

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler X

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali Uluç
Doç. Dr. Taner Yılmaz • Öğr. Gör. Serkan Aksoy

 ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler X

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Doç. Dr. Taner Yılmaz

Öğr. Gör. Serkan Aksoy



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

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

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler X

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali Uluç • Doç. Dr. Taner Yılmaz • Öğr. Gör. Serkan Aksoy

Language: Turkish-English

Publication Date: 2024

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

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

ISBN (PDF): 978-625-5958-20-4

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub645>



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:

Uluç, E. A. (ed), Yılmaz, T. (ed), Aksoy, S. (ed) (2024). *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler X*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub645>. License: CC-BY-NC 4.0

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



Ön Söz

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

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

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

İçindekiler

Ön Söz iii

Bölüm 1

Türkiye ve Dünya’da Gran Fondo Yarışlarının Tarihsel Gelişimi 1
Erdi Kaya
Kürşat Sezer

Bölüm 2

E-spor da Mental Sağlık ve Zihinsel Dayanıklılık 29
Görkem Menteş

Bölüm 3

Swot Analizinin Spor Endüstrisinde Kullanılabilirliği 41
Aylin Uğurlu

Bölüm 4

Türk Spor Politikalarında Engelli Bireylerin Yeri ve Önemi 57
Ahmet Azmi Yetim
Gamze Durmuş
İsa Doğan

Bölüm 5

Engellilerde Duyu Bütünleme 81
Uğur Orakçıgözü
Mihri Barış Karavelioğlu

Bölüm 6

Türkiye Futbol Süper Liginde Yabancı Oyuncu Kuralı Sorunsalı: Politikalar ve Futbol Ekosistemine Etkileri 91

Yavuz Öntürk

Erkan Bingöl

Bölüm 7

Sporcuların Akıl Dışı Performans İnançlarının Saldırganlık ve Öfke Davranışları İle İlişkisi 117

Muhammed Raşit Gedik

Burcu Güvendi

Bölüm 8

Sporcu Sağlığı: Psikolojik Dayanıklılık ve Mental Sağlık 137

Fuat Orkun Tapşın

Alpay Alev

Türkiye ve Dünya’da Gran Fondo Yarışlarının Tarihsel Gelişimi

Erdi Kaya¹

Kürşat Sezer²

Özet

İtalyanca’da “büyük yolculuk” anlamına gelen Gran Fondo yarışları zengin bir tarihe sahiptir ve bisiklet kültürü üzerinde önemli bir etki yaratarak küresel bir fenomene dönüşmüştür. Gran Fondo yarışlarının kökleri 1990’lara dayanmaktadır. Gran Fondo yarışları dünya çapında hızlı bir şekilde popüler hale gelmiştir. Amatör bisikletçilerin profesyonel yarış duygusunu deneyimlemesi amacıyla başlayan bu bisiklet etkinlikleri artık bisiklet kültürünün önemli bir parçası haline gelmiştir. İskandinav ülkeleri, Avrupa, Kuzey Amerika ve Avustralya da dahil olmak üzere çeşitli yerlerde düzenlenmekte ve çeşitli deneyim düzeylerinden yüzlerce katılımcının ilgisini çekmektedir. Gran Fondo yarışlarının yükselişi, profesyonel bisikletçiler ile günlük bisiklet tutkunları arasında bir köprü oluşturmuştur. İnsanlara bisikletin heyecan verici dünyasına aktif olarak katılma ve kendilerini kaptırma fırsatı sunan bu yarışlar, kısa sürede bisiklet camiasının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Başta Gran Fondo yarışları olmak üzere amatör spor etkinliklerinin sıklığının artması, dünya çapında bu yarışmalara yönelik arz ve talebin önemli ölçüde artmasına katkı sunmuştur.

Gran Fondo yarışlarının popülaritesinin artması bisiklet turizmi sektörüne de fayda sağlamıştır. Bu yarışlar turistik bir çekim kaynağı haline gelmekte ve otellere, bisiklet kiralamaya ve bisikletle ilgili diğer girişimlere olan talebin artmasıyla yerel topluluklarda ekonomik büyümeyi desteklemiştir.

Gran Fondo yarışlarının Türkiye’de tanıtılması 2015 yılına dayanmaktadır. Türkiye’de bisiklet geleneğinin kökleri 20. yüzyılın başlarına kadar uzanırken, Gran Fondo yarış bölgesinde bisiklet kültürünün tanımlanmasında ve yaygınlaştırılmasında önemli bir rol oynamıştır.

1 Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü. erdikaya@akdeniz.edu.tr, ORCID No: 0000-0002-2042-4674

2 Akdeniz Üniversitesi spor bilimleri fakültesi rekreasyon bölümü mezunu

1. Gran Fondo'nun Tarihsel Gelişimi

Geçmiş 18. yüzyıla kadar uzanan bisikletin icadı, ulaşım ve eğlence dünyasında bir dönüm noktasını temsil etmektedir. 19. yüzyılın sonlarına gelindiğinde bu hareket aracı, Mede de Sivrak'ın tasarladığı dört parçalı ahşap bir oyuncaktan modern yaşamın vazgeçilmez bir bileşenine doğru kayda değer bir adaptasyona uğramıştır. Bu dönüşüme kimin önemli katkı sağladığı sorusu birçok akademik kaynağın da vurguladığı gibi bir tartışma konusudur (Allen ve Goff, 2018; Koçak vd., 2015; Topraklı ve Kiliç, 2017). Bisiklet, bir ulaşım aracı olarak basit kullanımla sınırlı kalmamış, aynı zamanda ilk bisiklet yarışmalarının gün ışığına çıktığı 1868 yılından bu yana sportif performansta da önemli bir rol bulmuştur. O günden bu yana bisiklet yarışları gelişmeye ve meraklıların ihtiyaçlarına uyum sağlamaya devam ederek bisiklet kültürünün dinamik yollarla şekillenmesine yardımcı olmuştur (Boyraz, 2018). Rekabetçi kullanımının ötesinde bisiklet, açık hava rekreasyonel spor aracı olarak da önemli bir ilgi kazanmıştır. İnsanları doğayla buluşturarak yalnızca bir tür fiziksel egzersiz sunmakla kalmıyor, aynı zamanda ruhsal ve fiziksel özgürlüğü deneyimlemenin bir yolunu da geçmişten günümüze sunmuştur. Bisiklet sürmenin faydalı etkileri, Özyazıcı'nın 2018'de yaptığı gibi araştırmalarda da vurgulandığı gibi geniş çapta kabul görmektedir.

Bisiklet yarışları ise, oldukça yoğun bir dayanıklılık sporu olmasının yanı sıra, Sørensen ve diğerleri tarafından yürütülen bir çalışmada belgelendiği gibi, 30 dakika süren daha kısa yarışmalardan 6 saate kadar uzayabilen dayanıklılık testlerine dönüşen süre çeşitliliğiyle karakterize edilmiştir. Bu yarışlar, yalnızca olağanüstü fiziksel güç değil, aynı zamanda yüksek düzeydeki aktivite yoğunluğunun getirdiği zorlukların üstesinden gelmek için önemli miktarda zihinsel dayanıklılık da gerektiriyor. Bisiklet yarışının cazibesinin kökleri, 1889 yılında Paris ile Long-cihamp arasında gerçekleşen ilk yarışmayla birlikte tarihe dayanmaktadır. O zamandan bu yana spor, büyüyen bir evrim geçirerek küresel spor kültürünün göze çarpan bir unsuru haline gelmiştir. Avrupa, özellikle 1970'lerden bu yana bisiklet sporunun yayılmasında çok önemli bir rol oynamış ve bisiklet yarışlarını uluslararası öneme sahip etkinlikler olarak daha da pekiştirmiştir.

Türkiye'de bisikletin tanıtımı 20. yüzyılın başlarına, Koçak ve arkadaşlarının bildirdiğine göre 1910-1912 yıllarında Selanik'te düzenlenen ilk yarışa kadar uzanmaktadır. Bu, bölgedeki spor kültürünün tanımlanmasına yardımcı olan bisiklet geleneğinin başlangıcını daha net açıklamaktadır. 1894 yılında İtalya'da kurulan Touring Club Ciclistico Italiano/TCCI, bisiklet kültürünün geliştirilmesinde öncü bir rol oynamıştır. Bu organizasyonun tanıttığı

yenilikçi bisiklet turu konsepti, bisiklet sporunun popülaritesinin artmasına büyük katkı sağlamıştır. Başlangıçta birçok kişi için güvenli, konforlu ve uygun fiyatlı bir ulaşım aracı olarak görülen bisiklet, Özyazıcı'nın 2018'de de vurguladığı gibi, giderek sportif bir değer kazanmış ve özgürlüğün, maceranın simgesi olmuştur.

Bisiklet sporuna kendini adanmış sporcular, fiziksel ve teknik becerilerini geliştirmek için dikkatlice planlanmış antrenmanlara kendilerini kaptırıp, sürekli sınırlarını zorlamaya ve yoldaki performanslarını iyileştirmeye çalışmaktadır. Bu olağanüstü zaman yatırımı, son derece rekabetçi bir ortamda mükemmelliği yakalama konusundaki kararlılıklarını yansıtıyor. Lucia ve diğerleri 2001, tarafından yürütülen bir çalışmanın da vurguladığı gibi, yoğun antrenmanlara ek olarak, profesyonel bisikletçiler yıl boyunca ortalama 90-100 gün yarışa katılan zorlu bir yarışma takvimiyle karşı karşıyadır. Bu hızlı tempo, çok çeşitli arazilerle, değişen hava koşullarıyla ve üst düzey rakiplerle karşı karşıya kaldıklarından kusursuz bir fiziksel ve zihinsel hazırlık gerektiriyor. Antrenman ve yarışma döngüsü yalnızca kat edilen kilometreler ve oynanan yarışlardan ibaret değildir. Yoğun fiziksel çalışma aşamaları, hedeflenen iyileşme dönemleri ve beslenme ile zihinsel ve fiziksel sağlığa sürekli dikkat arasındaki karmaşık bir dengedir. Bu unsurları dikkatli bir şekilde yönetmek, büyük etap yarışları veya bisiklet klasikleri gibi sezonun önemli anlarında en iyi formu sağlamak için çok önemlidir. Bisikletçilerin adanmışlığı basit fiziksel hazırlık ve rekabetin ötesine uzanır. En son teknolojilerin entegrasyonu, antrenman verilerinin ayrıntılı analizi ve beslenme ve fizyoterapi uzmanlarıyla işbirliği rutinlerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Detaylara gösterilen bu dikkat, profesyonel bisikletçilerin performanslarını her açıdan optimize etme kararlılığını da yansıtmaktadır.

Yarışlar U12 (10-11-12), U15 (13,14), U17 (15-16), Genç (17-18), Büyük (19-34) ve Master (35+) yaş kategorilerinde gerçekleşmektedir (Özyazıcı, 2018). Bisiklet bağlamında kategorilere ayrılma uygulaması, sporcular arasındaki yaş ve deneyim açısından önemli farklılıkları dikkate alarak daha adil ve daha kapsayıcı rekabeti sağlamaya yönelik temel bir yaklaşımı temsil etmektedir. Bisiklet yarışları dünyasında yaygın olarak benimsenen bu taktik, sporcuların homojen özelliklere dayalı olarak rekabet edebilecekleri rekabetçi bir çerçeve oluşturma ihtiyacını kabul ediyor ve böylece onların becerilerinin ve performanslarının daha doğru bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanıyor. Sporcuları belirli kategorilere ayırmak, benzer yaş ve beceri düzeyindeki bisikletçilerin birbirleriyle yarıştığı bir ortam yaratılmasına yardımcı olur. Bu yaklaşım yalnızca başarı fırsatlarında daha fazla eşitlik sağlamakla kalmaz, aynı zamanda her katılımcının deneyim veya yaş açısından önemli farklılıklar nedeniyle dezavantajlı duruma

düşmeden parlama fırsatına sahip olduğu eşit bir oyun alanı sağlayarak yarışmaların bütünlüğünün korunmasına yardımcı olur. Kategori ayrımları, yaş ve deneyim düzeyindeki çeşitliliğin, ırkların çeşitliliğini ve rekabetçiliğini zenginleştiren olumlu bir unsur olarak benimsendiği bisiklet sporunda adalete yönelik daha geniş bir bağlılığı yansıtmaktadır. Bu yaklaşım yalnızca farklı yaş gruplarındaki sporcuların katılımını teşvik etmekle kalmıyor, aynı zamanda tüm bisiklet dünyasında sürekli gelişim ve büyümeyi teşvik ederek yeni yeteneklerin gelişimini ve daha geniş ve daha kapsayıcı bir bisiklet topluluğu yaratılmasını da teşvik etmektedir.

Yoğun antrenman, bisiklet sporunda profesyonel seviyeye ulaşmak için gereken özveriyi yansıtır. Antrenmana ayrılan saatler teknik becerilerin, dayanıklılığın ve fiziksel gücün geliştirilmesi için gereklidir. Genç bisikletçiler, fiziksel gelişimlerini ve teknik becerilerini dikkate alan belirli kategorilerde yarışır. Büyükler kategorisi, profesyonel bisiklet sporcularının çeşitliliğini yansıtan geniş bir yaş aralığını kapsar. 35 yaş ve üzeri bisikletçileri hedef alan Master kategorisi, spora olan tutkunun ve bağlılığın yıllar geçtikçe devam ettiğini öne çıkarıyor. Diğer pek çok branş gibi bisikletçilerinde antrenman ve müsabakaları erken yaşlarda başlamakta, 21-24 yaşında en üst düzeyde performans göstermektedir (Şenel et al., 1997). Çeşitli disiplinleri (tırmanış, sprint, zamana karşı) sporcuların fiziksel özelliklerinde farklılıklara sebep olur. Yüksek kas gücü ve iyi bir dayanıklılık kapasitesi bisikletçinin başarıya ulaşmasında ihtiyaç duyduğu önemli özellikler arasında yer almaktadır. Bu özellikler enerji tasarruf yeteneğiyle ortaya konarak, enerjinin doğru yerde ve doğru zamanda kullanılmasını da gerekli kılmaktadır (Rødal, 2015). Bu paragrafta farklı disiplinlerde düzenlenen yarışlarda başarılı olmak için gerekli olan fiziksel özellikleri ve bu yarışlar için gerekli olan enerji yönetiminin önemi vurgulanmaktadır. Tırmanış, sprint ve zamana karşı yarış gibi farklı disiplinler, sporcuların kas gücü ve dayanıklılık gibi farklı yeteneklere ihtiyaç duyduğunu gösteriyor. Örneğin, tırmanışta daha fazla dayanıklılık ve yüksek kas gücü gerekebilirken, sprintte hız ve patlayıcı güç ön plana çıkabilir. Bu yeteneklerin etkili bir şekilde kullanılabilmesi ise enerji tasarrufu ve doğru zamanlama ile sağlanabilir. Dolayısıyla, bisikletçilerin başarılı olabilmesi için sadece fiziksel güç değil, aynı zamanda enerji yönetimi de kritik bir rol oynar.

Gran Fondo yarışları İtalyanca büyük yolculuk anlamına gelmektedir. Gran Fondo yarışları dünyada ilk olarak 1990'larda, Türkiye'de ise 2015 yılında düzenlenmeye başlanmıştır. Gran Fondo yarışları Kuzey'de, Avrupa'da, Kuzey Amerika'da ve Avustralya'da son 5-15 yılda popüler hale gelmiştir. Yeni başlanmış amatör bisikletçilikten profesyonel düzeye kadar yüzlerce bisiklet sporcusunun ilgisini çeken, keyif ve eğlence amaçlı katılımın sağlandığı, sporculara ve izleyenlere seyir keyfi verilen parkurlarda kitlesel

katılımlı bisiklet turu etkinlikleridir. Gran Fondo yarışları uzun parkur, orta parkur ve kısa parkur olmak üzere farklı kilometrelerde gerçekleşmektedir. Temeli rekabete dayalı olmayan fakat yarışmanın parkuru, süresi ve mesafesine bağlı olarak katılımcılarda meydan okuma hissi sunan bisiklet etkinlikleridir. Yarışlarda altyapı çalışmaları, mekanik destek, güvenlik, yiyecek ve içecek dahil olmak üzere tüm bisikletçilere destek sağlanmaktadır (Fisher et al., 2015). Gran Fondo yarışları organizasyona yapılan sponsor ve çeşitli sorumluluk projeleriyle desteklenerek gerçekleşen etkinliklerdir. Gerçekleşen organizasyonlarda kâr amacı güdülmektedir. Katılımcıları ön planda tutan etkinlikler olarak adlandırılan Gran Fondo organizasyonları bisiklet turizmi segmentlerine de uygundur. Son yıllarda ilginin giderek arttığı Gran Fondo yarışları, bisiklet kültürünün küresel düzeyde tanıtılması ve yayılmasında önemli bir rol oynamıştır. Gran Fondo yarışlarıyla bağlantılı amatör spor etkinliklerinin çoğalması, küresel ölçekte bu yarışmaların arz ve talebinde önemli bir artışa neden olmuştur. Bu varsayım, genellikle Gran Fondo güzergahına dayanan, bölgeyi bisikletle keşfetmenin bir biçimi olan bisiklet turizmine artan ilgiyi ateşledi. Yarışma ve bisiklet turizminin kombinasyonunun, farklı beceri seviyelerindeki katılımcıları cezbeden ve onlara heyecan veren manzaraları keşfetme ve zorlu zorlukların üstesinden gelme fırsatı sunan, kazanan bir karışım olduğu kanıtlanmıştır. Çoğunlukla düzenli olarak ve farklı mekanlarda düzenlenen amatör spor etkinliklerinin sıklığının artması, gerçek bir bisiklet tutkunları topluluğunun oluşmasına katkıda bulunmuştur. Çeşitliliği ve kapsayıcılığı ile karakterize edilen bu topluluk, bisiklet turizmini ve Gran Fondo yarışlarına katılımı her yaşta ve yetenekten oluşan geniş bir bisikletçi kitlesi için erişilebilir hale getirmiştir. Bu olgunun zincirleme etkisi, yol bisikletine olan ilgiyi daha da artırdı ve onu profesyonel bir spordan herkese açık bir eğlence ve meydan okuma biçimine dönüştürmüştür. Ayrıca, Gran Fondo'nun tanıtımının bisiklet turizmi sektörü üzerinde de olumlu etkileri oldu; resepsiyon tesislerine, bisiklet kiralama hizmetlerine ve bisiklet dünyasıyla bağlantılı diğer girişimlere yönelik taleplerde artış oldu. Bu verimli döngü, Gran Fondo yarışlarını spor rekabetinin ötesine geçen gerçek etkinliklere dönüştürerek, ortak bir tutku, meydan okuma ve keşif deneyimi haline getirerek yerel topluluklarda ekonomik ve turistik büyümeyi destekledi.

Sonuç olarak Gran Fondo yarışları, bisiklete olan tutkuyu yaymak, dünyadaki bisiklet topluluklarını birbirine bağlamak ve bisiklet turizmini tüm iki tekerlek tutkunları için erişilebilir ve ilgi çekici bir keşif biçimi haline getirmeye yardımcı olmak için olağanüstü bir araç olduğunu kanıtladı. Bisiklet sporu turizmi ile düzenlenen Gran Fondo yarışları amatör bisikletçilere,

profesyonel bisiklet yarışları etkinliklerini deneyimlemelerini sağlamıştır (Sitko et al., 2020).

Kulüp gezileri, kulüp etkinlikleri, halk arası büyük- küçük yarışlar ve profesyonel bisiklet yarışlarının yapılmadığı zamanlarda yarış boşluğunu doldurmak için Gran Fondo yarışları düzenlenmektedir. Ücretli Gran Fondo yarışlarına katılmayı seçen amatör sporcu grupları, diğer katılımcılarla benzer yarış sürelerine sahip olsalar bile, çoğu zaman rekabetçi bir yarış ortamı yaratılmasına katkıda bulunmazlar. Bu dinamik, Gran Fondo yarışlarının benzersiz maddelerini belirleyen çeşitli faktörlere bağlanabilir. Birincisi, bu amatör grupların çoğunun rekabetçi olmayan doğası, bu yarışlara katılımın yalnızca zafer arayışına yönelik olmadığını gösteriyor. Aksine, pek çok katılımcı doğrudan rekabetten ziyade ortak deneyimi, kişisel mücadeleyi ve diğer meraklılarla birlikte bisiklet sürmenin keyfini tercih ediyor. Bu yaklaşım, Gran Fondo yarışlarının sosyal, rekreasyonel nedenlerle veya kişisel bir mücadele olarak, geleneksel anlamda rekabet baskısı olmadan katılabilen amatör sporcular arasındaki niyet çeşitliliğini yansıtıyor. İkincisi, Gran Fondo yarışlarının yapısı genellikle klasik bisiklet yarışlarından daha rahat bir atmosferi teşvik eder. Dalga başlar, sıralamaya dayalı başlangıç kılavuzlarının olmaması ve rotanın turistik ve peyzaj yönlerine odaklanması, daha az rekabetçi ve katılımcıların çeşitliliğine daha açık bir iklimi destekler. Bu kapsayıcı ortam, yarışmadaki performanslarına bakılmaksızın tüm yeteneklere sahip bisikletçileri katılmaya teşvik eder. Ayrıca, birçok amatör grubun rekabetçi olmayan doğası, katılımcıların koşu hiyerarşisindeki konumlarının farkında olmalarından da kaynaklanabilir. Ücretli Gran Fondo yarışlarına kaydolun birçok amatör sporcu, üst sıralar için yarışma arzusu veya niyetine sahip olmayabilir; bunun yerine deneyimin tadını çıkarmayı ve kendi kişisel zorluklarının üstesinden gelmeyi tercih edebilir (Horton et al., 2007). Kâr amacıyla düzenlenen Gran Fondo yarış organizasyonlarında yarışlara katılan bir grup katılımcı belirli bir süre içinde yüksek performans göstererek yarışmayı tamamlamaya odaklanmışken, bir başka yarışmacı grup ise toplam yarış mesafesini durmadan ve bisikletten inmeden bitirebilmeyi amaçlar. Gran Fondo yarışlarına katılan katılımcılardaki ortak amaçsa eğlenebilmek, fiziksel formda kalmak, stresi azaltmak, ruh halini iyileştirmek ve güzel vakit geçirmektir (Dionigi & O'Flynn, 2007; Holden et al., 2019; Mujika & Padilla, 2001; Ogles Benjamin M, Masters Kevin S., 1995).

Ogles ve Masters (1995)'a göre kadınların Gran Fondo yarışlarına katılma isteklerinin sosyal ihtiyaçlardan ve fiziksel form yakalama güdülerinden kaynaklı olduğunu belirtirken, erkekler içinse çoğunlukla rekabet ortamı yaratmak, rekabet etmek ve başarılarını sergilemek olmakla ilgili olduğunu belirtmiştir. Fakat Malcrowichz ve diğerleri (2019)'ne göre kadınların

Gran fondo yarışlarına katılım isteklerinin daha fazla mutluluk ve sağlıklı kalmak olduğunu belirtmiştir. Gran Fondo yarışlarındaki katılımcı sayısı organizasyonların içeriğine (uzun mesafe, orta mesafe, kısa mesafe, yokuşlu parkur, düz parkur, teknik parkur) göre farklılık göstermektedir. Gran Fondo yarışlarının yapılmasından bu yana en yüksek erkek katılımcı sayısına Whistler, BC Kanada Gran Fondo yarışı 4000 kişiyle 2010 yılında ulaşmıştır.

Yol bisikleti katılımcılarının deneyimlerindeki artış, bu spor pratiğinin birçok yönünü analiz ederken giderek daha önemli boyutlara ulaşıyor. Birincisi, yarışmalara ve eğitimlere katılım, salt rekabetin ötesine geçen ve kendisini kalıcı bağlar kurmanın bir aracına dönüştüren sosyal bir katalizörü temsil eder. Yoldaki deneyimlerin paylaşılması, spor bağlamının ötesine geçen bir bağlantı ağı oluşturur ve genellikle daha geniş sosyal bağlamlarda gelişen dostlukları besler. Daha deneyimli rakiplerin stratejilerini gözlemek ve analiz etmek, yalnızca ileri teknik becerilerin kazanılmasına katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda sürekli öğrenme ruhunu da besler. Bu bilgi alışverişinde bisikletçiler, birbirlerini sınırlarını aşmaya ve performanslarını sürekli geliştirmeye teşvik eden karşılıklı ilham alıyor. Dolayısıyla bisiklet topluluğu, deneyimin ortak bir fayda olduğu ve herkesin bisiklet becerilerinin genel düzeyini yükseltmek için yararlanabileceği bir ortam olarak yapılandırılmıştır. Bisiklet deneyiminin büyümesi, aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzının onaylanmasıyla el ele gidiyor. Antrenman ve rekabete bağlılık, fiziksel ve zihinsel sağlığın geliştirilmesine yardımcı olur ve yol bisikletini basit bir hobiden sağlık bilincine ilham veren bir yaşam felsefesine dönüştürür. Bu nedenle bisiklete binme tutkusunu, saf spor yönünün ötesine geçerek beden ve zihin arasındaki genel dengeyi olumlu yönde etkiler. Ayrıca bisiklet deneyiminin artması ekonomi ve turizm sektörlerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Düzenli olarak düzenlenen yarışlar ve etkinlikler yalnızca yerel katılımcıların değil, farklı bölgelerden bisikletçilerin de ilgisini çekmektedir. Bu, bisiklet yolları, kiralama hizmetleri ve konaklama tesisleri gibi bisikletle ilgili altyapının büyümesini teşvik ederek ev sahibi topluluklarda olumlu bir ekonomik etki yaratmaktadır.

1.1. Gran Fondo Nedir?

Gran Fondo, Fransızca'da "Grand Tour" anlamına ve büyük yolculuk anlamına gelen İtalyanca bir ifadedir. Bununla birlikte, bisiklet bağlamında kullanılan anlamı uzun mesafeli, rekabetçi olmayan amatör bisiklet yarışı türünü ifade eder. Bu etkinlikler sadece sportif mücadeleler değil, aynı zamanda katılımcıların doğanın güzelliğinin, manzara çeşitliliğinin ve diğer meraklılarla sıcak dostluğun keyfini çıkarabileceği gerçek bir bisiklet kutlamalarıdır. Gran Fondo sadece bir spor müsabakası değil, aynı zamanda

farklı yetenek ve kondisyon seviyelerine sahip bisikletçileri bir araya getirmeyi başaran ve onları ortak bir hedef doğrultusunda ortak bir ortamda buluşturan özel bir topluluk deneyimidir. Önemli mesafeleri kat etmek. Bu farklı atmosfer, bisiklet tutkunlarının kendilerini bağlı hissettikleri ve ortak bisiklet tutkusundan ilham aldıkları kapsayıcı ve samimi bir ortam yaratıyor. Bu etkinliklerde Gran Fondo bir yarıştan çok daha fazlası haline geliyor ve katılımcıların bisiklet üzerinde becerilerini test etmeleri ve geliştirmeleri için harika bir fırsat haline geliyor. Yol boyunca karşılaşılan rotaların çeşitliliği ve zorluklar, sürücülere çeşitli zorluklar sunarak onları kişisel sınırlarını zorlamaya ve hedeflerine ulaşmanın tatminini yaşamaya teşvik ediyor. Bu etkinlikler böylece bisiklet topluluğu için katılımcılar arasında gerçek bağların kurulduğu bir buluşma yeri haline geliyor. Her seviyeden bisikletçinin buluşup etkileşimde bulunması, deneyimlerin, tavsiyelerin ve teşviklerin paylaşıldığı bir ortam yaratarak Gran Fondo yarışlarının topluluk ruhunu güçlendiriyor. Bu etkinlikler sırasında kurulan yeni dostluklar genellikle kalıcı bağlara dönüşüyor ve tutkulu bir bisiklet topluluğunun parçası olmanın mutluluğunu artırıyor.

Gran Fondo yarışları, sportif boyutunun yanı sıra benzersiz bir sosyal deneyim de sunuyor. Katılımcılar sadece bisiklete binme sevgisini değil, aynı zamanda yeni güzellikler keşfetmenin, heyecan uyandıran manzaralar keşfetmenin ve bu anları diğer meraklılarla paylaşmanın keyfini de paylaşıyor. Etkinliğin bu tarafı bir macera ve keşif unsuru ekleyerek Gran Fondo yarışlarına katılan herkes için bütünsel ve unutulmaz bir deneyim haline getiriyor. Gran Fondo yarışları sadece iki tekerlek üzerinde uzun mesafeler kat etmekle ilgili değil, aynı zamanda bisiklet tutkusuyla birleşmiş bir topluluk oluşturmakla da ilgili. Bu etkinlikler bisikletçilere becerilerini geliştirme, yeni arkadaşlar edinme ve katılımcıları canlı ve destekleyici bir bisiklet topluluğuna bağlayan o doyumsuz pedal çevirme keyfinin tadını çıkarma şansı veriyor. Gran Fondo yarışları, bisiklet meraklılarını her katılımcının kendi mutluluğunu ve başarısını bulabileceği tek ve büyük bir toplulukta birleştirmenin sofistike bir yoludur (Berridge, 2014a). Gran Fondo yarışları, benzersiz ve kapsayıcı doğasıyla yol bisikletçiliğinde büyüleyici bir panorama oluşturuyor. 50 kilometreden 200 kilometrenin üzerine kadar uzanan mesafeleri kapsayabilen bu yarışmalar, her seviyedeki bisikletçiye açık bir dayanıklılık ve beceri sınavını temsil ediyor. Geleneksel bisiklet yarışlarının aksine, Gran Fondo yarışlarının kalbi zamana karşı yarış değil, kişisel mücadele ve bisiklet deneyimini paylaşma fırsatıdır. Gran Fondo yarışlarında sunulan mesafe çeşitliliği, başlangıç düzeyindeki bisikletçilerden uzman bisiklet tutkunlarına kadar geniş bir kitleye açık katılıma olanak sağlıyor. Mesafe seçiminin esnekliği, her katılımcının kendi yeteneklerine ve hedeflerine en uygun mücadeleyi seçmesine olanak

tanılarak Gran Fondo yarışlarının erişilebilir ve kapsayıcı olmasına yardımcı olur. Bu özellik Gran Fondo yarışlarını birçok bisiklet yarışından ayırıyor ve doğrudan rekabetten ziyade kişisel deneyime önem veriyor. Gran Fondo, saf hızdan ziyade, her katılımcının kendi hızını yönetme ve rotanın daha rahat bir şekilde tadını çıkarma özgürlüğüne sahip olduğu bir paylaşım ve kişisel mücadele kültürünü teşvik ediyor. Bu yaklaşım, yalnızca mücadeleyi tamamlamanın getirdiği kişisel tatmini vurgulamakla kalmaz, aynı zamanda katılımcılar arasında daha işbirlikçi bir atmosfer yaratır. Bu nedenle Gran Fondo yarışları, yol bisikletini farklı bir perspektiften, saf rekabetten uzak, keşfetmeye ve paylaşmaya daha yakın bir şekilde deneyimlemek için eşsiz bir fırsattır. Mesafelerin çeşitliliği, zamanlı bir rekabetin olmayışı ile birleştiğinde, bir bütün olarak bisiklet deneyimine odaklanılan açık ve davetkar bir ortamı teşvik ediyor. Gran Fondo yarışları, yol bisikletine teşvik edici ve kapsayıcı bir alternatif olarak ortaya çıkıyor, her seviyeden bisikletçinin katılımını teşvik ediyor ve bireysel zorluklara ve bisiklet sürmenin keyfine dayalı bir kültürü teşvik etmektedir. Bir diğer anlamda bisikletçilerin manzaranın ve diğer bisiklet tutkunlarıyla dostluğun tadını çıkarırken uzun mesafeleri kat etme mücadelesini üstlenebilecekleri eğlence etkinlikleri olarak tasarlanmıştır. Bu etkinlikler genellikle amatörlerden deneyimli bisikletçilere kadar geniş bir yelpazedeki katılımcıları cezbeder ve sosyal ve sportif bir deneyim sunar. Bazı Gran Fondo yarışları, çeşitli bisiklet tutkunlarını tatmin edecek şekilde tasarlanmış bir yaklaşımla, süreli bölümler veya zorlu tırmanışlar içerebilir, böylece sadece bir sürüşten daha fazlasını arayanlar için ek bir rekabet avantajı sağlayabilir. Genellikle “hız sektörleri” veya “tırmanma mücadeleleri” olarak adlandırılan bu rota bölümleri, etkinliğe ekstra bir boyut ekleyerek sürücülerin güçlü yönlerini ölçmelerine ve yarışın bu stratejik bölümlerinde performanslarını geliştirmelerine olanak tanıyor. Ancak genel olarak Gran Fondo yarışlarının ana odak noktası, sıkı rekabetten ziyade mesafeyi kat etmek ve muhteşem manzarayı keşfetmek olmaya devam ediyor. Bu yönü Gran Fondo yarışlarında rekabetin ve takım stratejilerinin önemli olduğu geleneksel yarışlardan farklılaştırıyor. Gran Fondo yarışı katılımcıları kendi kişisel hedeflerini belirlemeye, kendi hızlarında pedal çevirmeye ve liderlik tablolarının yoğun baskısı olmadan parkurların güzelliğinin tadını çıkarmaya teşvik ediliyor.

Süreli bölümler ve zorlu tırmanışlar bir yandan rekabet unsuru getirirken, bir yandan da ek seçenekler sunacak ve etkinliğin atmosferine hakim olmayacak şekilde tasarlandı. Böylece Gran Fondo, deneyim düzeyine veya rekabetin istenen yoğunluğuna bakılmaksızın her tutkulu bisikletçinin erişimine açık olmaya devam ediyor. Yaklaşımdaki bu çeşitlilik, Gran Fondo yarışlarının güçlü yönlerinden biridir ve katılımcıların çeşitli ihtiyaçlarına ve

tercihlerine uyarlanabilir bir deneyim sunmaktadır. Gran Fondo yarışları, bu çeşitli unsurları bir araya getirerek, yoğun rekabete girmeye istekli olanlardan zamana karşı yarış baskısı olmadan doğal parkurları keşfetmek ve tadını çıkarmak isteyenlere kadar geniş bir sürücü kitlesine hitap etmeye de devam etmektedir. Bu dengeli yaklaşım, Gran Fondo yarışlarındaki tüm beceri seviyelerine ve tercihlere uygun, kapsayıcı ve esnek bir bisiklet etkinliği olarak statüsünün güçlendirilmesine yardımcı oluyor. (Holden et al., 2019). Gran Fondo yarışları, günümüzde dünyada popüler bir bisiklet etkinliği türüdür ve birçok ülke ve bölge, bu formatta kendi yarışlarını düzenlemektedir. Bu etkinlikler genellikle hem profesyonel bisikletçilerin hem de amatörlerin ilgisini çekerek benzersiz bir rekabet deneyimi yaratır.

2. Gran Fondo Yarışlarının Bisiklet Dünyasındaki Yeri ve Önemi

Hem amatör bisikletçiler hem de genel bisiklet sektörü için büyük önem taşımaktadır. Gran Fondo yarışlarının bisiklet dünyasındaki önemi ve yeri ile ilgili önemli noktalar mevcuttur. Öncelikle her seviyeden ve deneyimden binlerce bisikletçiye uzun mesafe bisiklet yarışına katılma fırsatı sunmakta ve geniş bir katılımcı kitlesine sahiptir. Amatör bisikletçilerin uzun mesafelerde ve çeşitli rotalarda kendilerini test etmelerine, gerçek bir yarış atmosferini hissetmelerine olanak tanımaktadır. Gran Fondo yarışlarına katılımın teşvik edilmesi, halk arasında sağlıklı bir yaşam tarzının ve fiziksel aktivitenin desteklenmesini teşvik eder. Turist çekme, yerel talebi artırma ve yerel ekonomiyi destekleme aracı haline gelirken bazı Gran Fondo etkinlikleri hayır amaçlı bağış toplamak veya spor ve sağlığı desteklemek amacıyla kullanılır. Bu onları sadece bir spor etkinliği değil, aynı zamanda topluma olumlu katkı yapma fırsatı haline getirmektedir. Gran Fondo etkinlikleri yalnızca bisikletçilerin sınırlarını test etmeleri ve topluluk bağlantıları kurmaları için bir fırsat değil, aynı zamanda ev sahibi şehir veya bölgenin küresel imajını şekillendirmeye yardımcı olacak etkili bir yoldur. Bu etkinliklerin bisiklet sporunun ve yerel ve uluslararası turizmin gelişmesinde, kültürel elçiler ve yerel güzelliğin destekleyicileri olmalarında önemli bir etkisi vardır. Her şeyden önce Gran Fondo, etkinliğin gerçekleştiği muhteşem manzara ve manzaralı rotalarla dikkat çekiyor. Yarış sırasında çekilen etkileyici görüntüler sosyal medya platformlarında ve özel basında paylaşılarak ev sahibi şehir veya bölge olumlu bir şekilde tanıtılıyor. Bu, bölgenin doğal ve kültürel çekiciliklerini tanıtmının, yerel varlıklara dikkat çekmenin ve turist çekiciliğini arttırmanın etkili bir yoludur. Ekonomik katkı, katılımcı ve destekçilerin otel rezervasyonlarındaki artış, restoranlara katılım ve yerel ürün ve hizmet satın almalarındaki artışla kendini gösteriyor. Bu ekonomik aktivite enjeksiyonu sadece etkinlik günüyle sınırlı değil, aynı zamanda katılımcıların bölgeyi

daha rahat bir ortamda daha fazla keşfetmeleri için geri dönmeleri teşvik edildiğinden, destinasyon için uzun vadeli bir vitrine kadar uzanıyor. Ayrıca, Gran Fondo yarışlarının turistik bir cazibe merkezi olarak tanıtılması, bisiklet altyapısının büyümesini, bisiklet kiralama hizmetlerinin oluşturulmasını ve bisiklet turist rotalarının geliştirilmesini teşvik etmektedir. Bu sürdürülebilir girişimler, bisiklet tutkunları ve özgün ve dinamik bir deneyim arayan turistler için destinasyonun harika bir yer olarak itibarının pekiştirilmesine yardımcı oluyor. Gran Fondo yarışları ile turizmin teşviki arasındaki bağlantı basit ekonomik boyutun ötesine geçiyor. Bu etkinlikler, bisiklet meraklılarına ev sahibi bölgenin doğal, kültürel ve gastronomik güzelliklerine kendilerini kaptırmaları için açık bir daveti temsil ediyor. Gran Fondo etkinliklerine katılım sayesinde bisikletçiler destinasyonun elçileri haline geliyor ve yanlarında sadece bir yarışmanın anısını değil, aynı zamanda mekana ve misafirperverliğine karşı kalıcı bir sevgi de getirmiş oluyorlar (Malchrowicz-Moško et al., 2019b). Bu durumun insan yaşamında, asıl olana ulaşmada önemli rolü olan Gran Fondo ya katılmaktan geçtiğini gösteriyor.

3. Türkiye’de Gran Fondo Yarışları

Gran Fondo yarışları, dayanıklılık bisiklet etkinlikleri, dünya çapında ve Türkiye’de önemli bir popülerlik kazanmıştır. Türkiye’de bu yarışmalar hem yerli hem de yabancı bisikletçiler arasında oldukça popüler hale geldi. Türkiye’de bu tür etkinliklerin çekiciliği, binicilere çeşitli sürüş koşullarını deneyimleme fırsatı veren çeşitli arazi ve doğal manzaralardan kaynaklanmaktadır. Türkiye’nin dağlar, yaylalar ve sahil gibi coğrafi özellikleri, katılımcılar için çeşitli ve zorlu rotaların düzenlenmesine olanak sağladı. Arazideki bu çeşitlilik, Türkiye’yi bisiklet meraklıları ve etkinlik organizatörleri için cazip bir destinasyon haline getiriyor. Zengin peyzajı ve kültürel çeşitliliğiyle Türkiye, bu büyüleyici ülkeyi becerilerini sergilemek ve iki tekerlek üzerinde eşsiz manzaraları keşfetmek için ideal bir ortam olarak gören birçok bisikletçiyi kendine çekmektedir. Bisiklet dünyası ile Türkiye topraklarının güzelliği arasındaki bu birliktelik, çeşitli disiplinlerden sporcular ve bisiklet tutkunları için heyecan verici bir ortam yaratmaktadır. Ülkemizin çok zengin kaynaklarının bisiklet sporunda da etkili olduğu bilinmektedir.

Yeteneklerini sergilemek için Türkiye’yi seçen bisikletçiler arasında, ülkede düzenlenen ünlü bisiklet yarışmalarına katılan uluslararası profesyonellerden oluşan eklektik bir grup öne çıkıyor. Bu sporcular sadece sportif zorluklarla yüzleşmekle kalmıyor, aynı zamanda muhteşem dağ sıralarından Ege ve Akdeniz’e bakan kıyılara kadar uzanan nefes kesen manzaraları geçme fırsatının da tadını çıkarıyor. Ayrıca Türkiye, dünyanın dört bir yanından gelen, zengin tarihini ve doğal güzelliklerini antik kentlerden, geleneksel

köylerden ve doğal rotalardan bisikletle geçerek keşfetmeye istekli bisiklet turistlerinin ilgisini çekmektedir. Arazi çeşitliliği, bisiklet meraklılarına zorlu dağ tırmanışlarından sakın köy yollarına kadar uzanan maceralarını kişiselleştirme fırsatı sunmaktadır. Büyüyen bisiklet kültüründen ilham alan yerel amatör bisikletçiler, amatör etkinliklere ve bisiklet yarışmalarına katılarak bisiklet tutkusunu ve yeni rotaların keşfini kutlayan dinamik bir topluluk yaratıyor. Bu yerel bisikletçiler, Türkiye'de yalnızca sportif bir mücadele alanı değil, aynı zamanda dünyanın her yerinden bisikletçilerle etkileşim yoluyla bir sosyal bağlantı ve sürekli öğrenme kaynağı da buluyorlar.

Türkiye'de Gran Fondo yarışları, dağlık bölgelerden muhteşem plajlara kadar farklı coğrafyalardan geçen rotalar sunmaktadır. Tarihi mekanların rotalara dahil edilmesi, doğal güzellikleri zengin Türk kültürel mirasıyla birleştirerek sporculara eşsiz bir deneyim sağlamaktadır. Arazi çeşitliliği bisikletçileri zorluyor, heyecan verici ve çeşitli bir rekabet ortamını da yaratıyor. Türkiye, eşsiz coğrafyasıyla zorlu tırmanışlar ve heyecanlı inişlere sahip yarışlara fırsatlar sunmaktadır. Güzergahlarda plajların bulunması, katılımcılara doğal güzellik anları sunarak manzaraya boyut katıyor. Her seviyedeki bisikletçiler, beceri seviyelerine uygun zorlukları seçebildikleri için bu yarışlara ilgi duyuyorlar. Arazi ve manzara çeşitliliği de bu yarışların ülkemizde gerçekleşmesinde önemli rol oynamaktadır.

3.1. Türkiye'de Gran Fondo Yarışlarına Katılım Sıklığı

Sezer ve diğerinin (2023) yılında yapmış oldukları çalışmada 2018-2022 yılları arasında gerçekleşen Gran Fondo yarışlarına katılım sıklığını ve Türkiye Bisiklet Federasyonu'nun (TBF) 24 Mart 2022'de yayınladığı "Yol bisikleti yarış organizasyonlarının uyması gereken kurallar" yönetmeliğinde yayınlamış olduğu son iki yıl içerisinde bisiklet disiplini fark etmeksizin UCI puanı almış olan sporcular ve etkinliğin düzenlendiği yıl milli takım sporcuları ile UCI kayıtlı takımlarda yer alan sporcuların genel katılımcılarla ortak start almaması ve ve genel klasmanda yer almamalarına dair karar alınmıştır. Bu karar sonucu Gran Fondo yarışlarına katılımı nasıl etkilediğine dair çalışmada bilgiler de verilmiştir. Çalışmada Türkiye'de 2018-2022 yılları arasında düzenlenen Akra Gran Fondo, Çeşme Gran Fondo, Turkcell Gran Fondo ve Başkent Gran Fondo yarışları incelenmiştir. Toplam katılımcı sayısında en yüksek sayı 2021 yılında 2108 kişi, en düşük katılımcı sayısı ise 2020 yılında 575 kişidir. Araştırmada yarışma katılımcı oranlarına göre elite erkek kategorisi her yıl en yüksek katılım oranına sahiptir. Elite erkek kategorisinde en yüksek oran %49,6 (669 kişi) ile 2018 yılındadır. En düşük oran ise 2020 yılında %26,1 (150 kişi) ile gerçekleşmiştir. 2018 yılında toplamda %0,3 oranına sahip olan M50-54 kategorisi 2022 itibarıyla %7

oranına ulaşmıştır. Genç erkek kategorisi her yıl artarak en yüksek oranına 2022 yılında %6,4'le ulaşmıştır. Kısa parkur yarışlarında en yüksek katılımcı oranı %73 ile 2022 yılındadır. En düşük katılımcı oranı (%59) ise 2019 yılındadır. Kısa parkur katılımcı sonuçlarında elite erkek kategorisi her yıl en yüksek yüzdeler orana (%16,2-%33,7) sahiptir. Elite erkek kategorisi 2022 yılında bir önceki yıla göre %5,7 artış göstermiştir. Kısa parkurda M35-39 (%12,2), M45-49 (%8,1) ve genç erkek (%6,4) kategorisi en yüksek orana 2022 yılında ulaşmıştır. Uzun parkur yarışlarında 2019 yılında en yüksek katılım oranı (%41) gerçekleşmiştir. Bu kategoride en düşük katılım oranı (%27) ise 2022 yılındadır. Elit erkek kategorisi her yıl yarış parkuru fark etmeksizin en yüksek yüzdeler orana (%26,1-%49,6) sahiptir. Elite erkek uzun parkur katılım oranında ise yıllara göre düşüş yaşanmıştır. Genç erkekler kategorisinde 2022 yılında hiç katılım olmamıştır. Sonuç olarak Türkiye Bisiklet Federasyonunun 2022 yılındaki Gran Fondo yarışmaları hakkındaki düzenleme sonrasında, 2021-2022 kısa parkur katılım oranının (%63,9-%73) uzun parkura (%36,1-%27) göre arttığı görülmüştür. Bu durum rekreatif bisikletçilerin tercihlerini bu yönde değiştirmiştir.

4. Gran Fondo Yarışlarındaki Yaş Kategorileri

Türkiye Bisiklet Federasyonu'nun (TBF) 24 Mart 2022'de yayınladığı "Yol bisikleti yarış organizasyonlarının uyması gereken kurallar" yönetmeliği, "Amatör" olarak sınıflandırılan bisiklet müsabakalarının yaş kategorilerinin belirlenmesinde önemli rol oynuyor. Federasyonun derinlemesine çalışmasının sonucu olan bu yönerge, Türkiye'deki amatör bisiklet yarışmalarının çehresini şekillendirmeye yardımcı olan düzenleyici bir belge niteliğindedir. Bu yarışmaları "Amatör" olarak sınıflandırma seçimi tesadüfi değildir ve rekabetçi olmayan bir düzeyde katılan meraklıları ve kendini adanmış bisikletçileri içeren, profesyonelliğin ötesine geçen bir bisiklet vizyonunu yansıtmaktadır. Bu yaklaşım, Federasyonun kapsayıcı ve erişilebilir bir bisiklet ortamı yaratma, profesyonel düzeyde bisiklet sürmeye meraklı olmayan daha geniş bir meraklı kitesinin katılımını teşvik etme amacını ortaya koymaktadır. Direktifin kesin yayınlanma tarihi olan 24 Mart 2022, önemli bir zamansal rol üstleniyor; bu da Federasyonun, düzenlemeleri bisiklet dünyasının sürekli gelişen ihtiyaçlarına göre güncel ve güncel tutmaya özen gösterdiğini gösteriyor. Bu tarih aynı zamanda amatör bisiklet yönetmeliklerinde yapılabilecek sonraki değişiklik veya güncellemelerin değerlendirilmesi için de yararlı bir zaman referansı sağlar. Vurgulanması gereken hususlardan biri, Türkiye Bisiklet Federasyonu'nun ülkedeki yol yarışlarını yönetme ve düzenleme konusundaki merkezi otoritesidir. Bu otorite, Federasyonun ulusal bisiklet ortamını şekillendirme

ve yönlendirme konusundaki sorumluluğunun altını çizerek, direktifte yer alan kararlara meşruluk ve ağırlık vermektedir (TürkiyeBisikletFederasyonu, 2022).

Türkiye Bisiklet Federasyonu'nun 24 Mart 2022'de yayınladığı yönetmelik, uyulması gereken bir dizi kuralı temsil etmenin yanı sıra, Federasyonun amatör bisiklet katılımını teşvik etme ve destekleme konusundaki kararlılığını simgeleyen yol gösterici bir belge niteliği taşıyor. Bu direktif, Türkiye'deki bisikletçilerin çeşitli ihtiyaçlarına uyum sağlayan kapsayıcı ve dinamik bir bisiklet ortamının şekillendirilmesine yardımcı olan temel bir dayanak niteliğindedir. Uygulaması, deneyim düzeyi ne olursa olsun her bisikletçinin bisiklet tutkusunu geliştirmek için verimli bir zemin bulacağı bir bağlam yaratmayı amaçlıyor. Yönetmelik, basit bir kurallar listesinin ötesinde, Türk bisiklet camiasının gelişimine yönelik stratejik ve bütünsel bir vizyonu yansıtıyor. Çeşitli geçmişlerden ve beceri düzeylerinden bireylerin katılımını teşvik ederek, çeşitli ve tutkulu bir bisikletçiler ağı oluşturmaya yönelik odaklanmış bir çabayı temsil eder. Bu yasanın yayımlanması, yeni başlayanlardan uzmanlara kadar her bisikletçinin bisiklet deneyiminden tam anlamıyla keyif almasını sağlamayı, böylece bisiklet bağlamında daha zengin ve daha ilgi çekici bir sosyal doku yaratılmasına yardımcı olmayı amaçlıyor. Bu direktif, 360 derecelik bir bisiklet kültürünü teşvik etmek için önemli bir araç görevi gördüğünden, bisiklet yarışmalarına ilişkin basit düzenlemelerin ötesine geçmektedir. Federasyon, yönetmelikleriyle bisikletçileri eğitmeyi, ilham vermeyi ve bireysel ve kolektif gelişimlerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Destekleyici bir ortam oluşturmak ve kuralları açıkça tanımlamak, tüm katılımcılar için olumlu ve ödüllendirici bir bisiklet deneyimi sağlamayı amaçlamaktadır.

1. Yaş Altı (U12 - 10-11-12 yaş): Bu kategori, 10 ila 12 yaşları arasındaki genç bisikletçiler için çok önemli bir aşamayı temsil eder. Temel amaç, yalnızca rekabeti değil aynı zamanda kişisel gelişimi ve temel bisiklet becerilerini de teşvik eden yarış deneyimleri sağlayarak gençlerin gelişiminin ilk aşamalarından itibaren bisiklet tutkusunu beslemektir.

2. 15 Yaş Altı (U15 - 13-14 yaş): 13 ila 14 yaş arasındaki genç bisikletçileri hedefleyen bu kategori, ilk gençlik yarışmaları ile daha ileri seviyeler arasında bir köprü görevi görür. Burada sunulan zorluklar bisiklet sürme becerilerindeki ilerlemeyi vurgulamak ve genç katılımcıları sonraki kategorilere hazırlamak için tasarlanmıştır.

3. 17 Yaş Altı (U17 - 15-16 yaş): 15 ila 16 yaş arasındaki genç bisikletçiler için en ileri düzeydeki zorlukları ele alan bu kategori, gençlerin bisiklet sürme gelişiminde kritik bir aşamayı temsil eder. Bu yaş grubundaki yarışmalar,

teknik ve taktik becerileri geliştirmek ve daha zorlu bisiklet yarışlarına temel hazırlık sağlamak üzere tasarlanmıştır.

4. Gençler (17-18 yaş): 17 ile 18 yaş arasındaki genç bisikletçileri hedefleyen bu kategori, Büyükler kategorisine geçmeden önce en gelişmiş bisiklet yarışına girişi işaret etmektedir. Buradaki yarışmalar, bisiklet sürme olgunluğunu test eden ve katılımcıların daha üst düzey rekabetteki geleceklerini şekillendirmeye yardımcı olan zorluklar sunuyor.

5. Büyükler (19-34 yaş): Bu kategori, 19 ila 34 yaş arası yetişkin bisikletçilerin katıldığı amatör bisiklet yarışmalarının zirvesini temsil eder. Bu yaş grubundaki zorluklar, bisiklet kariyerlerinin çeşitli aşamalarındaki katılımcıların çeşitliliği ile karakterize edilir ve zorlu ve rekabetçi bir oyun alanı yaratır.

6. Ustalık (35+ yaş): Yetişkin bisiklet ustalığını temsil eden bu kategori, 35 yaş üstü herkesi kapsar. Ustalık yarışmaları, bisiklet katılımı için devam eden bir aşama sağlayarak, katılımcıların 35 yaşını geçtikten sonra bile kendilerini zorlamaya devam etmelerine ve bisiklet camiasına katkıda bulunmalarına olanak tanır.

5. Gran Fondo Yarışlarının Bisiklet Sporuna Katkıları

Gran Fondo yarışları, bisiklet sürmeye önemli bir katkıda bulunarak, her beceri düzeyinden ve farklı sürüş tarzlarından bisikletçilerin kitlesel etkinliklere katılmasına olanak tanıdı (Baumgartner et al., 2020b; Demir & Çetin, 2020). Gran Fondo'nun bisiklet sporuna katkısını yansıtan bazı unsurlar şunlardır:

Kitle ve Popülerite: Gran Fondo, hem profesyoneller hem de amatörler dahil olmak üzere çok sayıda katılımcının ilgisini çekmektedir. Bu, bisiklet sürmenin yaygınlaşmasına yardımcı olur ve onu genel halk için erişilebilir hale getirir. Halk içerisinde erişilebilir hale gelen yarışlar vasıtasıyla profesyonel bisiklet yarışlarının alt tabanı oluşmaktadır (Dionigi, 2006; Yıldız, 2019).

Bisiklet Turizmi: Gran Fondo yarışları doğal alanlardan ve turistik mekanlardan geçerek bisiklet turizmini teşvik edebilir. Katılımcılar yeni yerleri ve kültürel mekanları keşfetme fırsatı bulmaktadır.

Bisiklet Kültürü: Gran Fondo, bisiklet camiasının katılımını sağlayarak ve deneyimlerin paylaşılması ve etkileşim için elverişli bir ortam yaratarak bisiklet kültürünü teşvik eder.

Amatörler için Rekabetçi Deneyim: Gran Fondo yarışları, amatörler için büyük bir bisiklet etkinliğinin parçası olduklarını hissetme ve daha önce

yalnızca profesyonellerin erişebildiği açık yollarda veya dağlık alanlarda güçlerini test etme fırsatı veriyor.

Yerel Toplulukların Geliştirilmesi: Bir Gran Fondo düzenlemek, turistleri çekerek ve yerel işletmeleri destekleyerek yerel toplulukların desteklenmesine yol açabilir.

Organizasyon ve Teknolojide Yenilik: Gran Fondo gibi büyük etkinlikler, toplu bisiklet etkinliklerini yönetmek için yeni teknolojilerin ve organizasyonel yaklaşımların geliştirilmesini teşvik ediyor (Berridge, 2012; Malchrowicz-Moško et al., 2019a).

Bütün bunlar bisiklet sporunun yaygınlaşmasına ve dünya çapında gelişmesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır.

6. Profesyonel Bisiklet Yarışları ve Gran Fondo Yarışları Arasındaki Farklar

Profesyonel bisiklet yarışları ile Grand Fondo organizasyonları arasında hem etkinliğin niteliği, katılımcılar, kat edilen mesafeler hem de yarışmaya genel yaklaşım açısından önemli farklılıklar bulunmaktadır. Birincisi, Profesyonel takımlara mensup elit sürücülerin özel katılımının görüldüğü profesyonel bisiklet yarışlarından farklı olarak Gran Fondo organizasyonları, yarışmanın hem amatör hem de profesyonel olmak üzere çeşitli katılımcılara açık olduğu benzersiz bir bağlamı temsil ediyor. Bu ayırt edici özellik, Gran Fondo yarışlarının kapsayıcı ve demokratik bir boyut kazandırıyor ve her beceri seviyesindeki bisikletçilere ikonik rotalarda kendilerine meydan okuma ve profesyonellerinkine benzer bir deneyim yaşama fırsatı sunuyor. Gran Fondo yarışlarında amatör sporcular, profesyonel bisikletçilerle yolu paylaşma konusunda olağanüstü bir fırsata sahip olup, benzersiz ve teşvik edici bir rekabet ortamı yaratmaktadır. Farklı bisiklet geçmişlerinden gelen katılımcıların bu birleşimi, meraklıların uzmanlardan öğrenebilecekleri ve profesyonellerin amatörlerin tutku ve bağlılıklarını takdir edebilecekleri eklektik ve ilgi çekici bir atmosfer yaratılmasına yardımcı oluyor. Yarışmanın amatör bisikletçilere açılması kararı, yalnızca bisikletin herkes için erişilebilir olmasını teşvik etme arzusunun yansımasıyla kalmıyor, aynı zamanda bisiklet camiası arasında her düzeyde bağlantı oluşturmanın önemini de altını çizmektedir. Bu bağlamda, Gran Fondo yarışları sadece spor etkinlikleri değil, aynı zamanda bisiklet tutkusunun farklı geçmişlere sahip bisikletçileri bisiklet ruhunun ortak kutlamasında bir araya getirdiği kapsayıcı bisiklet rallileri haline geliyor. Profesyoneller için bir Gran Fondo yarışlarına katılmak, resmi yarışların zorluklarından bir kopuşu temsil edebilir ve deneyimlerini daha geniş bir meraklı topluluğuyla paylaşmalarına olanak

tanıyabilir. Öte yandan, amatör bisikletçiler için Gran Fondo yarışlarına katılmak, profesyonellerin deneyimine benzer bir deneyim yaşama, destansı zorluklarla yüzleşme ve üst düzey yarışlarda da sıklıkla kullanılan yollarda becerilerini geliştirme fırsatı sunuyor. Mesafe bir diğer önemli farktır. Tour de France gibi profesyonel yarışlar birkaç gün içinde yüzlerce hatta binlerce kilometre kat edebilirken, Grand Fondo yarışları genellikle tek bir günde katedilen, genellikle 100 ila 200 kilometre arasında önemli ancak erişilebilir mesafeler içerir. Profesyonel bisiklet yarışları ile Gran Fondo yarışları arasındaki fark, yalnızca katılımcıların kompozisyonuna değil, aynı zamanda bu etkinliklere nüfuz eden rekabetçi ruha da yansıyor. Profesyonel yarışmalar, yoğun bir maksimum performans arayışı, takım taktikleri ve elit sonuçlara ulaşma hedefi ile karakterize edilirken, Gran Fondo yarışları, kişisel hedeflere ve bireysel deneyime ulaşmaya daha güçlü bir vurgu ile karakterize edilir. Profesyonel yarışlarda rekabet son derece atletik performansın zirvesine odaklanır. Maksimum hız ve dayanıklılık için eğitilmiş seçkin yarışçılar, genellikle karmaşık takım stratejileriyle desteklenen, zafer için sıkı bir mücadelede yarışır. Bu son derece rekabetçi ortam, yarış taktiklerinden tekerlek seçimine kadar her ayrıntının fark yaratabileceği en üst düzeyde bir yarışa dönüşmektedir. Tam tersine Gran Fondo yarışlarında rekabet ruhu daha kişisel düzeyde geliyor. Üst düzey performansı arzulayan bisikletçiler olsa da çoğu katılımcı, yarışı tamamlama ve kişisel zorlukların üstesinden gelme bireysel hedefine odaklanır. Gran Fondo yarışları, ister daha uzun mesafeleri aşmak, kişisel zamanlara ulaşmak veya zorlu dağ rotalarını fethetmek olsun, her bisikletçinin kendi hedeflerini belirleyebileceği bir oyun alanı sunar. Ayrıca Gran Fondo bağlamı, bisiklet deneyiminin daha kapsayıcı hale geldiği ve yalnızca rekabete daha az odaklandığı bir katılım ve paylaşım zihniyetini desteklemektedir. Amatör bisikletçilerin genellikle arkadaşları veya aileleri eşliğinde varlığı, daha rahat ve samimi bir atmosfer yaratılmasına yardımcı olur. Kişisel hedefler, saf kişisel tatminden, nefes kesen manzaraları keşfetme arzusuna veya katılım yoluyla hayırsever amaçları destekleme arzusuna kadar geniş bir yelpazede değişebilir.

7. Profesyonel Bisiklet Yarışları

Bu etkinliklere yalnızca üst düzeyde eğitim almış, uzman sporcular olan profesyonel bisikletçiler katılmaktadır. Genellikle kısa ama yoğun etapları veya bir günlük yarışları içerir. Mesafeler değişebilir ancak odak noktası genellikle yüksek hız ve verimliliklidir. Rekabete ve rekabet ruhuna odaklıdır. Takımlar zafere ulaşmak için taktik ve stratejiler kullanır. Katı uluslararası kurallara ve standartlara uyun. Profesyonel federasyonlar ve ticari organizatörler tarafından düzenlenir. Kazananlara nakit ödüller ve hediyeler dahildir (Raynor et al., 2012).

Gran Fondo Yarışları: Bu formattaki yarışlar, hazırlık seviyesine bakılmaksızın herkese açıktır. Katılımcılar amatör bisikletçiler veya keyif ve eğlence amaçlı bisiklet süren meraklılar olabilir. Genellikle birkaç düzineden yüzlerce kilometreye kadar farklı mesafelere sahiptirler. Ana vurgu, ortalamanın üzerinde etkinlik süresi ve başarılı yarıştıdır. Her ne kadar rekabet unsuru olsa da birçok katılımcı kendi zevki için ve kendi gücünü test etmek için katılıyor. Kurallar daha az katı ve çeşitli olabilir. Yerel gruplar, kulüpler veya kar amacı güden kuruluşlar tarafından düzenlenir. Katılımcılara genellikle madalya, bitirici forması veya diğer sembolik ödüller verilir (Lamont & Buultjens, 2011).

Her iki formatın da kendine özgü avantajları ve bisiklet sporuna katkıları vardır ve aktivitenin farklı yönlerinin geliştirilmesine katkıda bulunur.

8. Gran Fondo Yarışlarının Sporcular Üzerindeki Fiziksel Etkileri

Gran Fondo yarışlarının uzun mesafeleri, özellikle bu mesafelere alışkın olmayan yarışmacılar üzerinde yüksek düzeyde fiziksel strese neden olabilir. Gran Fondo yarışları, dik tırmanışlardan hızlı inişlere kadar farklı arazi türlerini kapsadıkları için bisikletçiler için harika bir fırsat. Arazideki bu değişkenlik, katılımcılara kas gerginliğine ve sakatlığa neden olabilecek fiziksel bir zorluk sunar. Kas gücü ve dayanıklılık gerektiren bisiklet tırmanışı, yokuş yukarı pedal çevirirken kasların maruz kaldığı yoğun stres dikkate alındığında kas yaralanması riski açısından verimli bir zemin olabilir. Bu aşamanın zorlu doğası, irtifa ve dik yokuşların zorluklarını karşılamak için kademeli adaptasyon ve spesifik kas güçlendirmeyi gerektirir. Daha az eğitimli veya deneyimsiz bisikletçiler, kasların aşırı yorulmasına veya zorlanmasına karşı daha duyarlı olabilir; bu da yaralanma riskini azaltmak için yeterli bir antrenman programının ve yoğunluğun kademeli olarak artırılmasının öneminin altını çizer. Öte yandan iniş, daha fazla koordinasyon ve hızlı tepki verme yeteneği gerektiren bir dizi benzersiz zorluğu da beraberinde getiriyor. İniş sırasında hız yönetimi, virajlara uyum sağlama ve değişken arazilerde dengeyi koruma yeteneği olmazsa olmaz hale geliyor. Daha az deneyimli bisikletçiler bu becerilerde uzmanlaşmayı daha zor bulabilir, bu da kaza veya düşme riskini artırabilir. İniş, sürüş tekniğine ve bisikletin kontrolüne özel dikkat gerektirir ve tehlikeli durumlardan kaçınmak için güvenlik hususları bir öncelik olmalıdır. Her iki aşamada da yeterli ısınmanın, fiziksel hazırlığın ve ilerleyen beceri kazanımının önemi, yaralanma riskini azaltmak için hayati önem taşır. Kas gücünü, dayanıklılığını ve koordinasyonu geliştirmeye yönelik özel eğitim, bisikletçilerin tırmanma ve iniş gibi benzersiz zorluklara hazırlanmasına önemli ölçüde yardımcı olabilir.

Beslenme yaklaşımı, aktivitenin süresi, egzersizin yoğunluğu ve çevre koşulları dikkate alınarak bisiklet sürmenin spesifik enerji ihtiyacını karşılamayı amaçlamalıdır. İlk olarak, uygun hidrasyon, performansı desteklemenin ve dayanıklılık ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkileri olabilecek dehidrasyonun önlenmesinin anahtarıdır. Bisikletçiler, sürüşten önce, sürüş sırasında ve sonrasında yeterli miktarda su içmeyi planlamalı, tüketimi hava koşullarına ve egzersiz yoğunluğuna göre ayarlamalıdır. Elektrolit içeceklerinin kullanımı terleme yoluyla kaybedilen elektrolitlerin yenilenmesine yardımcı olabilir. Beslenme açısından bisikletçiler karbonhidrat, protein ve yağ kombinasyonu sağlayan dengeli öğünler ve atıştırmaıklar planlamalıdır. Karbonhidratlar uzun süreli çabalar için önemli bir enerji kaynağıdır; proteinler ise kas onarımını ve protein sentezini destekler. Besin açısından zengin çeşitli gıdaların desteklenmesi, beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasına ve optimum performansın desteklenmesine yardımcı olabilir. Yarışlar veya uzun sürüşler sırasında jeller veya barlar gibi enerji takviyeleri kullanmak, enerji seviyelerini korumak için hızlı bir karbonhidrat kaynağı sağlayabilir. Ancak bu tür ürünlerin kullanımını besleyici gıdalar açısından zengin genel bir diyetle dengelemek önemlidir. Besinlerinizi önceden planlamak, eksiklikleri önlemek ve aktivite sırasında sürekli enerji tedariki sağlamak için çok önemlidir. Ayrıca bisikletçiler, diyetlerini planlarken metabolizma, yiyecek tercihleri ve kişisel kalori ihtiyaçları gibi bireysel faktörleri de dikkate almalıdır. Egzersiz sırasında yeme stratejileriyle denemeler yapmak, her birey için en iyi neyin işe yaradığını belirlemenize yardımcı olabilir.

Kitlesel yarışlar, özellikle dar veya teknik bölümlerde yaralanma ve düşme riskini artırabilecek benzersiz zorluklar sunar. Çok sayıda bisikletçinin genellikle sınırlı rotalarda yoğunlaşması trafik sıkışıklığı durumlarına neden olabilir ve bu da güvenliğe ve kaza önleme konularına daha fazla önem verilmesini hayati hale getirebilir. Katılımcılar arasındaki yakınlık, özellikle alanın sınırlı olduğu bölümlerde istemsiz temas veya çarpışma olasılığını artırabilir; bu da dikkatli ve kurallara uygun sürüşün önemini vurgular. Kitlesel yarışlar sırasındaki hava koşulları ve sıcaklık, bisikletçilerin performansı ve sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Aşırı sıcaklıklar veya olumsuz hava koşulları vücudun hidrasyonunu ve termoregülasyonunu etkileyebileceğinden, iklim koşullarına uyum sağlamak önemlidir. Yoğun ısı koşullarında, aşırı ısınma endişe verici hale gelir ve sıcak çarpması riskini önlemek için sıvı alımına ve uygun giysilere daha fazla dikkat edilmesi gerekir. Tersine, aşırı soğukta hipotermi bir tehdit haline gelebilir, bu da yeterli katmanlar giymeyi ve aşırı soğumayı önlemek için termal korumaya dikkat etmeyi zorunlu hale getirir. Kitlesel yarışmalar sırasında hidrasyon yönetimi özellikle önemlidir. Uzun süreli terlemeyle birlikte yoğun rekabet, vücut

sıvılarının önemli ölçüde kaybına neden olabilir. Bu nedenle sıvı tüketiminizi iklim koşullarına ve egzersiz yoğunluğuna göre uyarlayarak dikkatli bir şekilde planlamanız önemlidir. Elektrolit içeceklerin kullanımı, atletik performans ve dehidrasyonun önlenmesi için gerekli olan elektrolit dengesinin korunmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, toplu yarışlara katılanların güvenliği, doğru yol işaretleri, hava koşullarının izlenmesi ve rotanın potansiyel riskleri hakkında net bilgiler gibi önleyici tedbirlerle artırılabilir. Yol güvenliği farkındalığının artırılması ve bisikletliler arasında etkili iletişimin sağlanması, kaza riskinin en aza indirilmesine yardımcı olabilir.

9. Gran Fondo Yarışlarının Sporcular Üzerindeki Psikolojik Etkileri

Gran Fondo yarışları, rekabet baskısı ve belirli bir sonuca ulaşma arzusu nedeniyle stresli ve heyecanlı olabilir. Büyük bir bisiklet yarışını tamamlamak, başarı ve tatmin duygusu yaratabilir. Uzun bir yarışta duygusal enerji harcamak psikolojik yorgunluğa yol açabilir. Özellikle grup veya takım halinde diğer katılımcılarla etkileşim, psikolojik durumu etkileyebilir. Büyük bir yarışa katılmak, antrenman yapmak ve fiziksel aktiviteyi sürdürmek için motivasyon görevi görebilir. Etkilerin antrenman seviyesi, hava koşulları, yarışın teknik yönleri ve katılımcıların bireysel özellikleri gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebileceğini dikkate almak önemlidir. Bu faktörlere yeterli düzeyde yanıt verme yeteneği, Gran Fondo yarışlarının sporcular üzerindeki genel etkisini belirleyebilir (Raynor et al., 2012).

10. Gran Fondo Yarışlarının Ekonomik ve Toplumsal Etkileri

Uzun mesafe amatör bisiklet yarışmaları olan Gran Fondo yarışlarının yerel topluluklar üzerinde çeşitli ekonomik ve sosyal etkileri olabilmektedir. Bu yarışlar farklı bölgelerden ve hatta diğer ülkelerden katılımcıların ilgisini çekmektedir. Bu, bisikletçilerin ve refakatçilerinin konaklama, restoranlar, bisiklet mağazaları ve diğer yerel hizmetlere para harcamasıyla yerel turizmde artışa yol açabilir. Yerel işletmeler bu ziyaretçi akışından önemli ölçüde yararlanabilir. Çevredeki bölgenin güzelliği ve çeşitliliğinin vitrini görevi görebilir. Yarış görüntüleri ve haberleri, yerel turizmi teşvik etmek ve daha fazla ziyaretçiyi bölgeyi keşfetmeye teşvik etmek için kullanılabilir. Genellikle yerel topluluğu da dahil eder ve gönüllüler etkinliğin organizasyonuna yardımcı olur. Bu, toplumda bir gurur ve aidiyet duygusu yaratmanın yanı sıra yerel halk için gönüllülük fırsatları da yaratabilir. Spor etkinliklerinin desteklenmesi halk sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Bisiklet kullanımını ve diğer fiziksel aktiviteleri teşvik ederek nüfusun genel refahının iyileştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Ancak Gran Fondo yarışları,

özellikle trafik ve çevre yönetimi açısından zorluklar da ortaya çıkarabilir. Organizatörlerin trafik kesintisi veya çevresel etki gibi olası olumsuz etkileri azaltmak için yerel yetkililerle işbirliği içinde çalışması önemlidir (Berridge, 2014b; Lamont & Buultjens, 2011; Ogles et al., 1995; Sidwells, 2011).

11. Gran Fondo Yarışlarına Elit Bisikletçilerin Katılımı

Türkiye Bisiklet Federasyonu, 2022 yılında sporcuların o dönemdeki bisiklet yarışlarına katılımı ve genel sıralaması konusunda önemli bir karar aldı. Bu karar özellikle, etkinlikten önceki iki yıl içinde bisiklet disiplinine dayalı herhangi bir ayırım yapılmaksızın bisiklet müsabakalarında UCI (Uluslararası Bisiklet Birliği) puanı toplayan sporcuları ilgilendirmektedir. Ayrıca karar, etkinliğin gerçekleştiği yıl boyunca UCI'ye kayıtlı milli takımların ve takımların sporcularını da kapsıyor. Bu kararın açık anlamı, adı geçen sporcuların ne startta ne de genel katılımcılarla ortak genel klasmanda yer almayacağıdır. Başka bir deyişle, diğer bisikletçilerle birlikte yarışmaya aktif olarak katılmayacaklar ve sonuçları, etkinliğin genel sıralamasını etkilemeyecektir. Bu hariç tutma kriteri, bisiklet yarışlarına katılanlar arasında daha fazla çeşitlilik ve rekabeti teşvik etme arzusuna dayanıyor gibi görünüyor. Daha önce UCI puanı toplamış olan ve milli takımlardan veya UCI'ye kayıtlı sporcuları hariç tutarak, farklı bisiklet disiplinlerinden ve ulusal bağlamlardan bisikletçilerin katılımını teşvik etmek amaçlanabilir. Bu, yarışmalarda daha fazla adalet ve açıklığa katkıda bulunarak, Türkiye Bisiklet Federasyonu himayesinde düzenlenen 2022 yarışlarında daha geniş bir bisikletçi yelpazesinin kendini göstermesine olanak tanıyabilir. Sonuçta karar, katılımcılar arasında daha fazla değişkenliği teşvik etmek için bisiklet yarışmalarının ortamını yeniden tanımlamayı ve böylece 2022 yılında daha adil ve daha kapsayıcı rekabete katkıda bulunmayı amaçlıyor. Sezer et al. (2023) yapmış oldukları çalışmada Türkiye Bisiklet Federasyonunun 2022 yılında Gran Fondo yarışları hakkında almış oldukları karar sonucunda kısa parkur katılım oranının uzun parkura göre arttığını öne sürmüştür. Bu durum rekreatif bisikletçilerin tercihlerinin bu yönde değiştiğini ortaya koymaktadır.

12. Gran Fondo Yarışlarının Geleceği

Gran Fondo yarışlarının geleceği spor, bisiklet ve genel olarak toplum dünyasındaki çeşitli trendlerden ve gelişmelerden etkilenebilir. Farklı yaş gruplarından ve beceri düzeylerinden giderek daha fazla katılımcının ilgisini çekerek popülerlik kazanmaya devam edebilir. Sportif mücadele, sosyal deneyim ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinin birleşimi, bu yarışları bisiklet tutkunları için giderek daha çekici hale getirebilir. Yarışta kullanılan GPS

cihazları, performans izleme uygulamaları ve katılımcıların deneyimlerini ve sonuçlarını paylaşmalarına olanak tanıyan çevrimiçi platformların büyümesiyle teknoloji, Gran Fondo yarışlarına giderek daha önemli bir rol oynayabilir. Sürdürülebilirliğe giderek daha fazla odaklanmasıyla, Gran Fondo organizatörlerinin etkinliklerin çevresel etkilerini azaltma konusunda daha büyük bir kararlılığa sahip olduklarını görebiliriz. Bu, yarışmaların organizasyonu sırasında eko-sürdürülebilir uygulamaları ve düşük çevresel etkiye sahip girişimlerin benimsenmesini içerebilir. Gran Fondo yarışları, dünyanın farklı yerlerinden gelen katılımcılarla giderek daha uluslararası hale gelebilir. Bu, daha fazla kültürel çeşitliliğe ve dünya çapında bisiklet destinasyonlarının tanıtımına yol açabilir. Organizatörler, etkinlikler sırasında sanal yarışlar, etkileşimli kurslar ve kişiselleştirilmiş hizmetler gibi öğeler de dahil olmak üzere katılımcı deneyimini geliştirmek için yenilikçi yollar arayabilir. Katılımcı sayısı arttıkça bisikletçi güvenliği giderek daha kritik bir konu haline gelecektir. Organizatörlerin trafiğe kapalı güzergahlar, iyileştirilmiş tabelalar ve iyileştirilmiş tıbbi hizmetler gibi gelişmiş güvenlik önlemlerine yatırım yapması gerekebilir. Genel olarak Gran Fondo'nun geleceği parlak olacak şekilde şekilleniyor ve dayanıklılık bisiklet yarışmaları alanında büyüme ve yenilik için önemli fırsatlar sunuyor. Ancak bu yarışların uzun vadeli başarıyı sürdürmesini sağlamak için, başta güvenlik ve sürdürülebilirlikle ilgili olmak üzere ortaya çıkan zorlukları ciddi şekilde ele almamız çok önemli. Uzun ve çeşitli kursların doğası göz önüne alındığında, her şeyden önce Gran Fondo katılımcılarının güvenliğinin sağlanması bir öncelik haline geliyor. Uygun işaretler, koruyucu ekipman ve parkurdaki açık davranış kuralları gibi güvenlik önlemlerinin geliştirilmesi ve uygulanması, olayların önlenmesi ve sürücülerin fiziksel bütünlüğünün korunması açısından çok önemlidir. Ayrıca sürdürülebilirlik, bisiklet yarışlarının organizasyonunda giderek daha önemli bir unsur haline geliyor. Uygun atık yönetimi ve etkinliklerde çevre dostu taşımacılığın teşvik edilmesi gibi yeşil uygulamaların benimsenmesi, karbon ayak izimizin azaltılmasına ve çevrenin korunmasına yardımcı olur. Yenilikçi teknolojilerin ve çevre dostu malzemelerin yarış organizasyonuna entegre edilmesi, sürdürülebilir bir yaklaşımın güçlendirilmesine yardımcı olabilir. Gran Fondo'nun başarısının devam etmesi için yerel toplulukların katılımı da çok önemlidir. Ev sahibi topluluklarla yakın iş birliği, etkinlik ile yerel topluluk arasındaki bağları güçlendirerek ekonomik ve sosyal faydalar sağlayabilir. Bisiklet turizminin sorumlu bir şekilde desteklenmesi, yerel ekonomik kalkınmaya katkıda bulunabilir ve etkinlik için olumlu bir imaj oluşturabilir. Gran Fondo'nun uzun vadeli ilgisini ve çekiciliğini sağlamak için katılımcı tercihlerindeki değişiklikleri dikkate almak ve etkinliği buna göre uyarlamak önemlidir.

Kurslarda ve tesislerde katılımcı geri bildirimlerinin ve yeniliklerin sürekli izlenmesi, dayanıklılık yarışlarına olan ilginin ve coşkunun korunmasına yardımcı olabilir. Güvenlik, sürdürülebilirlik ve topluluklardaki ve sürücü tercihlerindeki değişikliklere uyum sağlama zorluklarının ciddi şekilde ele alınması, Gran Fondo için parlak bir gelecek sağlamanın ve dolayısıyla olağanüstü bir bisiklet etkinliği statüsünü korumanın anahtarıdır (Ackson et al., 2007; Minahan & Wood, 2008; Yamamoto et al., 2010).

12.1. Yenilikler ve Gelişmeler

Gran Fondo yarışlarında katılımcı deneyimini iyileştirmek, güvenliği artırmak ve yeni trendlere uyum sağlamak amacıyla bir dizi yenilik ve gelişme yaşanıyor. İleri teknolojilerin entegrasyonu giderek daha yaygın hale geliyor. Katılımcılar, performanslarını izlemek, rotaları gerçek zamanlı olarak takip etmek ve belirli uygulamalar aracılığıyla istatistikleri paylaşmak için GPS cihazlarını kullanabilir. Bu, daha iyi bir dijital deneyime ve performans analizine katkıda bulunur. Sanal yarışların artan popüleritesi Gran Fondo yarışlarını da etkiledi. Bazı etkinlikler, katılımcıların uzaktan rekabet etmelerine ve yüz yüze yarışların sınırlı olabileceği durumlarda bile ilgilerini sürdürmelerine olanak tanıyan sanal seçenekler sunar. Organizatörler daha ilginç ve zorlu rotalar oluşturmaya çalışıyor. Bu, çarpıcı manzaralardan geçen, daha zorlu teknik bölümler içeren veya benzersiz zorluklar sunan rotaları içerebilir. Yenilikçi bir rota tasarımı, etkinliğin katılımcılar için daha çekici hale getirilmesine yardımcı olabilir. Birçok etkinlikte daha sürdürülebilir uygulamalar benimseniyor, atık yönetimi yoluyla çevresel etki azaltılıyor, çevre dostu malzemeler kullanılıyor ve katılımcılar için sürdürülebilir ulaşım teşvik ediliyor. Bazı ırklar aynı zamanda sosyal sorumluluk girişimlerinde de bulunmakta, hayırseverlik amaçlarını desteklemekte veya çeşitliliği ve katılımı teşvik etmektedir. Yol güvenliğine artan ilgiyle Gran Fondo yarışları, bisikletçileri korumak için önlemler alıyor. Bu, trafiğin olmadığı rotaların uygulanmasını, gelişmiş güvenlik izleme teknolojisinin kullanılmasını ve rotalar boyunca iyileştirilmiş tıbbi hizmetlerin sağlanmasını içerebilir. Genel deneyimi zenginleştirmek için bazı Gran Fondo yarışları bisiklet festivalleri, ürün sergileri, eğitim oturumları ve diğer etkinlikler gibi yan etkinlikler içerir. Bu, katılımcılar için daha sürükleyici ve ilgi çekici bir ortam yaratılmasına yardımcı olur. Katılımcılara farklı mesafeler, özel hizmetler içeren premium paketler ve diğer kişiye özel deneyimler arasında seçim yapmalarına olanak tanıyan özelleştirme seçenekleri sunar (Berridge, 2014b; Sidwells, 2011). Sürekli yenilik ve gelişme, Gran Fondo yarışlarının devam eden evrimini öne çıkarıyor ve giderek dinamikleşen bisiklet bağlamında katılımcıların sürekli değişen ihtiyaç ve beklentilerine uyumu yansıtır. İlk

olarak, bisiklet sporundaki değişikliklere ayak uydurmak ve tüm katılımcılar için adil ve güvenli bir ortam sağlamak için yönetmeliklerde ve parkur kurallarında ayarlamalar yapılması şarttır. Kuralların yeni teknolojilere ve bisiklet ekipmanlarına uyarlanabilirliği bu alanda yenilikçiliğin desteklenmesi açısından önemlidir. Örneğin, Gran Fondo yarışlarının belirli kategorilerinde yeni elektrikli yardım teknolojilerinin kullanımına izin veren düzenlemelerin getirilmesi, bisikletteki teknolojik değişime uyum sağlamanın bir örneğini temsil edebilir. Ayrıca Gran Fondo etkinliklerinde ödül konsepti de katılımcıların ihtiyaçlarına daha iyi cevap verecek şekilde yavaş yavaş değişmektedir. Organizatörler artık yalnızca finansal ödüllere veya unvanlara odaklanmak yerine, rotayı tamamlayanlara madalya veya övgü sunarak kişisel başarı duygusunu teşvik ediyor, böylece bireysel katılımı ve deneyimi teşvik ediyor. Gran Fondo yarışının evriminin önemli bir dezavantajı, eğlence ve sosyal etkileşime artan odaklanmadır. Bu durumda kuruluş, katılımcılarına eksiksiz ve akılda kalıcı bir deneyim sunmak amacıyla sergiler, gastronomi etkinlikleri veya ağ oluşturma oturumları gibi ilgili faaliyetleri giderek daha fazla tanıtıyor. Bu durumda, çevre dostu bir yaklaşımın teşvik edilmesi giderek daha önemli bir öncelik haline gelmektedir. Organizatörler, katılımcılar için yeşil ulaşımı teşvik ediyor ve etkinliğin çevre üzerindeki etkisini en aza indirmek için plastik azaltma ve geri dönüşüm gibi sürdürülebilir uygulamaları hayata geçiriyor. Gran Fondo yarışlarının sürekli gelişimi, yalnızca bisiklet sporundaki değişikliklere uyum sağlamayı değil, aynı zamanda farklı bir deneyim sunma ve katılımcılara fayda sağlama taahhüdünü de yansıtıyor. Esnek düzenlemelerden, yenilikçi yaklaşımlara, ödüllere ve sosyal deneyime odaklanmaya kadar bu yenilikler, Gran Fondo yarışlarının prestijli bisiklet etkinlikleri olarak statüsünü güçlendirmeye, farklı bir izleyici kitlesinin ilgisini çekmeye ve küresel olarak bisiklet tutkusunu desteklemeye yardımcı oluyor.

12.2. Sürdürülebilirlik ve Çevresel Bilinç

Gran Fondo yarışlarında sürdürülebilirlik ve çevresel etki konusundaki farkındalık, bu dayanıklılık bisiklet etkinliklerinin gelişiminde merkezi bir rol oynadı. Katılımcılar ve organizatörler, iklim değişikliği ve doğal kaynakların korunmasıyla ilgili küresel kaygıların artması göz önüne alındığında, sürdürülebilir uygulamaları teşvik etmek ve bu yarışmaların karbon ayak izini en aza indirmek için çabalarını artırıyorlar. Gran Fondo yarışlarında sürdürülebilirlik bilincinin önemli bir yönü, organizasyonel süreçlerde yeşil stratejilerin benimsenmesidir. Bu nedenle organizatörler, seçici toplama ve geri dönüşümü uygulayarak, plastik tüketimini azaltarak ve biyolojik olarak parçalanabilen malzemeleri mümkün olduğunca kullanarak atıkların

azaltılmasını vurguluyor. Bu uygulamalar yerel ekosistemler üzerindeki etkinin azaltılmasına yardımcı olur ve çevresel sorumluluk kültürünü teşvik eder. Ulaşım ve hareketlilik de Gran Fondo yarışlarında sürdürülebilirliğin desteklenmesinde önemli unsurlardır. Katılımcıların etkinliğe ulaşmak ve karbon emisyonlarının olumsuz etkilerinden kaçınmak için çevre dostu ulaşım araçlarını benimsemeleri teşvik ediliyor. Yarış alanındaki bireysel araç sayısını azaltmak için araç paylaşımı ve toplu taşıma kullanımı da teşvik ediliyor. Rotaların çevre üzerindeki etkisinin farkındalığı önemli bir rol oynamaktadır. Organizatörler, hassas ekosistemlere verilen zararı en aza indirecek ve yarışın geçtiği alanların doğal yaşam alanını koruyacak rotalar aramaktadırlar. Katılımcıları çevresel bütünlüğü korumanın ve doğal manzaralara saygının önemi konusunda bilgilendirmek, sürdürülebilirlik bilincine katılımlarını vurgulamaktadır (Baumgartner et al., 2020a; Rossi et al., 2014). İlgili bir diğer konu ise katılımcıların ekolojik uygulamalar ve yarış sırasında sorumlu davranışın önemi konusunda eğitilmesidir. Bilgilendirme oturumları veya bilinçlendirme kampanyaları düzenlemek, bisikletçileri çevre dostu davranışlar benimsemeye ve içinden geçtikleri manzaraların güzelliğini ve sağlığını korumaya yardımcı olmaya teşvik eder (Berridge, 2014a). Gran Fondo yarışlarında sürdürülebilirlik ve çevre bilinci, yalnızca çağdaş çevresel kaygılara uyumu yansıtmakla kalmıyor, aynı zamanda bisiklet camiasında daha yüksek bir sorumluluk standardını da teşvik ediyor. Bu kolektif çabalar sayesinde katılımcılar ve organizatörler, bisiklet tutkusu ile gezegeni korumak arasında uyumlu bir denge kurma konusunda üzerlerine düşen rolü üstleniyor, böylece sürdürülebilir ve bilinçli bir bisiklet deneyimine katkıda bulunuyorlar

Kaynakça

- Ackson, N. A. P. J., Ickey, M. A. S. H., & Ii, R. A. F. R. E. (2007). H Igh R Esistance / L Ow R Epetition Vs . L Ow on P Erformance of T Rained C Yclists. *Online*, 21(1), 289–295.
- Baumgartner, S., Victor Sousa, C., Nikolaidis, P. T., & Knechtle, B. (2020a). Can the performance gap between women and men be reduced in ultra-cycling? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072521>
- Baumgartner, S., Victor Sousa, C., Nikolaidis, P. T., & Knechtle, B. (2020b). Can the performance gap between women and men be reduced in ultra-cycling? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072521>
- Berridge, G. (2012). The Promotion of Cycling in London: The Impact of the 2007 Tour de France Grand Depart on the Image and Provision of Cycling in the Capital. *Journal of Sport and Tourism*, 17(1), 43–61. <https://doi.org/10.1080/14775085.2011.635018>
- Berridge, G. (2014a). The gran fondo and sportive experience: An exploratory look at cyclists' experiences and professional event staging. *Event Management*, 18(1), 75–88. <https://doi.org/10.3727/152599514X13883555341977>
- Berridge, G. (2014b). The Gran Fondo and Sportive Experience: An Exploratory Look at Cyclists' Experiences and Professional Event Staging. *Event Management*, 18(1), 75–88. <https://doi.org/10.3727/152599514X13883555341977>
- Boyras, Ö. C. (2018). *Pliometrik antrenmanın elit dağ bisikletçilerinde anaerobik performans ve maksimal kuvvete etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Sağlık bilimleri enstitüsü.
- Demir, A., & Çetin, A. (2020). Rekreasyonel spor etkinliğine katılan ve profesyonel olmayan sporcuların motivasyon boyutları: Tarihi yarımada bisiklet turu üzerine bir araştırma. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 1(January), 1–10.
- Dionigi, R. (2006). Competitive sport as leisure in later life: Negotiations, discourse, and aging. *Leisure Sciences*, 28(2), 181–196. <https://doi.org/10.1080/01490400500484081>
- Dionigi, R., & O'Flynn, G. (2007). Performance discourses and old age: What does it mean to be an older athlete? *Sociology of Sport Journal*, 24(4), 359–377. <https://doi.org/10.1123/ssj.24.4.359>
- Fisher, T. S., Healthcare, P., Malppan, G. J., & Sunny, T. (2015). A Review on design developments in bicycle. *International Research Journal of Engineering and Technology*. www.irjet.net

- Holden, M., Shipway, R., & Lamont, M. (2019). Bridging the divide: Framing an industry-academia collaborative research agenda for cycling sport tourism events. *International Journal of Event and Festival Management*, *10*(3), 284–303. <https://doi.org/10.1108/IJEFM-04-2019-0026>
- Horton, D., Rosen, P., & Cox, P. (2007). *Cycling and Society* (1st ed., Vol. 1). <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315575735-8/fear-cycling-dave-horton?context=ubx>
- Lucia, A., Hoyos, J. ve Chicharro, J. L. (2001). Physiology of professional road cycling. *Sports Medicine*, *31*(5), 325– 337. doi:10.2165/00007256-200131050-00004
- Lamont, M., & Buultjens, J. (2011). Putting the brakes on: Impediments to the development of independent cycle tourism in Australia. *Current Issues in Tourism*, *14*(1), 57–78. <https://doi.org/10.1080/13683500903250799>
- Malchrowicz-Moško, E., Młodzik, M., León-Guereño, P., & Adamczewska, K. (2019a). Male and Female Motivations for Participating in a Mass Cycling Race for Amateurs. The Skoda Bike Challenge Case Study. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(23), 1–13. <https://doi.org/10.3390/su11236635>
- Malchrowicz-Moško, E., Młodzik, M., León-Guereño, P., & Adamczewska, K. (2019b). Male and female motivations for participating in a mass cycling race for amateurs. The Skoda Bike Challenge case study. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(23). <https://doi.org/10.3390/su11236635>
- Minahan, C., & Wood, C. (2008). Strength training improves supramaximal cycling but not anaerobic capacity. *European Journal of Applied Physiology*, *102*(6), 659–666. <https://doi.org/10.1007/s00421-007-0641-2>
- Mujika, I., & Padilla, S. (2001). Physiological and performance characteristics of male professional road cyclists. *Sports Med*, *31*, 479–509. <http://www.uci.ch>].
- Ogles, B. M., Masters, K. S., & Richardson, S. A. (1995). Obligatory Running and Gender: An Analysis of Participative Motives and Training Habits. *Int. J. Sport Psychol*, *26*(November), 233–248.
- Ogles Benjamin M, Masters Kevin S., R. S. A. (1995). Obligatory Running and Gender: An Analysis of Participative Motives and Training Habits. *Int. J. Sport Psychol*, *26*(November), 233–248.
- Özyazıcı, G. (2018). *Bisiklet Festivallerinin Turizm Sektörüne Olan Ekonomik Katkı: Türkiye'deki Bisiklet Festivalleri Üzerine Bir Çalışma* [Yüksek Lisans Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Raynor, H. A., Bond, D. S., Freedson, P. S., & Sisson, S. B. (2012). Sedentary Behaviors, Weight, and Health and Disease Risks. *Journal of Obesity*, *2012*(November), 22–25. <https://doi.org/10.1155/2012/852743>
- Rødal, L. (2015). *Dependency between pedal quality and power output in cycling* [Bachelorgradsoppgave].

- Rossi, P., Buonocore, D., Altobelli, E., Brandalise, F., Cesaroni, V., Iozzi, D., Savino, E., & Marzatico, F. (2014). Improving training condition assessment in endurance cyclists: Effects of ganoderma lucidum and ophiocordyceps sinensis dietary supplementation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/979613>
- Şenel, Ö., Atalay, N. A., & Colakoglu, F. F. (1997). Türk milli bisikletçilerinin fiziksel ve fizyolojik profilleri. *Spot Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 1(8), 43–49.
- Sezer, F., Satılmış, N., Akan, B., & Işık, B. (2023). Does participation of elite cyclists in Gran Fondo events affect the distribution in age categories? In *3RD International "Artemis" congress on healthy and sport sciences* (Vol. 3, pp. 366–375). <https://www.artemiscongress.com/>
- Sezer, F., Satılmış, N., Bayraktar, A., & Bayraktar, I. (2023). Gran Fondo yarışlarına elit bisikletçilerin katılımı yaş kategorilerindeki dağılımı değiştirir mi? In Prof. Arlinda Haxhiu Zajmi & Assoc. Prof. Çetin Tan (Eds.), 3. *Uluslararası ARTEMİS Sağlık ve Spor Bilimleri Kongresi* (Vol. 1, pp. 327–333). <https://www.artemiscongress.com/>
- Sidwells, C. (2011). Cyclosporives: Preparing and Taking Part in Long Distance Challenge Rides. In *Cyclosporives: Preparing and Taking Part in Long Distance Challenge Rides* (Rebecca Se). A&C Black.
- Sitko, S., Cirer-Sastre, R., Corbi, F., & López-Laval, I. (2020). Power assessment in road cycling: A narrative review. *Sustainability (Switzerland)*, 12(12). <https://doi.org/10.3390/su12125216>
- TürkiyeBisikletFederasyonu. (2022). *Türkiye Bisiklet Federasyonu "Uci Cycling For All" Kategorisi Amatör Yol Bisikleti Yarışları Organizasyonlarının Uyması Gereken Düzenlemeler*. <https://bisiklet.gov.tr/>
- Yamamoto, L. M., Klau, J. F., Casa, D. J., Kraemer, W. J., Armstrong, L. E., & Maresh, C. M. (2010). The Effects of Resistance Training on Road Cycling Performance Among Highly Trained Cyclists: A Systematic Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2(11), 560–566. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c86583>
- Yıldız, Y. (2019). *Boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

E-spor da Mental Sağlık ve Zihinsel Dayanıklılık

Görkem Mentem¹

Özet

E-spor da zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş, rekabetçi oyunların popülaritesinin artmasıyla birlikte giderek önemli bir araştırma alanı haline gelmektedir. E-sporun, yüksek düzeyde rekabet, sosyal etkileşim ve performansa bağlı psikolojik stres gibi benzersiz gereksinimleri, oyuncuların karşılaştığı zihinsel sağlık sorunlarının kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını zorunlu kılmaktadır. Bu çalışma, e-spor da zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşun çeşitli yönlerini inceleyerek, e-spor sporcularının zihinsel sağlıklarını geliştirmeye yönelik zorlukları ve potansiyel stratejileri vurgulayan bir dizi çalışmaya dayanmaktadır.

1. E-spor da Mental Sağlık

E-sporcuların mental sağlığı, bu hızla büyüyen alanda bireylerin karşılaştığı benzersiz zorluklar ve baskıları yansıtarak önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. E-spor oyuncularını, geleneksel sporcularda olduğu gibi, anksiyete, depresyon ve tükenmişlik gibi çeşitli psikolojik sorunlara yatkındırlar. E-sporun rekabetçi doğası ve uzun süreli oyun seanslarıyla ilişkilendirilen sedanter yaşam tarzı, bu mental sağlık sorunlarını daha da şiddetlendirmektedir. Çalışmalar, e-sporcuların performans beklentileri, başarı baskısı ve rekabetin doğasındaki belirsizlikler nedeniyle önemli psikolojik stres yaşadıklarını göstermektedir (Szot ve ark., 2022; Smith ve ark., 2022; Behnke ve ark., 2023). Bu çalışma, e-spora katılım ile mental sağlık arasındaki çok yönlü ilişkiyi vurgulayarak, hedeflenmiş müdahaleler ve destek sistemleri ihtiyacını ön plana çıkarmaktadır. E-spor katılımıyla ilişkili mental sağlık riskleri çok yönlüdür. Örneğin, Szot ve ark. (2022), e-sporcuların depresyon ve tükenmişlik belirtileri geliştirme riski taşıdığını vurgulamaktadırlar. Bu durum, yoğun rekabet ve rollerinin psikolojik taleplerine bağlanabilir. Benzer şekilde, Carrani ve arkadaşları (2022) geleceğe dair belirsizlik ve

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

sosyolojik baskılar gibi psikolojik risklerin ele alınmasının, bu oyuncuların mental sağlık sonuçlarını önemli ölçüde iyileştirebileceğini belirtmektedir. Ayrıca, Clements ve ark. (2022), e-spor oyuncularının anksiyete ve depresyon gibi ruh hali bozukluklarına özellikle duyarlı olduklarını ve aşırı ekran süresine bağlı sirkadiyen ritim bozukluklarının bu durumu daha da şiddetlendirebileceğini ifade etmektedirler (Clements ve ark., 2022). Ayrıca E-spor oyuncuları, oyun oynamayan akranlarına kıyasla genellikle daha yüksek stres seviyeleri yaşamaktadırlar. E-spor oyuncuları, oyun oynamayan akranlarına kıyasla genellikle daha yüksek stres seviyeleri yaşamaktadırlar. Araştırmalar, e-sporcuların performans baskısı ve oyunların rekabetçi doğası gibi benzersiz stres kaynaklarıyla karşılaştığını ve bunun anksiyete ve depresyon gibi durumları artırabileceğini göstermektedir (Chaiwiang, 2024; Mendoza ve ark., 2021; Smith ve ark., 2022). Örneğin, Mendoza ve ark. (2021) bir çalışmada, profesyonel e-sporcuların performanslarına dair önemli psikolojik beklentiler bildirdiklerini ve bunun, yarışmalar sırasında fizyolojik stres tepkileriyle ilişkili olduğu bulunmuşlardır. Bu durum Pereira ve ark. (2021) bulgularıyla da örtüşmektedir; zira Pereira ve ark. (2023) e-spor oyuncularının genellikle mental sağlık sorunlarını şiddetlendirebilecek stres kaynaklarıyla karşılaştıklarını ve bu nedenle mental sağlık desteğinin kritik olduğunu belirtmişlerdir (Pereira ve ark., 2023). Ayrıca, uzun süreli oyun seanslarıyla ilişkili olan sedanter yaşam tarzı, mental sağlık bozuklukları da dahil olmak üzere çeşitli sağlık risklerine yol açmaktadır. Uzun süreli oyun oynama, kas-iskelet sistemi yaralanmaları ve diğer fiziksel rahatsızlıklara yol açabilir; bu durum ise mental iyilik halini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, Sanz-Matesanz (2024), fiziksel egzersiz programlarının sadece fiziksel performansı değil, aynı zamanda psikolojik iyilik halini de iyileştirdiğini ve e-sporcular arasında fiziksel sağlık ile mental sağlık arasında güçlü bir bağlantı olduğunu öne sürmüştür ve, profesyonel e-spor oyuncularında fiziksel egzersiz programlarının bilişsel ve fiziksel performansı olumlu şekilde etkilediğini ve fiziksel aktivitenin antrenman programlarına dahil edilmesinin, oyunla ilişkili bazı mental sağlık risklerini hafifletebileceğini belirtmiştir. Trotter ve ark. (2020) yapmış oldukları çalışmada, e-sporcular arasında genel iyi oluşu teşvik için fiziksel aktivitenin önemini vurgulamışlardır. Bulgular, e-sporcuların antrenman programlarında hem fiziksel hem de mental sağlık yönlerini ele alan bütünsel yaklaşımların önemini vurgulamaktadır. Ayrıca Pereira ve ark. (2021), birçok e-spor oyuncusunun fiziksel egzersiz performansları üzerindeki olumlu etkilerini fark ettiğini, bunun da fiziksel sağlığın mental iyilik halini artırmadaki önemine yönelik artan bir farkındalık yarattığını belirtmişlerdir. Buna bağlı olarak e-sporculardaki Fiziksel aktivite eksikliği, anksiyete ve depresyon oranlarının artmasıyla ilişkilendirilebilir

(Clements ve ark., 2022; Mondal ve Nithish, 2024). Clements ve ark. (2022), e-spor oyuncularının uzun süreli ekran kullanımına bağlı olarak sirkadiyen ritim bozuklukları ve uykusuzluk riski taşıdığını, bunun da ruh hali bozukluklarını daha da şiddetlendirebileceğini vurgulamaktadır. Bu sedanter davranış, rekabetçi oyunlarda gereken yoğun odaklanma ile birleştiğinde bilişsel yorgunluk ve duygusal sıkıntıya yol açabilir ve dengeli yaşam tarzı müdahalelerinin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Mateo-Orcajada, 2023). Ayrıca, Kang ve ark. (2020) e-sporcuların psikolojik özellikleri geleneksel sporcularla karşılaştırdıkları çalışmada, e-sporcuların psikolojik ve bilişsel yetenekler açısından profesyonel olarak değerlendirilmesi gerektiğini, çünkü gelişmiş bilişsel işlevler ve duygusal düzenleme becerileri sergilediklerini ileri sürmüşlerdir. Bu görüş, Mendoza ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışma ile de desteklenmiştir. Profesyonel e-sporcuların psikolojik beklentilerinin arttığını ve bunun, yarışmalar sırasında stres ve anksiyeteyi artırabileceğini tespit etmişlerdir (Mendoza ve ark., 2021). Bilişsel talepler ile duygusal düzenleme arasındaki etkileşim, e-sporcuların mental sağlık ortamını anlamada kritik bir öneme sahiptir. E-sporcular arasında mental sağlığı desteklemede beslenme ve takviye kullanımı da dikkate değer bir rol oynamaktadır. Szot ve arkadaşları (2022), Vitamin D gibi bazı besin öğelerinin bilişsel işlevi artırabileceğini ve depresyon belirtilerini azaltabileceğini tartışmışlardır. Bu durum, oyun programları nedeniyle beslenme ihtiyaçlarını göz ardı edebilen e-sporcular için özellikle önemlidir. Bu, e-spor performans ve iyi oluşu optimize etmek için fiziksel, mental ve beslenme unsurlarını kapsayan bütünsel bir sağlık yaklaşımının önemini vurgulamaktadır (Szot ve ark., 2022; Soffner ve ark., 2023). Baş etme stratejileri, e-sporun psikolojik taleplerini yönetmede kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, e-spor oyuncularının stresle başa çıkmak için kullandıkları çeşitli baş etme mekanizmalarını tanımlamıştır. Bunlar arasında sosyal destek ve öz düzenleme teknikleri yer almaktadır (Trotter ve ark., 2021; Leis ve ark., 2023). Poulus ve ark. (2020), etkili baş etme stratejilerinin, e-sporcuların baskı altında performanslarını sürdürmelerini sağlamak için gerekli olduğunu bulmuş ve bu bağlamda mental dayanıklılık ve direnç eğitiminin faydalı olabileceğini önermişlerdir. Ayrıca, açık iletişimi teşvik eden ve başa çıkma tekniklerini geliştiren kişiselleştirilmiş müdahalelerin, e-sporcuların genel mental sağlıklarını artırabileceği vurgulanmaktadır (Leis, 2023).

“Tilting” veya oyun sırasında duygusal düzensizlik, e-sporcuların mental sağlık açısından bir başka önemli yönüdür. Cregan (2024) yaptığı araştırma, oyuncuların duygusal düzenleme konusunda sıkıntı yaşadığını ve bunun performans düşüşlerine ve artan stres seviyelerine yol açabileceğini göstermektedir. Tilt'in psikolojik dinamiklerini anlamak ve duygusal

tepkileri yönetmek için stratejiler uygulamak, hem performansı hem de mental sağlık sonuçlarını iyileştirmek için kritik olabilir (Cregan, 2024). Ayrıca, e-sporların rekabetçi ortamı, oyuncular arasında toksik davranışları teşvik edebilir ve bu durum mental sağlığı olumsuz etkileyebilir. Oyun topluluklarındaki toksiklik, özellikle genç oyuncular arasında artan anksiyete ve stresle ilişkilendirilmiştir (Angelo ve ark., 2022; Chang ve ark., 2023). Bu sorunları topluluk kuralları ve destek sistemleri aracılığıyla ele almak, pozitif etkileşimleri teşvik eden ve mental sağlığı iyileştiren daha sağlıklı bir oyun ortamı yaratılmasına yardımcı olabilir (Angelo ve ark., 2022; Chang ve ark., 2023). Profesyonel e-sporlardan çıkış süreci de benzersiz mental sağlık zorlukları sunmaktadır. Oyuncular, rekabetçi arenadan ayrıldıklarında kimlik krizi ve yapılandırılmış destek sistemlerinin eksikliğiyle karşılaşabilir, bu da izolasyon ve depresyon duygularına yol açabilir (Hong, 2023). E-sporlardan geçiş yapan oyuncular için kapsamlı destek ağlarının kurulması, onların mental sağlıkları ve genel iyilik halleri için gereklidir (Hong, 2023).

E-sporcuların mental sağlığı, sporun rekabetçi doğası, fiziksel sağlık, sosyal destek ve yaşam tarzı seçimleri gibi çeşitli faktörlerden etkilenen karmaşık bir meseledir. E-sporcular, benzersiz psikolojik zorluklarla karşı karşıyadır ve bu durum, hedeflenmiş müdahaleler ve destek sistemlerinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Fiziksel sağlık, beslenme iyiliği, etkili baş etme stratejilerinin teşvik edilmesi ve oyun topluluklarındaki toksik davranışların ele alınması, e-sporcuların mental sağlıklarını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bu çok yönlü yaklaşım, oyuncuların genel iyilik hallerini ve performanslarını artırmada kritik öneme sahiptir. E-spor endüstrisi büyüdükçe, paydaşların oyuncuların mental sağlıklarını önceliklendirerek, onları desteklemesi önemlidir. Gelecekteki araştırmalar, bu dinamikleri keşfetmeye devam etmeli ve bu büyüyen topluluğun mental iyi oluşunu destekleyen kapsamlı stratejiler geliştirilmelidir.

2. E-sporlarda Zihinsel Dayanıklılık

E-sporlarda zihinsel dayanıklılık, rekabetçi oyun ortamlarında başarı için hayati öneme sahip çeşitli psikolojik özellikleri kapsayan çok yönlü bir yapıdır. Bu kavram, e-sporcuların performansını ve iyilik halini etkileyen kritik bir faktör olarak giderek daha fazla tanınmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, özellikle e-spor yarışmalarının yüksek riskli bağlamında, baskı altında odaklanmayı, direnç göstermeyi ve soğukkanlılığı koruma yeteneği olarak tanımlanabilir. E-sporun kendine özgü talepleri, uzun süreli yoğun konsantrasyon, stratejik karar alma ve hem kişisel hem de takım dinamiklerini yönetme ihtiyacı gibi faktörler, zihinsel dayanıklılığı oyuncular için önemli bir özellik haline getirmektedir. Bu derleme, e-sporlarda zihinsel dayanıklılığın çeşitli

boyutlarını, rekabetin psikolojik taleplerini, zihinsel sağlık desteğinin rolünü ve oyuncular arasında dayanıklılığı artırabilecek stratejileri inceleyecektir.

E-sporculara yönelik psikolojik talepler oldukça büyük olabilir. Geleneksel sporlardan farklı olarak, fiziksel zorlanmanın birincil endişe kaynağı olduğu sporların aksine, e-sporcular genellikle uzun süreli oyun seansları, performans baskısı ve rekabet ortamı nedeniyle bilişsel yorgunluk ve duygusal faktörlerle mücadele etmektedirler. Araştırmalar, e-spor oyuncularının performans kaygısı, hayranlar ve sponsorlar tarafından yapılan beklentiler ve sürekli yüksek performans gösterme baskısı gibi stres faktörleri ile karşılaştığını göstermektedir (Poulus ve ark., 2020; Zhao & Zhu, 2021). Bu faktörler, geleneksel sporlarla karşılaştırıldığında, e-sporcular arasında yaygın olan kaygı ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir (Birch, 2024; Smith ve ark., 2022; Zhao & Zhu, 2021). Sporlar arasında agresyon ve performans kaygısı üzerine yapılan karşılaştırmalı bir çalışma, e-sporcuların karşılaştıkları psikolojik taleplerin, özellikle yüksek riskli durumlarda kaygı seviyelerinin yükselmesine yol açabileceğini göstermektedir (Dutta ve Jakhar, 2024). Bu kaygı, etkin bir şekilde yönetilmezse performansı olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, e-sporcuların performans kaygısının olumsuz etkilerini azaltmak ve yarışmalar sırasında optimal işlevselliği sürdürmek için hayati öneme sahiptir.

Zihinsel dayanıklılık, strese ve zorluklara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanır ve e-sporcuların performansında önemli bir rol oynar. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın rekabetçi ortamlarda başarıyı belirleyen önemli bir öngörücü olduğunu göstermektedir (Poulus ve ark., 2020; Caino, 2022). E-sporcuların fiziksel ve psikolojik antrenman programları, zihinsel dayanıklılığı artırmak için tasarlanmıştır. Yakovenko (2024), e-spor başarı için teknik beceriler, stratejik düşünme ve psikolojik dayanıklılığın birleşiminin gerektiğini vurgulamaktadır. Antrenman programları genellikle oyuncuların zihinsel dayanıklılıklarını pekiştirmek için görselleştirme, farkındalık ve stres yönetimi stratejileri gibi zihinsel kondisyon tekniklerini içerir. Bu teknikler, oyuncuların özellikle yarışmaların kritik anlarında odaklanmalarını ve soğukkanlılıklarını korumalarına yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılık modelleri, örneğin 4/6Cs modeli ve Mental Toughness Index (MTI), e-sporcuların dayanıklılık geliştirmeleri konusunda değerli bilgiler sunmaktadır (Poulus ve ark., 2020). Bu modeller, zihinsel dayanıklılığı artırmak için bağlılık, kontrol, zorluk, güven ve duygusal düzenlemenin önemini vurgulamaktadır; bu da baskı altında performansın iyileştirilmesine yardımcı olabilir (Poulus ve ark., 2020; Caino, 2022). Zihinsel dayanıklılığı geliştirmede takım çalışmasının ve sosyal dinamiklerin rolü de göz ardı

edilmemelidir. E-spor, doğası gereği takım odaklı bir çabadır ve takım üyeleri arasındaki etkileşimler, bireysel oyuncuların zihinsel durumlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Shynkaruk (2024) araştırmasında, takımlar içinde etkili iletişim ve işbirliğinin, performans ve psikolojik dayanıklılığı artırmak için hayati olduğunu göstermektedir. Destekleyici bir ortamı geliştiren takımlar, bireysel oyuncuların daha güçlü zihinsel dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olabilir, çünkü zorlu anlarda birbirlerine güvenmeyi öğrenirler. Sosyal destek, zihinsel dayanıklılığın inşasında da önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, güçlü sosyal ağlara ve destekleyici takım arkadaşlarına ve ebeveynlere sahip e-sporcuların rekabet baskılarını daha iyi yönetebildiklerini göstermektedir (Görgülü ve ark., 2024; Trotter ve ark., 2021; Dowdell, 2024). Bir takım içinde aidiyet duygusu ve arkadaşlık, duygusal destek sağlayabilir ve dayanıklılığı artıran olumlu bir ortam yaratabilir (Trotter ve ark., 2021; Dowdell, 2024). E-sporadaki sosyal dinamikler de zihinsel dayanıklılığın şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Toksiklik ve rekabetçi stres faktörleri, oyuncuların dayanıklılıklarını zorlayabilir. Chang ve ark. (2023), e-spor toksikliği ile oyuncuların baş etme mekanizmaları arasındaki paradoksal ilişkiyi inceleyerek, etkili baş etme stratejileri geliştiren oyuncuların olumsuz deneyimlere karşı daha iyi dayanabildiklerini öne sürmektedir. Bu durum, oyuncular arasında zihinsel dayanıklılığı artırmak için olumlu bir takım kültürü ve destekleyici bir topluluk oluşturmanın önemini vurgulamaktadır. Zihinsel sağlık destek sistemlerinin rolü, e-sporcular arasında dayanıklılığın güçlendirilmesinde kritik öneme sahiptir. Zihinsel sağlık kaynaklarına, örneğin danışmanlık ve psikolojik destek, erişim sağlanmasının oyuncuların iyilik hallerini korumak için gerekli olduğu belirlenmiştir (Pereira ve ark., 2023; Kegelaers, 2024). Geçerliliği onaylanmış tarama araçlarının, örneğin Spor Zihinsel Sağlık Değerlendirme Aracı (SMHAT-1), zihinsel sağlık sorunlarını erken tespit etmeye ve hedeflenmiş müdahaleler sağlamaya yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Pereira ve ark., 2023; Kegelaers, 2024). Ayrıca, e-spor organizasyonlarında destekleyici bir ortam yaratmak, oyuncuları yardım almaya ve zihinsel sağlık uygulamalarına katılmaya teşvik edebilir, bu da damgalamayı ortadan kaldırır (Behnke ve ark., 2023; Kegelaers, 2024; Law ve ark., 2023).

Uyku ve iyileşmenin önemi, zihinsel dayanıklılık bağlamında göz ardı edilemez. Araştırmalar, uyku kalitesinin ve süresinin bilişsel performansı ve duygusal düzenlemeyi önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu durum e-spor da zihinsel dayanıklılığın sürdürülmesi için gerekli olduğunu göstermektedir (Bonnar ve ark., 2019; Lee ve ark., 2020; Kemp ve ark., 2021). Kötü uyku, odaklanma kaybına, artan sinirliliğe ve bozulmuş karar verme yeteneğine yol açabilir; bunlar da performansı olumsuz yönde

etkileyebilir (Lee ve ark., 2020; Bonnar ve ark., 2023). Bu nedenle, uyku sağlığı uygulamaları ve iyileşme stratejilerinin uygulanması, e-sporcular arasında zihinsel dayanıklılığı artırmak için önemlidir (Bonnar ve ark., 2019; Lee ve ark., 2020). E-sporcular, düzensiz programlar ve yüksek taleplerle karşılaştıkları için uyku eksikliği yaşamakta ve bu da zihinsel dayanıklılıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, uyku ve iyileşme stratejilerinin önceliklendirilmesi, zihinsel dayanıklılığın ve genel performansın sürdürülebilmesi için gereklidir.

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal düzenleme arasındaki ilişki de kritik bir öneme sahiptir. E-sporcular, en iyi performanslarını sergileyebilmek için duygularını etkin bir şekilde yönetmek zorundadırlar. Zihinsel dayanıklılığın önemli bir bileşeni olan duygusal direnç, zorluklarla karşılaşıldığında duygusal dengeyi koruyabilme yeteneğidir. Araştırmalar, duygularını düzenleyebilen oyuncuların rekabet baskılarını daha iyi yönetebildiklerini ve aksaklıklardan daha hızlı toparlandıklarını göstermektedir (Velichkovsky ve ark., 2020). Bu duygusal düzenleme, genellikle antrenman ve deneyimle geliştirilir, bu da e-sporcu zihinsel dayanıklılığın önemini pekiştirir. Bu faktörlerin yanı sıra, e-sporcu rekabetin psikolojik etkileri de derindir. Rekabetçi oyun ortamları, oyuncuların zihinsel dayanıklılıklarını zorlayan bir aciliyet ve baskı duygusu yaratabilir. Glass ve McGregor (2020) araştırmalarında, sanal ortamlarda savaş taktiksel eğitimlerinin, stres faktörlerine karşı dayanıklılığı artırabileceğini vurgulamaktadırlar. Yüksek yoğunluklu oyun senaryolarına katılmak, oyunculara, gerçek dünya rekabetçi durumlar için hazırlık yaparken baş etme stratejilerini simüle edilmiş ortamlarda uygulama fırsatı sunar. Ayrıca, e-sporcuların antrenman programlarına fiziksel uygunluğun entegrasyonu, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık sonuçlarını iyileştirmede umut vaat etmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, ruh halini iyileştirebilir, kaygıyı azaltabilir ve bilişsel işlevi geliştirebilir, bunların hepsi zihinsel dayanıklılığı korumak için faydalıdır (Tholl, 2024; Kari & Karhulahti, 2016). E-sporcu organizasyonları, fiziksel eğitimin değerini ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkisini giderek daha fazla fark etmektedir, bu da sporcu gelişiminde daha bütünsel bir yaklaşımın benimsenmesine yol açmaktadır (Kari & Karhulahti, 2016; Law ve ark., 2023). Ayrıca, zihinsel dayanıklılık ile yakından ilişkili olan kararlılık kavramı, zorluklarla karşılaşırken zihinsel ve duygusal güçlükleri aşabilmeyi kapsar. Araştırmalar, kararlılığın özellikle yüksek stresli ortamlarda, örneğin e-sporcu, mental sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğini önermektedir (Weinzimmer, 2024). Yüksek seviyelerde kararlılık sergileyen oyuncular, zorluklarla karşılaştıklarında bile performanslarını sürdürme ve zorlukları aşma konusunda daha başarılı olurlar.

E-spor, sosyal etkileşim ve beceri gelişimi için fırsatlar sunsa da, aşırı rekabet, tükenmişlik ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir. Araştırmalar, e-sporcuların geleneksel sporculardan daha yüksek stres ve kaygı seviyeleri yaşayabileceğini ve bu nedenle zihinsel sağlık ve iyi olma haline odaklanmanın gerekli olduğunu göstermektedir (Kelly & Leung, 2021). Bu nedenle, antrenman ve rekabet framework'lerine zihinsel sağlık desteği entegre etmek, zihinsel dayanıklılığı ve genel sporcu refahını teşvik etmek için önemlidir. Burada karşımıza tekrar sosyal destek konusu çıkmaktadır, sosyal destek zihinsel dayanıklılığın inşasında önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, güçlü sosyal ağlara ve destekleyici takım arkadaşlarına sahip e-sporcuların rekabet baskılarını daha iyi yönetebildiklerini göstermektedir (Trotter ve ark., 2021; Dowdell, 2024). Bir takım içinde aidiyet duygusu ve arkadaşlık, duygusal destek sağlayabilir ve dayanıklılığı artıran olumlu bir ortam yaratabilir (Trotter ve ark., 2021; Dowdell, 2024). Ayrıca, oyuncular arasında zihinsel sağlık ve baş etme stratejileri hakkında açık tartışmalar teşvik etmek için akran destek programları uygulanabilir (Behnke ve ark., 2023; Trotter ve ark., 2021). Bunun ötesinde, mindfulness (farkındalık) ve zihinsel antrenman tekniklerinin, e-sporcuların dayanıklılığını artırdığı gösterilmiştir. Meditasyon, görselleştirme ve bilişsel-davranışsal stratejiler gibi uygulamalar, oyuncuların strese başa çıkmalarına ve rekabet sırasında odaklanmalarına yardımcı olabilir (Mancı, 2023; Trotter ve ark., 2021). Bu tekniklerin antrenmanlara dahil edilmesi, sporcuların zihinsel durumları üzerinde daha fazla kontrol geliştirmelerini sağlayarak performans ve iyilik hallerini iyileştirebilir (Mancı, 2023; Trotter ve ark., 2021).

E-spor da zihinsel dayanıklılık, direnç, duygusal düzenleme, takım çalışması ve baş etme stratejileri gibi birçok unsuru kapsayan, psikolojik, sosyal ve fiziksel boyutları içeren çok yönlü ve karmaşık bir yapıdır. Rekabetçi oyunların kendine özgü talepleri, performans ve iyilik halini artırmak için zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesini gerektirirken, e-sporcuların karşılaştığı benzersiz zorluklar, zihinsel sağlık ve dayanıklılık eğitimi konusunda kapsamlı bir yaklaşımı zorunlu kılmaktadır. Zihinsel dayanıklılığı güçlendirmek, zihinsel sağlık kaynaklarına erişimi sağlamak, fiziksel uygunluğu teşvik etmek ve sosyal desteği artırmak yoluyla, e-spor organizasyonları, sporcularının zihinsel refahını destekleyen bir ortam yaratabilir. E-spor endüstrisi büyüdükçe, zihinsel dayanıklılığı anlamak, teşvik etmek ve öncelik haline getirmek, bu dinamik ve rekabetçi ortamda sporcuların uzun vadeli başarıları ve sağlığı için kritik bir rol oynayacaktır.

3. Kaynakça

- Aayush S Dutta., Garvita Jakhar. (2024) A Comparative Study on Aggression and Performance Anxiety in Physical and Non-physical Sports in India. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(3), DOI 10.36948/ijfmr.2024.v06i03.21168
- Behnke, M., Stefanczyk, M. M., Żurek, G., & Sorokowski, P. (2023). Esports players are less extroverted and conscientious than athletes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(1), 50-56.
- Behnke, M., Stefanczyk, M. M., Żurek, G., & Sorokowski, P. (2023). Esports players are less extroverted and conscientious than athletes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(1), 50-56.
- Birch, P. D., Smith, M. J., Arumuham, A., de Gortari, A. O., & Sharpe, B. T. (2024). The prevalence of mental ill health in elite Counter-Strike athletes. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1).
- Bonnar, D., Hwu, M., Lee, S., Gradisar, M., Suh, S., & Kahn, M. (2023). The influence of coaches and support staff on the sleep habits of esports athletes competing at professional and semiprofessional level. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1).
- Bonnar, D., Lee, S., Gradisar, M., & Suh, S. (2019). Risk factors and sleep intervention considerations in esports: A review and practical guide. *Sleep Medicine Research*, 10(2), 59-66.
- Caino, P. C. G. (2022). Prediction of mental strength from the satisfaction of basic needs in CABA and GBA esports players. *Interacciones*, e261-e261.
- Carrani, L. M., Riera, A. B., Altarriba-Bartés, A., Gil-Puga, B., Gonzalez, A. P., Piniés-Penadés, G., ... & Peña, J. (2022). Are eSports players comparable to traditional athletes? A cross-sectional study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 40(2), 83-92.
- Chaiwiang, N., & Koo-Akarakul, J. (2024). Digital Challenges: Investigating Computer Vision Syndrome in Thai Esports Through a Case-Control Approach. *Clinical Optometry*, 201-210.
- Chang, K., Uhm, J. P., Kim, S., & Lee, H. W. (2023). Paradoxical relationship between esports toxicity and toxicity tolerance: moderated mediation by gender and positive reappraisal coping. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 24(4), 737-752.
- Clements, A. J., Paul, R. W., Lencer, A. J., Seigerman, D. A., Erickson, B. J., & Bishop, M. E. (2022). Analysis of musculoskeletal injuries among collegiate varsity electronic sports athletes. *Cureus*, 14(11).
- Cregan, S. C., Toth, A. J., & Campbell, M. J. (2024). Playing for keeps or just playing with emotion? Studying tilt and emotion regulation in video games. *Frontiers in Psychology*, 15, 1385242.

- Dowdell, B., Lepp, A., Yim, B. H., & Barkley, J. E. (2024). Esports Athletes on a Team or Club Are More Physically Active and Less Sedentary Than Equally Experienced, Casual Video Gamers. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1).
- Glass, J., & McGregor, C. (2020). *Towards player health analytics in overwatch*. 8th International Conference on Serious Games and Applications for Health (SeGAH) (pp. 1-5).
- Görgülü, R., Şenel, E., Akgül, A., Oruç, H., Menteş, G., & Salman, K. (2024). Genç Sporcularda Ebeveyn Desteği Ölçeği: Geçerlik Güvenirlilik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(2), 72-89.
- Hong, H. J., & Hong, S. H. (2023). Transitioning Out of Esports: Exploring the Experiences of Professional Esports Players in South Korea. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1).
- Kang, J. O., Kang, K. D., Lee, J. W., Nam, J. J., & Han, D. H. (2020). Comparison of psychological and cognitive characteristics between professional internet game players and professional baseball players. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(13), 4797.
- Kari, T., & Karhulahti, V. M. (2016). Do e-athletes move?: a study on training and physical exercise in elite e-sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 8(4), 53-66.
- Kegelaers, J., Trotter, M. G., Watson, M., Pedraza-Ramirez, I., Bonilla, I., Wylleman, P., ... & Van Heel, M. (2024). Promoting mental health in esports. *Frontiers in Psychology*, 15, 1342220.
- Kelly, S., & Leung, J. (2021). The new frontier of esports and gaming: a scoping meta-review of health impacts and research agenda. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 640362.
- Kemp, C., Pienaar, P. R., Rosslee, D. T., Lipinska, G., Roden, L. C., & Rae, D. E. (2021). Sleep in habitual adult video gamers: a systematic review. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 781351.
- Law, A., Ho, G., & Moore, M. (2023). Care of the Esports Athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 22(6), 224-229.
- Lee, S., Bonnar, D., Kim, Y., Lee, Y., Lee, S., Gradisar, M., & Suh, S. (2020). Sleep characteristics and risk factors of Korean esports athletes: An exploratory study. *Sleep Medicine Research*, 11(2), 77-87.
- Leis, O., Watson, M., Swettenham, L., Pedraza-Ramirez, I., & Lautenbach, F. (2023). Stress management strategies in esports: An exploratory online survey on applied practice. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1)..
- Lopes Angelo, D., Villas Boas Junior, M., Freitas Corrêa, M. D., Hernandez Souza, V., Paula Moura, L. D., Oliveira, R. D., ... & Ferreira Brandao, M. R. (2022). Basic Psychological-Need Satisfaction and Thwarting: A

- Study with Brazilian Professional Players of League of Legends. *Sustainability*, 14(3), 1701.
- Mancı, E., Bekir, S., Makas, S., Kilci, A. K., Çakır, Y. N., & Demetrovics, Z. (2023). Investigation of Life Satisfaction in Esports Athletes in Terms of Mindfulness and Gaming Motivation. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 7(3), 164-173.
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Gallardo-Guerrero, A. M., & Abenza-Cano, L. (2023). The impact of videogames on the mood of amateur youth players during consecutive games. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1309918.
- Mendoza Torrico, G., Clemente-Suárez, V. J., Alvero-Cruz, J. R., Rivilla, I., García-Romero, J., Fernández-Navas, M., & Jimenez Lopez, M. (2021). The Role of Experience, Perceived Match Importance, and Anxiety on Cortisol Response in an Official Esports Competition. *Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2893.
- Mondal, R., & Nithish, G. S. (2024). Integrated analysis of health dynamics in esports: injury profiles, intervention strategies, and health optimization protocols. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 11(6), 2484.
- Monteiro Pereira, A., Bolling, C., Birch, P., Figueiredo, P., Verhagen, E., & Brito, J. (2023). Perspectives of eFootball Players and Staff Members Regarding the Effects of Esports on Health: A Qualitative Study. *Sports Medicine-Open*, 9(1), 62.
- Pereira, A. M., Verhagen, E., Figueiredo, P., Seabra, A., Martins, A., & Brito, J. (2021). Physical activity levels of adult virtual football players. *Frontiers in Psychology*, 12, 596434.
- Poulus, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 11, 628.
- Sanz-Matesanz, M., Martínez-Aranda, L. M., & Gea-García, G. M. (2024). Effects of a Physical Training Program on Cognitive and Physical Performance and Health-Related Variables in Professional esports Players: A Pilot Study. *Applied Sciences*, 14(7), 2845.
- Shynkaruk, O., Lut, I., Pinchuk, V., & Vasylyev, M. (2024). Impact of objective and subjective factors on team performance in esports. *Sport Science and Human Health*, 13(2), 186-200. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.214>
- Smith, M., Sharpe, B., Arumuham, A., & Birch, P. (2022). Examining the predictors of mental ill health in esport competitors. In *Healthcare*. 10(4), 626.

- Soffner, M., Bickmann, P., Tholl, C., & Froböse, I. (2023). Dietary behavior of video game players and esports players in Germany: a cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42(1), 29
- Szot, M., Karpecka-Galka, E., Drózdź, R., & Frączek, B. (2022, January). Can nutrients and dietary supplements potentially improve cognitive performance also in esports?. In *Healthcare*, 10(2)186.
- Tholl, C., Soffner, M., & Froböse, I. (2024). How strenuous is esports? Perceived physical exertion and physical state during competitive video gaming. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1370485.
- Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. (2020). The association between esports participation, health and physical activity behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7329.
- Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. (2021). Social support, self-regulation, and psychological skill use in e-athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 722030.
- Velichkovsky, B. B., Титова, М. А., & Kuznetsova, A. (2020). Psychological analysis of cyber-athletes' activities and the special role of emotional resilience in esports. *Cognition and Experience*, 1(1), 72-86. https://doi.org/10.51217/cogexp_2020_01_01_05
- Weinzimmer, L., & Hippler, S. (2024). New insights into physician burnout and turnover intent: a validated measure of physician fortitude. *BMC Health Services Research*, 24(1), 748.
- Yakovenko, O., Shynkaruk, O., Kulykov, A., Byshevets, G., & Boykov, A. (2024). Efficiency of athletes' performances in esports. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Cu*, (11(184)), 235-239. [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.11\(184\).48](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.11(184).48)
- Zhao, Y., & Zhu, Y. (2021). Identity transformation, stigma power, and mental wellbeing of Chinese eSports professional players. *International Journal of Cultural Studies*, 24(3), 485-503.

Swot Analizinin Spor Endüstrisinde Kullanılabilirliği

Aylin Uğurlu¹

Özet

Günümüz rekabet ortamında kurumların ve sektörlerin bulunduğu konumlarda çevresel değişiklikleri yönetebilmesi ve sistemli bir şekilde durumlarının analiz edilip değerlendirilmesini yaparak varlığını sürdürebilmesi öne arz etmektedir. Bu noktada organizasyonların sahip olduğu güçlü yönleri geliştirmeyi hedefleyip çevredeki fırsatlardan en yüksek verim almayı, aynı zamanda organizasyonun zayıf yönlerini gidermeyi ve tehditlere karşı önlem almaya yönelik çalışmalar yapmayı hedefleyen SWOT analizi tekniği, yönetim süreçlerinde bir düşünme modeli olarak görülmektedir. Tüm dünyada spor, turizm, eğitim ve diğer birçok sektörde yaşanan gelişmeler ve akabinde kaynaklara olan ihtiyacın artması kurumların da yeni politikalar almasında etkili olmuştur. SWOT analizi ile bir kurum ya da durumla ilgili mevcut durum ortaya konularak gelecekle ilgili olasılıkları belirleyebilmek için veriler oluşturmak amacıyla analiz gerçekleştirir. Sürekli gelişen spor dünyasında, uyum sağlama ve strateji geliştirme spor kurumlarının sürekliliği için önemlidir. SWOT analizi, spor endüstrilerinde zorlukların üstesinden gelmek, fırsatları yakalamak ve güçlü yönlerini geliştirmek için güçlü bir araç sunmaktadır.

1. Swot Analizi Kavramları

Küreselleşen dünyada kurumlar maliyetleri düşürmek yerine verimliliği arttırarak rekabet avantajlarından faydalanmaya çalışmaktadırlar. Bu noktada örgütlerin verimlilik elde etmek için kaynaklarının etkili ve amaçlarına uygun bir şekilde kullanılıp kullanılmadığını stratejik bir yönetim aracı olan SWOT analizinin kullanımı ile belirlenmektedir (Dursun & Güneş, 2019). SWOT analizi ile incelenen örgütün ve örgüt sürecinin güçlü ve zayıf yönleri

1 Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, augurlu@adu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-5148-7061>

belirlenerek dış çevreden kaynaklı olan fırsatları ve tehditler değerlendirilir (Aslan, Gültekin, & Irmak, 2023).

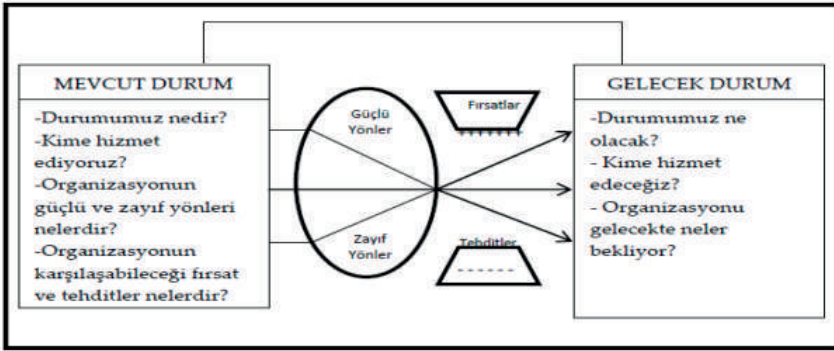
Güçlü yönler, bir organizasyonun diğerlerine göre avantaj sağlayan özellikleridir. Zayıf yönler, organizasyonu dezavantajlı konuma getiren özelliklerdir. Fırsatlar, genellikle organizasyonun dışında olan ve onun avantajına kullanılabilen olgulardır ve tehditler, organizasyonun hedeflerine ulaşma yeteneğini engelleyebilecek dış koşullardır. Bu tür bir analiz, güçlü yönleri artıran, fırsatların avantajlarını en üst düzeye çıkararak ve organizasyonu zayıflıklardan ve tehditlerden koruyan stratejilerin geliştirilmesini kolaylaştırır (Dori, Tal & Heyd-Metzuyanim, 2018).

1960'lı yıllarda Prof. Heinz Wehrich öncülüğünde Stanford Araştırma Enstitüsü'nde gerçekleşen çalışma ekibiyle birlikte 1970'li yıllara kadar gelişen SWOT analizi tekniği Strength (işletmenin Güçlü taraflarının belirlenmesi), Weakness (işletmenin Zayıf yönlerin ortaya konması), Opportunity (çevrenin işletmeye sunduğu potansiyel Fırsatların tespit edilmesi) ve Threat (çevrenin işletmeye sunduğu potansiyel Tehditlerin tespit edilmesi) İngilizce karşılıklarının kısaltılarak ilk harflerinden oluşmaktadır (Aktan, 2006).

SWOT analizi ile ilgili alan yazın incelediğinde bir çok tanıma yer verilmiştir. Örgüt iç ve dış çevresinin analizi amacıyla gerçekleştirilen bir yöntemdir. Organizasyonların ya da işletmelerin süreçleri noktasında zayıf veya güçlü yönlerini tespit etmede ve ileride oluşabilecek fırsatları belirleyebilmede veya karşılaşılabilecek tehditleri tahmin edebilmede kurumun detaylı bir şekilde analiz edilmesine olanak sağlayan bir tekniktir (Arslan, 2023). Örgütlerin değişen yapılanmalarda faaliyet gösterdikleri için, önceden belirlenmiş hedeflere ulaşabilmek ve mevcut koşulların uyumlu olması sürecine SWOT analizi adı verilmektedir (Dinçer, 2004).

Yönetim süreçlerinin karar verme aşamasında örgütlerin derlediği ve onayladığı veriler doğrultusunda ileriye yönelik kesinliği ile yöneticilerin mental süreçlerinde büyük etkiye sahiptir. Dolayısıyla SWOT analizinin tüm durumları içeren mutlak liste olduğunu söylenemez. (Erçetin, 2019). SWOT örgütlerin güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek, fırsat ve tehditlerin ne olduğunu algılamak için kullanılan temel yöntemlerden birisi olup örgütün mevcut durumunu görmeyi olanaklı kılmaktadır. Örgütler SWOT analizi sayesinde şu an ki pozisyonlarını görüp ileriye yönelik hedeflerini netleştirirler. Böylelikle güçlü yönlere odaklanarak, tehditleri minimize etmek ve uygun fırsatları değerlendirebilmek açısından fayda sağlar (Özan ve diğ., 2015).

SWOT analizinin gerçekleştirilmesi için ilk olarak örgütün uzak ve yakın dış çevresi ile iç çevresinin analizleri yapılmaktadır (Kamilçebe, 2012). Organizasyonların mevcut durumu ortaya koyan SWOT analizi kapsamında kurumun güçlü ve zayıf yönleriyle kıyaslama yapılabileceği, fırsatlar ve tehditlerin değerlendirilebileceği bir model olduğu için “mevcut durum” analizidir. Ayrıca kurumların gelecekteki durumu hakkında öngöründe bulunabildiği için “gelecek durum” analizidir. Aktan (1999), SWOT analizini uzağın ve yakının görülmesine imkân sunan gözlüktük olarak ifade etmiştir.



Şekil 1. SWOT Gözlüğü (Aktan, 1999)

Bir SWOT analizinin amacı, organizasyonun iç ve dış ortamları hakkında sahip olduğu bilgiyi kullanmak ve stratejisini buna göre formüle etmektir. Bu analizin sahip olduğu bir çok avantaj ve dezavantajı bulunmaktadır. Örneğin SWOT analizinin sayısal bir değere sahip olmaması ve farklı büyüklüklere sahip şirketlere uygulanabilirliği noktasında anlaşılır ve kolaydır. Ayrıca bir çok kurum ve kuruluş açısından diğer paydaşlarla iletişim bakımından kolaylık sağlamaktadır. Diğer taraftan SWOT analizi verilerin analizi noktasında yetersiz kalabilmektedir. Ek olarak yanlış alan araştırılması durumunda yanlış analize sürükleyebilir.

1.1. İç ve Dış Faktörler

SWOT analizi, bir organizasyonun ortamındaki içsel güçleri ve zayıflıkları ve dışsal fırsatları ve tehditleri değerlendirir. İçsel analiz, organizasyona özgü kaynakları, yetenekleri, temel yeterlilikleri ve rekabet avantajlarını belirlemek için kullanılır. Dışsal analiz, rakiplerin kaynaklarına, sektör ortamına ve genel ortama bakarak pazar fırsatlarını ve tehditlerini belirler (Sammuto-Bonnici & Galea, 2015).

Kurumların başarılı olabilmeleri amacıyla hem kendi alanlarını tanıyabilmek için iç çevrelerini hem de hizmet sundukları dış çevreyi tanımaları gerekmektedir. Bu gerekliliğin ortaya çıkmasıyla beraber elde edilen ve kullanıma hazır gelen bilgiler doğrultusunda kurumun içinde bulunduğu alt sistemlerinin (iç çevre) ve üst sistemin (dış çevre) analizi yapılır.

SWOT iç ve dış faktörlere odaklanır. İç faktörler Personel, finans, bütçeleme, birikim yapma yetenekleri ve yönetim kurulu performansı vb konularını içerebilirken, dış faktörler şunları ekonomik iklim, teknolojik değişiklikler, mevzuat, sosyo kültürel değişiklikler ve rakipleri içerebilir.. Örgütlerin iç çevresinden güçlü ve zayıf yönleri ile dış çevresinden kaynaklı fırsat ve tehditleri bir arada görüp karşılaştırılabilmesi açısından SWOT Analizi ayrıntılı bir pespektif sunmaktadır.

1.1.1. İç Çevre Faktörleri

İç çevre, organizasyonun yönetilmesinde normalde oldukça özel ve ani etkilere sahip bileşenleri içeren organizasyonun içindeki çevredir. Pazarlama, finans ve muhasebeyi kapsayan bileşenlerden oluşmaktadır. Organizasyonun iç analizi, rekabet avantajının kaynağını belirlemede kritik öneme sahiptir. Rekabet avantajı, sektör ortalamasının üzerinde kar elde etmek için firmaya özgü olmalıdır. Stratejik yönetim süreci, kuruluşun temel yeterliliklerinin kaynağı olan ve rekabet avantajı yaratan iç kaynaklarına ve yeteneklerine bakılarak kuruluşun derinlemesine değerlendirilmesiyle başlar (Sammuto-Bonnicci & Galea, 2015). Bir örgüt beş ölçüte göre rakiplerine göre güçlü, eşit ya da zayıf olarak tanımlanabilir. Bunlar; pazar durumu, finansal yapı, üretim ve teknik kapasite araştırma ve geliştirme potansiyeli, insan kapasitesi ve yönetim etkinliğidir (Dimçer, 2007).

1.1.1.1. Güçlü Yönler

Güç, bir şeye değer katan ve onu diğerlerinden daha özel kılan bir şeyin başka bir şeye kıyasla daha avantajlı olmasını sağlayan özelliktir. Bu anlamda güç, olumlu, elverişli ve yaratıcı bir özelliği ifade eder. Örgütsel düzeyde güç ise, bir örgütün diğer örgütlere ve rakip örgütlere karşı avantaj elde etmesini sağlayan ve iç çevresinin analizi sonucunda ortaya çıkan özellik ve yetenekleri içerir. Başka bir deyişle, örgütsel güç, bir örgütün rakiplerine kıyasla daha etkili ve verimli olduğu özellikleri ve durumları tanımlar (Gürel&Tat, 2017).

Güçlü yönler, bir örgütün iç çevresinin analizi noktasında belirlenen, dış pazara üstünlük sağlayabildiği yönlerini kapsamaktadır. Bu noktada örgütün çalışmasında rakiplerine göre daha etkili ve verimli olması hali söz konusudur.

Dış çevrenin oluşturduğu fırsatlardan yararlanılması anlamında güçlü olmak ve üstünlüklere sahip olmak örgütler için önem arz etmektedir (Ülgen & Mirze, 2004; Özköse, Arı & Çakır, 2013). Genel olarak bir işletmenin güçlü yönleri, işletmenin yüksek performans göstermesini sağlayan özelliklerini ve sahip olduğu avantajlarıdır. Diğer bir deyişle, güçlü yönler işletmenin ürün çeşitliliği, marka tanınırlığı, nitelikli işgücü, inovatif ürünler, uzmanlaşma gibi rekabet ortamında avantaj sağlayabileceği kaynaklarıdır (Eriş, 2019).

Güçlü yönlerin belirlenmesinde kurumun öncelikle en iyi yaptığı işi ve sahip olunan kaynakları değerlendirilebilir. Bu süreçte üretilen ürün ya da sunulan hizmetin kalitesi, teknoloji kullanımı, marka bilinirliği ve müşteri çeşitliliği güçlü yönler olarak belirlenebilir (Vlados, 2019). Ek olarak SWOT analizinde güçlü yönler kurumda çalışan personellerin sorumluluk sahibi olması, motivasyon, çalışan vizyonu olabilir. Ayrıca kurumun isminin prestijli olması, şirketin finansal büyüklük payı güçlü yönler arasında yer almaktadır (Al-Araki, 2013).

Bir organizasyonun üstünlükleri, o organizasyonun iç çevre analizi sonucunda ortaya çıkan bilgi ve becerilerdir. Organizasyonlar rakibine karşı güçlü olamamaları, dış çevredeki avantajlarını kullanmasına engel teşkil edebilir. Ayrıca, organizasyonun sürekliliğini engelleyen ya da yavaşlatan unsurlara karşı dayanıklı kalabilmesi, sektörde rakiplerine karşı güçlü yanlarının olması, sektördeki başarısını etkileyen faktördür (Üstünel, 2019).

1.1.1.2. Zayıf Yönler

Bir işletme için zayıflık, rakiplerine göre daha az verimli veya etkili olduğu yönleri ve faaliyetleri demektir. zayıflık çevrede meydana gelen değişiklikler karşısında işletmenin yetersiz kalarak oluşabilen değişim ve dönüşüme tepki göstermemesidir (Dinçer, 2004). Zayıflıklar organizasyonların rakiplerine karşı güçsüz ve eksikliklerinin olduğu faktörleri içermektedir. Organizasyondaki eksiklikler işletmenin sektörde zayıflamasına neden olabilir. Bu noktada zayıflıklar hızlı bir şekilde yok edilmezse işletmenin sürekliliğine olumsuz etkisi olur. Organizasyonlar güçsüz yanları için önlem almasına rağmen zayıflıklar tam olarak yok edilemiyorsa, dış kaynak kullanımına yönelmek zorunda kalır. Örgütün zor duruma sürüklenmemesi için güçlü yanlar korunup bu yöne ağırlık verilerek zayıflığın hangi noktada olduğunun tespit edilmesi oldukça önemlidir (Tatkan, 2018).

Bir organizasyon için zayıflıkları bilmek, güçlü yanları bilmek kadar önemlidir. Bunun nedeni ise, hiçbir stratejinin zayıflıklar üzerine inşa edilememesidir. Organizasyonu verimsizliğe ve etkisizliğe sürüklenme potansiyeli olan zayıflıklar bilinmeli ve iyileştirilmelidir. Uzun vadeli planlar

ve stratejiler için zorluk ve sınırlamalara neden olacak mevcut sorunları çözmek ve olası sorunları öngörmek zorunludur (Gürel & Tat, 2017). Bu noktada kurumların zayıflıklarını tespit etmek için kendilerini sorgulaması gerekmektedir. Örneğin nelerden kaçılmalı, büyümeyi sınırlayan engellerin ne olduğu, kimlerin ortak olabileceği, kar elde etmenin önündeki bariyerlerin ne olduğu gibi sorunların cevabı kurumun zayıf yönlerini ortaya çıkartabilir.

İşletmenin zayıf yönleri tespit edildikten sonra bu zayıf yönleri güçlü yöne dönüştürecek stratejiler geliştirilmeli, zayıf yönlerin işletmeye olan negatif etkisini minimize etmeye çalışılmalıdır. Yapılan analiz sonucunda kurumda tespit edilecek zayıf yönler şu şekilde sıralanabilir: Disiplin, planlı çalışmanın yeteri kadar olamaması, yetersiz bütçeden kaynaklanan düşük verim, ürün seçeneklerinin az olması, üretimin pahalıya mal olması, alt yapının gelişmemiş olması, piyasa da zayıf yönleri çok olan işletmelerle anlaşmış olması, personelin düşük becerili ve tahsilli olmaması. Kurum ve kuruluşların zayıf yönlerini kabul edip dezavantajı avantaja dönüştürmek için çözüm yolları aramak ana hedef olmalıdır (Gül ve diğ., 2023).

1.1.2. Dış Çevre Faktörleri

Dış çevre, işletmenin yönetilmesi noktasında uzun dönemli ve geniş etkileri olan kurumun dışında kalan çevredir. Ekonomik, sosyal, politik, teknolojik ve yasal bileşenlerden oluşmaktadır. Dış çevre faktörleri, örgüt yönetiminde işletme tarafından denetnelemeyen ve pazarlama sistemini büyük ölçüde etkileyen, işletmenin dışında bulunan parçaların bütünü olarak adlandırılabilir. Dış çevre faktörleri bir araya getirilirken çevresel faktörlerin işletme için hangi fırsatlar ve tehditler ortaya konulduğu belirlenir. Geleceğe yönelik stratejiler izlenirken fırsatlar önemli oranda etkili olacak, tehditler ise kurumca yakından izlenecek ve bu tehditlere dönük tedbirler alınacaktır. Çevre analizi bitiminde yalnızca güncel durum tespit edilmekle kalınmaz; aynı zamanda gelecekle ilgili tahminler yapılır veya ihtimaller üzerinde durulur (Cebecioglu, 2006).

1.1.2.1. Fırsatlar

İşletmelere büyüme ve gelişme imkânı sunan dışsal faktörlerin en başında fırsatlar gelir. Fırsatlar, dış çevre analizi ile ortaya çıkarak işletmeye avantajlar sağlamaktadır. Fırsatlar, işletmelerin büyüme ve gelişme potansiyelini artıran en önemli unsurlardan biridir. Pazar büyümesi, yeni teknolojiler, demografik değişimler, sosyokültürel yapı, yasal faktörler, hükümet politikası, uluslararası gelişmeler işletmeler için avantaj sağlayabilecek faktörler arasında yer almaktadır. Kurumların dış çevreinde bulunan fırsatlardan yararlanmak

amacıyla güçlü taraflarının sistemli bir yaklaşımla kararlar verebilmek için geniş bir kesimde kullanılmaktadır (Yapar Üstünoğlu & Yavuz, 2019).

Dış çevre faktörlerinden biri olan fırsatlar, kurumun iş alanında performansı artırmaya destek olacak, hedeflere ulaşmasını kolaylaştıracak unsurlardır. Örgütlerin var olan güncel durumunu koruması ve geliştirmesi amacıyla dış çevre analizi neticesinde fırsatları sağlıklı bir şekilde belirlemesi, buna uygun yöntemlerin geliştirmesi gerekmektedir. Dış çevrenin işletmelere sunduğu değişimlerin işletme için olumlu sonuçlar oluşturabilir. Fırsatlar tesadüfi bir sonuçla değil güncel durum için yapılan çeşitli araştırmalar ve incelemeler neticesinde de meydana gelebilir (Ülgen & Mirze, 2004).

Fırsatlar genellikle yeni ürün ve hizmetlerin dağıtım kanallarında, rekabet ayrıcalıklarının oluşmasında, yeni pazar kesimlerinin ortaya çıkmasında, teknolojinin ilerlemesinde, devlet politikalarının örgütlerin lehine değişmesi gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır. fırsatlar her zaman bir rastlantı sonucu ortaya çıkmış rastgele olaylar olmaktan ziyade, varolan durumun üzerine çeşitli alternatiflerin araştırılması, çevre incelemeleri sonucunda ortaya çıkarılmaktadır (Eren, 1997).

1.1.2.2. Tehditler

Tehditler, fonksiyon veya proje için sorun yaratabilecek çevresel etki eden iç ve dış faktörlerdir (Quincy, 2012). Dolayısıyla tehditler, örgütlerin mevcut ya da ulaşılması istenilen amaç durumuna karşı gelişmiş bariyerlerdir. Piyasaya giren yeni rakipler, güçlü alıcı ya da tedarikçilerin pazardaki yükselişi, teknolojideki değişimler ve yeni yasal düzenlemeler ya da var olan yasal düzenlemelerde yapılan değişiklikler, işletme için fırsat olduğu gibi bazen de tehdit olabilir. Bu nedenle işletmeler kendileri için nelerin tehdit olduğunu tespit etmeleri açısından yanıtlaması gereken birtakım sorular bulunmaktadır. Örgütün karşılaşılabileceği engeller, rakiplerin durumu, iş, ürün ya da hizmet için gerekli uzmanlıklar, değişen teknolojinin sektöre etkisi, finansal problemlerin varlığı özellikle sorgulanmalıdır (Songur, Top & Tekingündüz, 2013). Tehditlerin oluşturulmasında öncelikli olarak karşılaşılan engellerin ne olduğu, rakiplerin tepkilerinin ne olduğu, iş ve hizmet standartlarının değişimi, teknolojinin tehdit etme durumu ve finansal sorunların varlığı sorgulanmalıdır (DPT, 2003).

Ifediora ve diğ. (2014) tehditlerin kontrol edilemez olduğunu ifade etmektedir. Bir tehdit geldiğinde, iş alanında istikrar tehlike altına girebilir. Çalışanlar arasında huzursuzluk; sürekli değişen teknoloji, aşırı kapasiteye, fiyat savaşlarına ve endüstri karlarının azalmasına yol açan artan rekabet tehdit unsuruna verilecek örnekler arasında yer almaktadır (Ifediora, Idoko &

Nzekwe, 2014). Tehditler, kurumun dış çevredeki koşulların güvenilirliğini ve kar elde etme durumunu tehlikeye attığında ortaya çıkar. Bu durum güç kırılabilirliği daha da artırır ve tehditler kontrol edilemez hale gelebilir (Hashemi, Samani & Shahbazi, 2017).

1.2. Swot Analizinin Avantajları

Stratejik analizin denenmiş ve doğrulanmış bir aracı olan SWOT analizi, organizasyonlarda planların veya kararların nasıl yapılacağı noktasında yöneticiler için kritik bir öneme sahiptir. Avantaj olarak da değerlendirilebilecek bu özellikler şu şekilde sıralanabilir:

- SWOT Analizi, genel bir bakış açısına sahip olan ve genel çözümler sunan bir analiz tekniğidir. Ayrıntılar ve belirli konular SWOT Analizinin odak noktası değildir, ancak bunu takip edecek diğer analizler odak noktasıdır. Bu anlamda SWOT Analizi, kişiyi genelden özele yönlendiren bir yol haritasıdır,
- Bir analiz aracı olarak SWOT, organizasyonun iç ve dış çevresinin olumlu ve olumsuz yönlerine, başka bir deyişle bu çevrede artı ve eksi değer katan unsurların hepsini bir perspektifte odaklanma fırsatı sunar,
- SWOT Analizi, organizasyonel yönetimlerin avantaj elde etmek için fırsatları ortaya çıkarmasına yardımcı olabilir. Zayıflıkları anlayarak tehditler yönetilebilir ve ortadan kaldırılabilir,
- SWOT Analizi, bir yaklaşım ve analiz tekniği olarak örgütsel yönetimler için bir düşünce modeli oluşturur. Bu model, bilgi toplama ve yorumlama adımlarında gündemi sınırlama fırsatı verir ve kararların dayandığı noktaları gösterir. Başka bir deyişle, SWOT Analizi stratejik kararlar için alt yapıyı hazırlar,
- SWOT Analizi, stratejik konular ve strateji geliştirme hakkında grup tartışmalarını teşvik eder. Beyin fırtınası, grup toplantıları gibi yaratıcı katılımcı teknikleri kullanarak, bilgi havuzunu etkinleştirir,
- SWOT Analizi, örgütsel yönetimlerin günlük sorunların ve mevcut durumun ötesine geçerek örgütün geleceği ve hedefleri için bir tartışma başlatmalarına yardımcı olur,
- SWOT Analizi bireysel düzey, örgütsel düzey, ulusal düzey, uluslararası düzey gibi farklı analitik düzeylerde kullanılabilir. Eğitim kurumları, kâr amacı gütmeyen kuruluşlar, ülkeler, hükümetler, çok kültürlülük üzerine projeler vb. tarafından kullanılabilir (Gürel & Tat, 2017).

1.3. Swot Analizinin Sınırlılıkları

SWOT analizinin bu geleneksel görüşü son on yıllarda önemli eleştirilerin konusu olmuştur. Bu analizin sınırlayıcı unsurları şu şekilde sıralanabilir:

- SWOT faaliyeti ve çıktıları açıklamanın ötesine geçmez ve yalnızca en genel terimlerle ifade edilebilir,
- SWOT stratejik planlamayı birçok hataya götüren basitleştirilmiş bir süreci temsil eder. Stratejik planlamanın mekanik olmaktan çok organik bir algısı olan daha detaylı bir analizden yanadırlar,
- SWOT analizinin uygulanma şekli, dahil olan herkes tarafından önerilen tüm dış ve iç faktörlerin uygun şekilde iletilmesine, tartışılmasına ve doğrulanmasına izin vermez
- Akılda kalıcı kısaltmasına, uzun bir hizmet geçmişine ve sürekli kullanımına rağmen, aşırı basitleştirilmiş bir sürece dayanıyor ve çok sayıda sınırlamaya sahip olması nedeniyle belirsizliğe dayanan bir analiz türüdür,
- SWOT analizi belirsiz ve basit olmanın ötesinde, en büyük zayıflık teorik desteğin eksikliği olmasıdır,
- Popüler SWOT analizi aracı genellikle belirli bir zaman noktasının anlık görüntüsü olarak sunulur, bu da güçlü yorumlama ve tahmin yeteneğinden yoksundur, çünkü çevre sürekli olarak değişmektedir,
- SWOT, uzmanların fikirleri, uzmanlıkları ve iddiaları temeline dayanmaktadır ve bu nedenle bu analizden elde edilen SWOT tablosunun deneysel testleri eksiktir.
- SWOT Analizi çok basitleştirilmiş bir görüşü temsil eder. İşletme organizasyonunun içsel güçlü ve zayıf yönleri ile dış fırsatları ve tehditleri hakkında ayrı bir anlayış sağlar ancak dış ve iç faktörlerin nasıl birbirine bağlı olduğunu ve bunlar hakkında ne yapılması gerektiğini göstermez (Vlados, 2019).

2. Spor Endüstrilerinde Swot Analizi

Spor, zaman içerisinde fiziksel aktivite ve spor kapsamında sınırlı kalmayarak küreselleşen dünya ekonomisinde büyük pay sahibi olup önemli bir ivme kazanmıştır. Turizm, sponsorluk, tesis işletmeciliği, televizyon yayıncılığı, reklam, ürün, hizmet ve diğer bir çok sektörde yer alan spor endüstrisinin güçlü ve zayıf yönleri ile fırsat ve tehditlerini belirlenerek geliştirmeye yönelik öneriler getirilmelidir.

Sporun, tüm yönleri ile farklı dinamiklere sahip olması potansiyeli ile sevk ve idare mekanizmasının önemi her geçen gün artmaktadır. Spor yönetiminde profesyonellik ihtiyacı her zamankinden daha fazla kendisini hissettirmektedir. Dolayısıyla, spor yönetim sektöründe yer alan kişilerin görevlerini yerin getirmeleri ilgili eğitimler aracılığıyla gelişim sağlamaları bir mecburiyet olarak kendisini göstermektedir. Bu bağlamda Kurtipek vd. (2020), araştırmalarında gerek mesleki eğitim süreçleri gerek çeşitli organizasyonlarla kazanılacak olan tecrübelerle gelişime açık olan spor yöneticisi adaylarının spor yönetimi bölümüne yönelik düşüncelerinin tespit edilmesi bakımından spor yöneticiliği bölümünde lisans eğitimlerini sürdüren öğrencilerin bölümleri ile ilgili görüşlerinin SWOT analizi yaklaşımıyla ortaya koymuşlardır. Araştırma sonucunda katılımcıların büyük çoğunluğunun spora ilginin ve spor yöneticisi ihtiyacının her geçen gün artmasını bölümün güçlü yanı olarak değerlendirilirken uygulamalı ders sayısının azlığı ve devlet kadrolarına atanma zorluğunu bölümün zayıf yönleri olarak gördükleri, formasyon yoluyla beden eğitimi öğretmeni olabilme imkanını fırsat olarak algılamakta spor yöneticiliği bölümü ve mezunlarının sayılarının fazla olmasını ise tehdit olarak değerlendirdikleri tespit etmişlerdir.

Örgütlerin kendilerini daha kolay yenileyebilmeleri ve ortaya çıkan değişimlere hızlı tepki verebilmeleri açısından SWOT analizi, spor eğitim kurumlarının stratejik yönetim kapsamında araştırılması içinde kullanılabilir. Koçak vd. (2011), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarından bölümlerinin güçlü- zayıf yönleri ile bu bölümlerin sahip olduğu/olacağı fırsatlar ile muhtemel tehditlerinin analizine ilişkin olarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Bölümlerinin zayıf yönlerinin ve buna bağlı tehditlerin varlığıyla birlikte, toplumda spor bilincinin artması, “kitle sporu” ve “sağlık için spor” anlayışlarının hızla toplumda yaygınlaşması spor bilimleri açısından son derece önemli fırsat olarak görülmektedir.

Ülkemizde sporun yönetiminden sorumlu ve kanuni dayanaklarla yönetimini sevk ve idare eden Gençlik ve Spor Bakanlığı uhdesinde örgütlenen ve elit sporcu yetiştirme amacıyla kurulan Türkiye Sportif Yetenek Taraması ve Spora Yönlendirme Birimi, Sporcu Eğitim Merkezleri ve Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin SWOT analizi ile mevcut durumlarını belirleyerek bu birimlerin iç ve dış durum değerlendirmesi yapılmıştır. Milli eğitim Bakanlığı ile ortaklaşa çalışılmasının güçlü yan olduğu, oluşturulacak yetenek havuzu ile spor kulüplerine alt yapı sağlanmasının fırsat olduğu, testlerin yapılacağı spor salonuna ulaşım konusunda zorlukların yaşanmasının zayıf yön olduğu ve teknolojinin bilinçsiz kullanımı ile dijital bağımlılık seviyesinde artış olmasının tehdit olduğu analiz sonucunda elde edilen bazı bulgular arasında yer almaktadır (Özbey vd., 2020).

Kuruluşlarda bilgi yönetimi uygulaması olarak kullanılan bilgi sistemleri, dijital teknolojinin sunduğu imkânlar ile bilgiyi işleme hacmini ve hızını artırıp maliyetini düşürerek yönetim süreçlerini kolaylaştırmasının yanında, etkili, verimli, kaliteli, hızlı, katılımcı, şeffaf ve denetlenebilir hizmet sunulmasına da fırsat tanımaktadır. Spor Bilgi Sistemi de Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın çalışma alanları ve hizmetleri kapsamındaki tüm faaliyetlerinin bilişim teknolojileri ortamına aktarılmasını sağlayan ve tüm vatandaşların sistemden faydalanması için oluşturulmuş bir sistem olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor Bilgi Sisteminin SWOT analizini yaparak etkinliğini tespit edildiği araştırmada bazı sonuçlar ise bürokrasinin azalmasının güçlü yön, sistemin ihtiyaç ve talepleri tam olarak karşılayamamasını zayıf yön, vatandaşların kurumlara gitmeden işlem yapmalarının sağlanmasını fırsat, ilgilileri sisteme dâhil etmede zorluk ise tehdit olarak belirlenmiştir (Özer & Atasoy, 2021).

Spor yönetimi kamu yönetiminin özel bir alanına girmektedir ve sportif hareketleri belirlenen amaçlara ulaştırmak için insan ve madde kaynaklarını sağlayarak ve etkili biçimde kullanarak, belirlenen politikaları ve alınan kararları uygulamaktır. Spor kulüplerinin sportif hareket ve hizmetlerin genel ve özel amaçlarını bilimsel çalışmaların ışığı altında gerçekleştirmek için SWOT analizinden faydalanılmaktadır. Çoban ve Karakaya (2010), Elazığ ilinde spor kulüplerinin Swot Analizini ilgili kurum ve kuruluşlardan veriler alınarak, sporla ilgili bireylerle görüşmeler yapılarak Cumhuriyet'in 100. yılında, Elazığ ilindeki spor kulüplerinin stratejik hedeflerini belirlemişleridir. Araştırma sonucunda ortaya konulan bazı sonuçlar ise Elazığ ilinde spor kulüplerinin köklü bir geçmişe sahip olması ve sosyo-kültürel yapının, Elazığ ilinde spor kulüplerinin alt yapısını olumlu yönde etkilemesini güçlü yön olduğu, spor branşlarına sporcu seçiminde bilimsel kriterlerin kullanılmaması ve tesislerin hijyenik durumunun iyi olmamasını zayıf yön olduğu, Elazığ'ın coğrafi şartlarına uygun spor branşları olan atletizm, dağcılık, kayak vb. spor branşlarına özgü tesislerin yapılmasına öncelik vermesinin fırsat olarak görüldüğü, Elazığ'da okul-spor kulübü, spor kulübü-aile işbirliğinin çok düşük seviyede olması ve kamuya ait spor kulüplerinin spora karşı ilgilerinin çok düşük seviyede olmasının ise tehdit edici bir unsur olduğu belirlenmiştir.

Spor işletmeleri açısından çevresel önceliklerin değerlendirilmesi ve önemli iç ve dış faktörlerin tespit edilerek planlı bir sistem içerisinde başarı edilmesi noktasında SWOT analizinden elde edilen veriler kuruma uzun vadeli olumlu sonuçlar getirebilir (Balcı ve diğ., 2019), küçük ölçekli spor merkezlerinin sürdürülebilirliği üzerinde yapmış olduğu çalışmada SWOT analizini kullanarak, araştırmada işlemenin kaliteli antrenöre sahip olmanın güçlü yön olduğu, kısıtlı kullanım alanının olmasının zayıf yön olduğu,

işletmeye olan ulaşım ve konumunun fırsat olduğu, enerji maliyetlerinin yüksekliği ise tehdit olduğu çalışma bulgularından elde edilen bazı sonuçlar arasında yer almaktadır.

Sportif aktiviteler kişilerin hem fiziksel hem de kültürel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Yerel toplulukların ekonomik refahına katkıda bulunup yaşam kalitelerinin artırılması bakımından spor turizmi ve spor etkinlikleri, bir ülkenin ya da bölgenin imajının gelişmesini, yeni iş fırsatlarının oluşmasını, sosyal, kültürel, ekonomik ve çevresel bağlamda kentlerin gelişmesini sağlayabilmektedir. Bu noktada SWOT analizi spor aracılığıyla bir bölgenin potansiyel turizme ve ondan bağımsız diğer kaynaklarının zayıf ve güçlü taraflarını bilip, analiz etmek, turizmde hedeflere ulaşmak için uygulanacak stratejileri belirlemek, bölgenin alternatif turizm olanaklarını değerlendirmek, mevcut olumsuzlukları ortaya koyup, düzeltilmelerine imkan sağlamak amacıyla değerlendirilebilmektedir. Örneğin Karademir (2024), araştırmasında SWOT analizini uygulayarak, 6 Şubat depremi sonrasında spor turizmindeki durumu analizi etmek için, Kahramanmaraş Gençlik Spor İl Müdürlüğü personelleri, sporcular ve yerel halk ile görüşmeler gerçekleştirilmiş ve bölgenin geliştirilmesi adına oluşturulacak olan stratejilerde belirlemiştir. Turizm politikaları oluşturulurken bölgenin/ülkenin iç ve dış etkilere bağlı olarak bünyesinde bulundurduğu güçlü yönler ve fırsatlardan maksimum fayda sağlanması, tehdit ve zayıf durumların en aza indirgenmesi bakımından SWOT analizinin uygulanabilirliğini vurgulamıştır. Diğer taraftan serbest zaman faktörlerinin araştırılması ve uygulanması, bireylerin sosyal aktivitelere katılmaları, onların aktif yaşam alışkanlığı kazanmaları için yerel yönetimler tarafından serbest zaman aktiviteleri programları ve rekreasyon alanlarının artırılmasına yönelik çalışmalar önem arz etmektedir (Yıldız, 2020).

Teknolojik gelişmelerin etkileri birçok alanda olduğu spor alanında yeniliklere ve yeni spor alanlarını meydana getirmiştir. Bu alanlardan biri ise, Spor-temalı oyunlardan gerçek-zamanlı strateji oyunlarına kadar geniş bir kapsama sahip olan e-spor alanıdır. Son yıllarda hem küresel ölçekte hem de Türkiye’de gittikçe popüler hale geldiği görülen e-spor, piyasa değeri bakımından patlayıcı bir büyüme göstermişti (Bilir, 2022). Bu kapsamda spor endüstrisinin yarattığı yeni bir ekonomi pazarı olan elektronik spor endüstrisi, SWOT analizi ile incelenebilmektedir. Demir ve Sertbaş (2020), hayranların sosyal medya (Twitch, Twitter vb.) aracılığıyla idol oyuncularla iletişime geçebilmesi, büyümeyi tetikleyen reel ve duygusal sebepler nedeniyle Coca Cola ve Red Bull gibi büyük sponsorların E-sporu geleneksel yöntemlerle erişilmesi güç olan 18-25 yaşları arasındaki hedef pazara ulaşmak için önemli bir fırsat olarak görmektedir. Güçlü yönlerden

olan hızlı büyüme, sınırlı altyapı sebebiyle aynı zamanda sektörün en zayıf yönlerinden birisi durumundadır. Düzenlemelerin eksik kaldığı başlıca konular ise; seyahat, sağlık, güvenlik, iş güvencesi, vize işlemleri, turnuva ve lig yapılarının durumudur. Türkiye’de e-sporun gelişmesi amacıyla dev bir iş birliğine imza atan TESFED, (2018a) ve InGame Group’un imzaladığı protokol; e-sporcu lisansından eğitime, E-spor turnuvalarından okullarda kodlama atölyelerine kadar pek çok yeniliği barındırmış olmaları, e-spor eğitim tesisleri de genç nesillerin e-spor kariyerini daha ciddi düşünmesi üzerine fırsat olarak görülmektedir. Bunların yanı sıra e-spor, fiziksel açıdan zayıf bir yaşam ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek gibi kötü üne sahiptir. Bu durum endüstri için bir problemdir ve e-sporla ilgilenen gençlerin aileleri tarafından tedirgin edici durum olduğu için tehdit olarak algılanmaktadır.

Kaynakça

- Aktan, C. C. (1999). 2000'li Yıllarda Yeni Yönetim Teknikleri 2 (Stratejik Yönetim). Simge Ofis Matbaacılık.
- Al-Araki, M. (2013). SWOT analysis revisited through PEAK-framework. *Journal of Intelligent & Fuzzy Systems*, 25(3), 615-625.
- Arslan, C. (2023). SWOT Analizi Bağlamında Serhat Kalkınma Ajansı ve Fırat Kalkınma Ajansı Karşılaştırması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(3), 990-1004.
- Aslan, Ö., Gültekin, T., & Irmak, H. S. (2023). Gümüş ekonomi üzerine swot analizi. *Sosyal Güvençe* (23), 951-968. <https://doi.org/10.21441/sosyalguvence.1326321>
- Balcı, V., Erdeveciler, Ö., Alp Gülşen, D. B., & Altunay, B. R. (2019). Ankara ilindeki küçük ölçekli spor merkezlerinin sürdürülebilirliklerinin swot yaklaşımıyla ilişkilendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(6). <https://doi.org/10.29228/Turkishstudies.36931>
- Çoban, B., & Karakaya, Y. E. (2010). Cumhuriyet'in 100. yılında elazığ ilindeki spor kulüplerinin stratejik hedefleri. *Bahkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 12-30.
- Demir, A., & Sertbaş, K. (2020). E-Spor: spor endüstrisinde yeni bir ekonomi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, (3), 73-88.
- Diñer, Ö. (2004). Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Dori, Tal & Heyd-Metzuyanim (2018). SWOT Analysis of STEM Education in Academia: The Disciplinary versus Cross Disciplinary Conflict. In Application of Management Theories for STEM Education The Case of SWOT Analysis, Ed. Hazzan vd. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-68950-0>
- Dursun, G. D., & Güneş, R. (2019). İç kontrol sistemi etkinliğinin incelenmesinde swot analizi. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(18), 296-305.
- Erçetin, F. B. (2019). Özel Okullarda Stratejik Yönetim Sürecinde Swot Analizinin Çok Kriterli Karar Verme Yöntemi İle Entegrasyonu Ve Bir Uygulama (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eren, E. (1997). İşletmelerde Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası, Der Yayınları.
- Eriş, H. (2019). Şanlıurfa sağlık turizmi swot analizi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1278-1298. <https://doi.org/10.17755/esosder.511959>

- Gül, S., Erman, K., Pakalın, B., & Pakalın, S. (2023, April). Kurumlarda Swot Analizi Swot Analysis In Institutions. In *Eurasia International Congress Of Language, History And Culture* (P. 35).
- Gürel, E. & Tat, M. (2017). Swot analysis: A theoretical review. *The Journal of International Social Research*, 10(51), 994-1006.
- Hashemi, S. M., Samani, F. S., & Shahbazi, V. (2017). Strengths, weaknesses, opportunities and threats (SWOT) analysis and strategic planning for Iranian language institutions development. *Journal of Applied Linguistics and Language Research*, 4(2), 139-149.
- Ifediora, C. O., Idoko, O. R., & Nzekwe, J. (2014). Organization's stability and productivity: the role of SWOT analysis an acronym for strength, weakness, opportunities and threat. *International Journal Of Innovative And Applied Research*. 2(9),23- 32.
- Kamilçelebi, H. (2011). Türkiye'de sigorta sektörünün swot analizi ve bir araştırma. *Ekonomi Bilimleri Dergisi*, 4(1), 45-54.
- Karademir, N. (2024). 6 Şubat Depremleri Sonrasında Kahramanmaraş'ta Spor Turizmi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 783-798.
- Koçak, F., Tüncel, S. D., & Tüncel, F. (2011). Beden eğitimi ve spor yükseköğretim kurumlarında stratejik yönetim uygulaması (Swot Analizi). *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 85-92.
- Kurtipek, S., Güngör, N. B., Esentürk, O. K., İlhan, L., & Yenel, F. (2020). Öğrencilerin bakış açısı ile spor yöneticiliği bölümü: Bir swot analizi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 187-194.
- Özbeci, Ö., Doğan, D., & Akoğlu, H. E. (2020). Gençlik ve Spor Bakanlığı elit sporcu yetiştirme birimlerinin SWOT analizi yöntemi ile durum değerlendirmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 2(1), 87-106.
- Özer, U., & Atasoy, B. (2021). Kamu kurumlarında yönetim bilgi sistemlerinin etkinliği: spor bilgi sisteminin swot analizi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 183-201.
- Quincy, R., Lu, S., & Huang, C. C. (2012). SWOT Analysis. *Rutgers University. Luettu*.
- Sammuto-Bonnicci, T., & Galea, D. (2015). SWOT analysis. *Wiley Encyclopedia of management*, 1-8.
- Sammuto-Bonnicci, T., & Galea, D. (2015). SWOT analysis. *Wiley Encyclopedia of management*, 1-8.
- Songur, C., Top, M., & Tekingündüz, S. (2013). Sağlık Sektöründe GZFT (Güçlü-Zayıf Yönler-Fırsatlar-Tehditler) Analizi. *Sağlıkta Performans ve Kalite Dergisi*, 5(1), 69-99.

- Ülgen, H., & Mirze, K. (2004). İşletmelerde Stratejik Yönetim. İstanbul: Literatür Yayınları.
- Üstünoğlu, N. (2019). *SWOT analizinin bulanık analitik hiyerarşi süreci ile sayısallaştırılması üzerine bir uygulama* (Master's thesis, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi).
- Üstünoğlu, N. Y., & Yavuz, V. A. (2023). Sayısallaştırılmış SWOT Analizi: Bulanık analitik hiyerarşi prosesi uygulaması I. Sosyal Bilimler Üzerine Araştırmalar – VI. 135-170. Özgür Press
- Vlados, C. (2019). On a correlative and evolutionary SWOT analysis. *Journal of Strategy and Management*, 12(3), 347-363.
- Yapar Üstünoğlu, N. & Yavuz, V. A. (2023). Quantitative SWOT Analysis: Application of Fuzzy Analytic Hierarchy Process. In: Arslan, İ. & Bozgeyik, Y. (eds.), *Research on Social Sciences- VI*. Özgür Publications. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub169.c770>
- Yıldız, Y. (2020). Yağlı Güreş Sporcularının Serbest Zaman Doyumları İle Mutluluk Düzeyleri İlişkisinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(2), 346-355. <https://doi.org/10.38021/asbid.834089>

Türk Spor Politikalarında Engelli Bireylerin Yeri ve Önemi

Ahmet Azmi Yetim¹

Gamze Durmuş²

İsa Doğan³

Özet

Bu çalışma, engelli bireylerin spora katılımını teşvik eden politikaları ve sporun bireysel ve toplumsal etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Engelli bireyler için spor, fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarının gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Türkiye’de spor politikalarının temeli, 1982 Anayasası’nın 59. maddesiyle atılmış olup, sporun bir kamu hizmeti olduğu vurgulanmıştır. Engelli bireylerin spor yoluyla rehabilitasyonu ve topluma entegrasyonu, 2000’li yıllarda sosyal politikaların bir parçası haline gelmiştir. Bu dönemde, 5378 sayılı “Engelliler Hakkında Kanun” ile engelli bireylerin spor yapma hakkı yasal güvence altına alınmış ve spor alanlarının erişilebilirliği gibi düzenlemeler yapılmıştır.

Gençlik ve Spor Bakanlığı ile yerel yönetimler, engelli bireylerin spora katılımını artırmak için çeşitli projeler yürütmektedir. Spor federasyonları ve sivil toplum kuruluşları, spor tesislerinin erişilebilirliği, sporcuların eğitimi ve donanım eksikliklerinin giderilmesine yönelik çalışmalar yapmaktadır. Bununla birlikte, engelli bireylerin spor yapmasına engel olan fiziksel altyapı eksiklikleri, toplumsal önyargılar ve ekonomik zorluklar gibi faktörler devam etmektedir.

Çalışma, engelli bireylerin spor yapma oranını artırmak ve sporun toplumsal entegrasyon aracı olarak kullanılmasını teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Eğitim ve farkındalık kampanyalarının yanı sıra uygun altyapının sağlanmasıyla, engelli bireylerin spor yoluyla yaşam kalitesinin artırılması hedeflenmektedir. Bu politikalar, engelli bireylerin yalnızca profesyonel düzeyde değil, amatör ve rekreatif faaliyetlerle de topluma kazandırılmasını sağlamayı amaçlamaktadır.

- 1 Prof. Dr., Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi aayetim@gazi.edu.tr, 0000-0002-4209-0441
- 2 Dr., gamzeackca6706@gmail.com, 0000-0002-4879-8280
- 3 Doç. Dr., Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, isadogan@karabuk.edu.tr, 0000-0002-4132-3274

1. Engelli Birey Kavramı ve Türkiye’de Engelli Bireylere Yönelik Politikalar

Engellilik, toplumsal ve bireysel boyutlarıyla ele alınması gereken çok yönlü bir kavramdır. Türkiye’de engellilik, 1 Temmuz 2005 tarihli ve 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun’un 3. maddesinde tanımlanmıştır. Bu tanıma göre, fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duyuşsal yetilerde belirli düzeyde kayıplar yaşayan bireyler, topluma eşit koşullarda tam katılımlarını engelleyen tutumlar ve çevresel koşulların etkisi altında olmaktadır. Bu bağlamda, engellilik yalnızca fizyolojik bozukluklarla sınırlı olmayıp, aynı zamanda ruhsal bozuklukları ve çevresel faktörlerden kaynaklanan engelleri de kapsayan bir durumdur (Odabaşı, 2019).

1970’li yıllardan itibaren, engelli bireylerin kendi sorunlarını tespit etmeleri ve çözüme kavuşturmaları konusunda söz sahibi oldukları örgütlenmeler ortaya çıkmaya başlamıştır. 1981 yılında kurulan British Council of Organizations of Disabled People, engelli bireylerin taleplerini örgütlü bir yapı içinde sistematik hale getirmede önemli bir dönüm noktası olmuştur. İngiltere’deki bu hareket, yoksulluk ve engelliliğin aynı şekilde ele alınamayacağını, engelli bireylerin sosyal yaşamdan dışlanamayacağını ve güvenceli haklara sahip olmaları gerektiğini vurgulamıştır (Burcu, 2015).

Türkiye’ye baktığımızda, 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun ile engellilik, bir “eksiklik” durumu olarak tanımlanmıştır. Bu tanımla birlikte, engelliliğe yol açan eksikliklerin tespit edilmesi ve bu eksikliklerin sosyal politika araçları ve sosyal hizmet uygulamaları ile giderilmesi hedeflenmiştir. Ayrıca, engelli bireylerin sosyal güvenceye kavuşturulması, bu sürecin temel taşlarından biri olarak benimsenmiştir. Çalışma gücü yeterliliğindeki eksikliklere bağlı olarak engellilik hali, en az %40 oranında fonksiyon kaybı ile ölçülen tıbbi bir kriter üzerinden değerlendirilmiştir (İsbir, 2018).

Bu kapsamda, Türkiye’de engellilere yönelik anayasa ve yasal düzenlemeler, ayrımcılık yasağı ve eşitlik ilkesine dayanırken hem tıbbi hem de sosyal model yaklaşımlarını bir araya getiren bir çerçeve sunmaktadır. Tıbbi model, teşhis ve tedavi süreçlerinde ölçüt oluştururken, sosyal model engelli bireylerin toplumsal bütünleşmesini sağlamak adına uygulamalar geliştirilmesini hedeflemektedir. Sosyal ve çevresel engellerin ortadan kaldırılmasını amaçlayan bu yaklaşım, engelli bireylerin sosyal haklara erişimini artırmayı ve toplumsal hayata tam katılımlarını sağlamayı hedeflemektedir (Şaşmaz Kuşhan, 2022).

Engellilik, bireyin yaşamını doğrudan etkileyen bir durum olmakla birlikte, aynı zamanda toplumsal bir sorumluluk alanıdır. Engelli bireyler,

genellikle topluma aktif bir şekilde katılım sağlayamayan, iş ya da eğitim ortamlarında dışlanma deneyimleri yaşayan bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır. Engelli bireylerin karşılaştıkları bariyerler ne kadar fazla ise, toplumsal yaşamdan uzaklaşmaları da o ölçüde artmaktadır. Üstelik, birçok kişi yaşamları boyunca fiziksel yaralanma, hastalık ya da yaşlanma gibi nedenlerle engelli hale gelebilir (Levermore ve Beacom, 2009, s.99). Bu durum, engelliliğin yalnızca bireysel bir sağlık sorunu değil, sosyal ve çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenen bir durum olduğunu göstermektedir.

Sosyal ve çevresel engeller, engelli bireylerin toplumsal yaşama tam katılımını önemli ölçüde sınırlandırmaktadır. Sosyal engellenme, bireylerin sosyal haklara ve temel hizmetlere erişimini kısıtlarken, çevresel engellenme fiziksel çevrenin erişilebilirliğiyle doğrudan ilişkilidir (Seyyar, 2015, s.89). Bu bağlamda, çevresel düzenlemeler ve sosyal politikalar, engelli bireylerin yaşam koşullarının iyileştirilmesinde oldukça önemlidir.

Engellilikle ilgili temel meselelerden biri, bireylerin yaşam koşullarının korunması ve geliştirilmesidir. Modern toplumlarda eşitlik hakkı ve ayrımcılık yasağı, temel bir insan hakkı olarak hem ulusal hem de uluslararası mevzuatlarla güvence altına alınmıştır. Ancak, engelli bireylerin eşit ve onurlu bir yaşam sürme hakkı, günümüzde halen tartışılan bir konu olmaya devam etmektedir. Bu bireylerin toplumla bütünleşme ve bir arada yaşama haklarının korunması, yalnızca bir sosyal adalet sorunu değil, aynı zamanda acil çözüm gerektiren bir insanlık meselesidir. Türkiye’de engelli bireylere yönelik politikaların, yalnızca bireylerin temel haklarını güvence altına almakla kalmayıp, onların toplumsal hayata tam ve eşit katılımını sağlamaya yönelik olması, bu alandaki en önemli hedeflerden biri olarak öne çıkmaktadır.

1.1. Engelli Tanımı

Tarihsel olarak, 1990 yılına kadar Türkçede “engelli” kelimesi yerine sıklıkla “sakat”, “malul” ve “özürlü” terimleri kullanılmıştır. Mevzuatta ise genellikle “sakatlık” ifadesine daha fazla yer verilmiştir. 1990’lı yıllarla birlikte, kullanım “özürlülük” terimine kaymaya başlamış ve 2005 yılında yürürlüğe giren 5378 sayılı Özürlüler Kanunu ile “özürlülük”, “sakat” ve benzeri ifadeler resmi terminolojide yer almıştır. Ancak bu terimlerin olumsuz çağrışımları nedeniyle, 25 Nisan 2013 tarihinde çıkarılan 6462 sayılı Engelliler ve Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun ile bu tür ifadeler “engelli” ve “engellilik” olarak değiştirilmiş, yasa yapıcı bu konuda bir standart oluşturmuştur. Türk hukukunda engelli kavramına ilişkin en güncel ve kapsamlı tanım, 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun ile yapılmıştır (Deniz, 2020).

Engellilik, biyolojik açıdan değerlendirildiğinde, genellikle bir biyolojik rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (Demirbilek, 2013). Bununla birlikte, literatürde engellilik kavramı farklı araştırmacı ve kurumlar tarafından çeşitli şekillerde ele alınmıştır. Birleşmiş Milletler Sakat Hakları Bildirgesi'ne göre, engelli birey, "günlük yaşamın özel, sosyal ve rutin gereksinimlerini tek başına karşılamakta zorluk çeken veya karşılayamayan kişiler" olarak tanımlanmıştır (Öztürk, 2012). 5378 sayılı Engelliler Kanunu'nun 3. maddesi ise engelliliği, "doğuştan ya da sonradan bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal ve toplumsal yetilerini çeşitli derecelerde kaybetmiş olması nedeniyle toplumsal yaşama uyum sağlamak ve günlük gereksinimlerini karşılamakta güçlük çeken kişi" şeklinde açıklamaktadır. Bakıma muhtaç engelli bireyler ise "resmi sağlık kurumları raporu ile ağır engelli olduğu belgelenen, günlük yaşamın rutin gereksinimlerini önemli ölçüde yerine getiremeyen ve bu nedenle yaşamını sürdürebilmek için başkalarının bakımına ihtiyaç duyan kişiler" olarak tanımlanmaktadır (Bilge, 2017; Şen, 2018).

Engellilik durumunun bireylerin farklı ihtiyaç ve gereksinimlerine göre çeşitlilik göstermesi, engellilik durumlarının sınıflandırılmasını gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda, engel türleri genel bir çerçeveye sınıflandırılmış ve altı başlık altında ele alınmıştır: Ortopedik/bedensel engelli, görme engelli, işitme engelli, dil ve konuşma engelli, zihinsel engelli ve süregelen hastalıklar (Özhan, 2017).

1.2. Engelli Bireylere Yönelik Devlet Politikaları

Engellilere yönelik olumsuz çağrışımlı ifadelerin toplumdan arındırılması ve toplumsal bilinç düzeyinin artırılmasına yönelik mücadeleler, tarihsel olarak 20. yüzyılın sonlarına dayanmaktadır. Ancak bu ifadelerin yasal düzenlemelerle standart hale getirilmesi, Türkiye'de ancak 2013 yılında mümkün olabilmıştır (RG:28636, 2013). Bu adım, engellilik kavramının hem dilsel hem de sosyal ve politik düzeyde daha kapsayıcı hale gelmesi açısından önemlidir.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, engelli bireylerin haklarını eşitlik ilkesi doğrultusunda sosyal ve ekonomik haklar çerçevesinde ele almaktadır. 2010 yılında yapılan anayasa değişiklikleri ile engellilere yönelik pozitif ayrımcılık uygulamalarının eşitlik ilkesine aykırılık teşkil etmeyeceği açıkça belirtilmiştir. Bu düzenleme, dezavantajlı grupların durumlarının iyileştirilmesi için alınan tedbirlerin yasal dayanağını oluşturmuş ve engelli bireylerin toplumda eşit bir şekilde yer almasını sağlamaya yönelik politikaların temel taşlarından biri olmuştur. Engelli haklarına ilişkin devlet politikasının temel dayanaklarını

ise Anayasa, Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi ve 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun oluşturmaktadır.

Anayasanın 10. maddesi, herkesin kanun önünde eşit olduğunu vurgularken, devletin bu eşitliği hayata geçirmek için gerekli tedbirleri almakla yükümlü olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca, dezavantajlı toplumsal kesimlerin durumlarının iyileştirilmesine yönelik alınacak tedbirlerin, eşitlik ilkesine aykırılık teşkil etmeyeceği hüküm altına alınmıştır. 42. madde ise eğitim ve öğrenim hakkını düzenleyerek, kimsenin bu haktan mahrum bırakılmayacağını ve özel eğitim ihtiyacı olan bireyler için kamu yararı gözetilerek gerekli tedbirlerin alınması gerektiğini ifade etmektedir. Çalışma hakkını düzenleyen 49. ve 50. maddeler, bireylerin özel durumlarının çalışma şartlarına yansıtılmasını zorunlu kılmakta ve uygun olmayan koşullarda çalıştırılmalarını yasaklamaktadır. 61. madde ise sosyal güvenlik yönünden özel korunmaya muhtaç kesimlere yönelik devletin görevlerini tanımlamakta, engelliler ve diğer dezavantajlı gruplara insan onuruna yaraşır bir yaşam sağlanmasını zorunlu kılmaktadır (T.C. 1982 Anayasası).

Engelli bireylere yönelik yasal düzenlemelerden biri olan 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun, 1 Temmuz 2005 tarihinde yürürlüğe girmiştir. Bu kanun, engelliliğin önlenmesi, engelli bireylerin sağlık, eğitim, istihdam ve sosyal güvenlik gibi alanlardaki sorunlarının çözülmesi, topluma aktif katılımlarının sağlanması ve yaşamlarını zorlaştıran odakların ortadan kaldırılmasını amaçlamaktadır. Kanunun 15. maddesi, engelli bireylerin eğitim haklarının hiçbir şekilde engellenemeyeceğini açıkça hükme bağlamış ve engelli çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin, engelli olmayan bireylerle eşit eğitim imkanlarından yararlanmasını ve bütünleştirici bir ortamda eğitim almasını zorunlu kılmıştır (Engelliler Hakkında Kanun, 2005).

Engelli bireylere yönelik politikalar, yalnızca hakların güvence altına alınmasını değil, aynı zamanda toplumsal yaşamda sosyal ve ekonomik zafiyetlerin ortadan kaldırılmasını hedeflemektedir. Bu bağlamda, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından hazırlanan Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi, engelli bireylerin topluma kazandırılması için çeşitli hedefler belirlemiştir. Bu hedefler arasında şunlar yer almaktadır:

- Engelli bireylerin sosyal hayata kazandırılmasına yönelik programların düzenlenmesi,
- Toplumsal hassasiyetin artırılması için kitle iletişim araçlarının etkili kullanımı ve sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği yapılması,
- Kentsel düzenlemelerde engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun çözümler geliştirilmesi,

- Engelli bireylerin yasal hakları konusunda bilinçlendirme çalışmalarının yaygınlaştırılması,
- Gerekli görüldüğünde, engelli bireylerin ailelerine psiko-sosyal destek hizmetlerinin sunulması,
- Engelli bireylerin sosyal, kişisel ve kültürel gelişimlerine yönelik faaliyetlerin düzenlenmesi,
- Engelli bireylere yönelik spor organizasyonlarının gerçekleştirilmesi ve bu alanda uzmanların yetiştirilmesi,
- Engelli bireylerin barınma ihtiyaçlarını karşılayacak tesislerin kurulması ve sayılarının artırılması (GSB, 2015; Mumcu, 2018).

Bu politikalar, engelli bireylerin günlük yaşamlarını kolaylaştırmanın ötesinde, topluma tam ve eşit katılımlarını sağlamayı hedeflemektedir. Eğitim, istihdam, sosyal destek ve spor gibi alanlarda alınan bu tedbirler, engelli bireylerin yaşam kalitesini artırarak, toplumsal hayata aktif ve eşit bireyler olarak katılmalarını mümkün kılmaktadır. Türkiye'nin engelli bireylere yönelik politikaları, sosyal ve ekonomik hakları kapsayıcı bir anlayışla gelişimini sürdürmekte ve bu alandaki ulusal ve uluslararası standartlarla uyum göstermektedir.

1.3. Engelli Bireylere Yönelik Hükümet Programları

Engellilere yönelik politikaların kamu politikalarında nasıl ele alındığı, hükümet programları ve kalkınma planlarında belirginleşmektedir. Cumhuriyet tarihinden bugüne dek, engellilik 30. Hükümet'e kadar hükümet programlarında kavramsal veya olgusal olarak ele alınmamış, ilk kez Süleyman Demirel'in başbakanlığında 30. Hükümet'te "sakatlık" kavramı çerçevesinde yer bulmuştur. Bu programda iş gücünü kaybeden bireyler ve yaşlılara ekonomik destek sağlanması vurgulanmıştır (TBMM, Hükümetler-Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 27 Ekim 1965-26 Mart 1971, 2013). Takip eden 31. ve 32. Hükümet programlarında sosyal devlet anlayışı bağlamında engelli bireylerin ücretsiz sağlık hizmetlerinden faydalanmaları ve rehabilitasyon merkezlerinin artırılması hedeflenmiştir (TBMM, Hükümetler-Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 27 Ekim 1965-26 Mart 1971, 2013).

37. Hükümet döneminde Bülent Ecevit'in liderliğinde engellilik, sosyal güvenlik sisteminin bir parçası olarak ele alınmış (TBMM, Hükümetler-Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 26 Mart 1971-17 Kasım 1974, 2013), ancak sonraki birkaç hükümet programında bu konuya değinilmemiştir. İlk kez 40. Hükümet'te engellilik, doğrudan kavramsal

olarak ele alınmış ve meslek edindirme, sanat eğitimi ve gelir güvencesi sağlama gibi hedefler belirlenmiştir (TBMM, Hükümetler-Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 17 Kasım 1974-12 Kasım 1979, 2013). Takip eden hükümetlerde sosyal güvenlik ve sosyal yardım politikaları, engelli bireylerin ihtiyaçlarına yönelik uygulamalar olarak devam etmiştir (Aktel ve Erten, 2017).

38. ve 46. Hükümet programlarında engelliler için sağlık hizmetlerinden yararlanma ve sosyal güvenlik kapsamının genişletilmesi hedeflenmiş, 47. Hükümet döneminde ise engellilerin korunması ve istihdam edilmesi odaklı bir yaklaşım benimsenmiştir (TBMM, Hükümetler-Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 9 Kasım 1989-30 Ekim 1995, 2013). 55. Hükümet döneminde, engelli politikalarında önemli bir değişiklik gerçekleşmiş, “özürlü” ve “sakat” gibi olumsuz çağrışımlı ifadeler terk edilmeye başlanmış ve engelli bireylerin spora katılımı gibi daha geniş sosyal politikalar hedeflenmiştir (TBMM, Hükümetler-Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 30 Ekim 1995-11 Ocak 1999, 2013).

Recep Tayyip Erdoğan liderliğindeki 59. ve 60. Hükümet dönemlerinde engellilere yönelik pozitif ayrımcılık politikaları genişletilmiş, engelliler için istihdam teşvikleri ve sosyal hizmetlerin artırılması hedeflenmiştir. Bu dönemde kamu binaları ve sosyal tesislerin erişilebilir hale getirilmesi gibi somut uygulamalar da yer bulmuştur (TBMM, Hükümetler-Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 11 Ocak 1999-29 Ağustos 2014, 2013).

62. Hükümet’ten itibaren “özürlü” ifadesi tamamen terk edilmiş ve engellilere yönelik politikalar modern sosyal devlet anlayışı çerçevesinde ele alınmıştır. Engelli bireylerin sosyal, ekonomik ve kültürel yaşamda tam katılımını destekleyen projeler geliştirilmiş, eğitim ve istihdam olanaklarının artırılması hedeflenmiştir (Başbakanlık, 62. Hükümet Programı, 2014). 64. ve 65. Hükümet dönemlerinde ise engelli yaşam merkezlerinin kurulması, teknolojiye erişimin artırılması ve fiziksel erişilebilirlik projelerinin teşvik edilmesi gibi uygulamalar ön plana çıkmıştır (Başbakanlık, 64. ve 65. Hükümet Programları, 2015, 2016).

Cumhurbaşkanlığı hükümet sistemine geçilmesiyle birlikte, 66. Hükümet döneminde engellilere yönelik politikalar “Yüz Günlük İcraat Programı” ve “Cumhurbaşkanlığı Yıllık Programı” kapsamında ele alınmıştır. 2019 Yılı Cumhurbaşkanlığı Programı’nda engellilerin eğitime ve sosyal yaşama katılımının artırılması, gençlik merkezlerinin erişilebilir hale getirilmesi, engelli spor projelerinin teşvik edilmesi ve konut tasarımlarının engelli bireylere uygun hale getirilmesi gibi hedefler belirlenmiştir

(Cumhurbaşkanlığı, 2018; Cumhurbaşkanlığı, 2019 Yılı Cumhurbaşkanlığı Yıllık Programı, 2019).

Bu süreç, Türkiye’de engellilere yönelik politikaların zamanla daha kapsayıcı ve sistematik hale geldiğini göstermekte; eğitim, sağlık, spor, istihdam ve sosyal güvenlik gibi alanlarda atılan adımlarla engelli bireylerin topluma tam katılımının sağlanması hedeflenmektedir.

1.4. Engelli Bireylere Yönelik Kalkınma Planları

Türkiye Cumhuriyeti tarihinde 1963 yılından itibaren on bir kalkınma planı açıklanmış ve bu planlarda engellilere yönelik çeşitli hedefler belirlenmiştir. İlk kalkınma planlarından itibaren engellilik genellikle “sakatlık” kavramıyla ele alınmış ve sosyal hizmetler kapsamında değerlendirilmiştir.

Birinci Beş Yıllık Kalkınma Planı (1963-1967), engelli bireylerin çalışma hayatına katılmasını toplumsal refahın artırılması amacıyla ele almıştır (DPT, 1963). *İkinci Beş Yıllık Kalkınma Planı (1968-1972)* ise, rehabilitasyon merkezlerinin yetersizliğine dikkat çekmiş, engelli bireylerin sosyal ve ekonomik hayata katılımını artırmaya yönelik sosyal yardım ve rehabilitasyon politikalarını önermiştir (DPT, 1968).

Üçüncü ve Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planları (1973-1983), engelli bireyler için rehabilitasyon merkezlerinin geliştirilmesi, huzurevi ve kreş gibi sosyal hizmet tesislerinin yaygınlaştırılması gibi hedefler belirlemiştir. Ayrıca sosyal hizmetlerin tek bir çatı altında toplanması ve engellilerin çevresel sorunlarına çözüm üretilmesi planlanmıştır (DPT, 1973; 1979).

Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı (1985-1989), engellilerin özel eğitim ihtiyaçlarının karşılanması, iş gücüne katılımlarını artıracak yasal düzenlemelerin yapılması ve sosyal yardımların güçlendirilmesini öngörmüştür (DPT, 1985). *Altıncı Beş Yıllık Kalkınma Planı (1990-1994)* ise, dezavantajlı grupların istihdam, eğitim ve rehabilitasyon olanaklarının geliştirilmesi ve özel sektör iş birliklerinin teşvik edilmesi gibi daha kapsamlı politikalar sunmuştur (DPT, 1990).

Yedinci ve Sekizinci Kalkınma Planları (1996-2005), aile eğitiminin desteklenmesi, engelli bireylerin istihdamına yönelik düzenlemeler ve kentsel planlamada engelli bireylerin ihtiyaçlarına öncelik verilmesi gibi hedefler içermiştir. Ayrıca 1999 yılında onaylanan ILO Sakatların Mesleki Rehabilitasyonu ve İstihdamı Sözleşmesi ile istihdam politikaları yenilenmiştir (DPT, 1996; 2001).

Dokuzuncu Kalkınma Planı (2007-2013), engellilerin sosyal ve ekonomik yaşama katılımını artırmayı hedeflerken, eğitim, sağlık ve istihdam alanlarında

yeni politikalar geliştirmiştir. 5378 sayılı Özürlüleri Kanunu, bu dönemde yürürlüğe girerek engellilerin temel haklarını güvence altına almıştır (DPT, 2007).

Onuncu Kalkınma Planı (2014-2018), engellilerin eğitim ve istihdam olanaklarının artırılması, evde bakım hizmetlerinin genişletilmesi, kent planlarının erişilebilir hale getirilmesi ve sağlık turizmi kapsamında engelli bakım merkezlerinin geliştirilmesi gibi hedeflere odaklanmıştır (T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2013).

On Birinci Kalkınma Planı (2019-2023), engelli bireylerin istihdam edilebilirliğini artırmak, meslek edindirme ve rehabilitasyon programlarını yaygınlaştırmak, sportif faaliyetlere katılımı teşvik etmek ve kamusal alanları erişilebilir hale getirmek gibi politikaları önceliklendirmiştir. Ayrıca, engelli bireylere yönelik sosyal hizmetlerin çeşitlendirilmesi ve yerel yönetimlerin bu hizmetlerdeki rolünün artırılması hedeflenmiştir (Cumhurbaşkanlığı, 2019).

Bu kalkınma planları, engellilik kavramının zamanla daha kapsayıcı bir anlayışla ele alındığını göstermektedir. Eğitim, istihdam ve sosyal destek alanlarında geliştirilen politikalar, engelli bireylerin toplumsal hayata tam katılımını sağlamayı amaçlamaktadır.

2. Engelli Bireyler ve Spor

Engelli bireyler için spor, yalnızca fiziksel bir aktivite değil, onların sağlıklarını, sosyal entegrasyonlarını ve yaşam kalitelerini artıran önemli bir araçtır. Tarihsel süreçte engelli sporlarının gelişimi, sosyal hakların genişlemesi, uluslararası yasaların yürürlüğe girmesi ve DSÖ, UNESCO, Paralimpik Komite gibi uluslararası örgütlerin etkin desteğiyle hız kazanmıştır. Özellikle Avrupa Konseyi'nin 1966 yılında ortaya koyduğu “Herkes İçin Spor” kavramı ve UNESCO'nun 1980'de hazırladığı “Bütün Dünya İçin Spor Programı” sporun bireylerin sosyal ve fiziksel yaşam kalitesini artırmadaki rolünü vurgulamıştır (Cheri ve ark., 2012, s.851).

Sporun, engelli bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını destekleyici etkisi büyüktür. Planlı spor etkinlikleri, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirirken sosyal ilişkilerini güçlendiren bir rehabilitasyon aracı olarak da işlev görür. Spor, yalnızca fiziksel faydalar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda özgüven kazandırarak bireyin toplumsal hayata entegrasyonunu kolaylaştırır. Engelliler için spor, saldırganlık, kıskançlık ve utangaçlık gibi olumsuz duyguların kontrol altına alınmasına ve toplumsal etkileşim becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olur (Savucu vd., 2006, s.105). Bu açıdan spor, bireyin yalnızlık hissini azaltan ve topluma katılımını artıran bir dönüşüm aracıdır.

Paralimpik oyunların başlangıcı, engelli sporlarının uluslararası düzeye taşınmasında bir dönüm noktası olmuştur. İlk olarak 1948'de Dr. Ludwig Guttmann'ın öncülüğünde düzenlenen Stoke Mandeville Oyunları, zamanla Paralimpik Oyunlara evrilmiş ve 1960 Roma Olimpiyatları'nda resmi bir etkinlik olarak kabul edilmiştir (Bailey, 2008: 1). Bu tür organizasyonlar, engelli bireylerin ulusal ve uluslararası düzeyde temsil edilmesine olanak sağlamış, onların toplumsal statülerini güçlendirmiştir (Gold ve Gold, 2007).

Engelli bireylerin spor yapabilmesi için altyapının onların ihtiyaçlarına uygun düzenlenmesi gereklidir. Spor merkezlerinde kişisel bakım ve günlük ihtiyaçlarını karşılayabilecek alanlar oluşturulmalı ve bu merkezlerde eğitimli personel bulundurulmalıdır (Çınarlı ve Ersöz, 2010, s.145). Ayrıca, seçilen spor türlerinin bireylerin fiziksel kapasitelerine uygun olması önemlidir; aksi halde fayda yerine zarar görülebilir (Kalyon, 1992, s.289). Uygun altyapı ve eğitimli personel desteği, engelli bireylerin bağımsız şekilde spor yapmalarını ve topluma daha aktif bir şekilde katılmalarını sağlar.

Spor, engelli bireylerin sosyal yaşamda kimlik ve statü kazanmalarına olanak tanır. Sportif yarışmalara katılım, bireylerin kendilerini topluma daha ait hissetmesini sağlarken, uluslararası organizasyonlar engelli bireylerin başarılarını sergilemeleri ve toplumsal farkındalık yaratmaları için önemli bir platform oluşturur (Avrupa Komisyonu, 2012). Bu etkinlikler, engelli bireylerin yalnızca bireysel gelişimlerini değil, aynı zamanda toplumun engelli haklarına yönelik daha geniş bir anlayış geliştirmesini de teşvik eder.

Engelli bireyler için spor, yalnızca rehabilitasyon veya fiziksel aktivite değil, aynı zamanda topluma entegrasyonun bir aracı ve yaşam kalitesini artıran bir motivasyon kaynağıdır. Spor, engelli bireylerin potansiyellerini keşfetmelerine ve hayata daha olumlu bir perspektiften bakmalarına olanak tanır. Bu nedenle, engelli bireyler için sporun bireysel faydalarının yanı sıra toplumsal dönüşümdeki etkisi de göz ardı edilmemelidir.

2.1. Engelli Bireylerin Spora Katılımındaki Engeller

Engelli bireyler için spor, onların fiziksel sağlığını desteklemenin yanı sıra sosyal uyumlarını artıran ve yaşam kalitelerini yükselten önemli bir araçtır. "Herkes İçin Spor" anlayışının gelişimi, engelli bireylerin de sporun sosyal ve sağlıkla ilgili faydalarından yararlanmasını sağlamıştır (Konar ve Pepe, 2009). Ancak engelli bireylerin spora katılımı konusunda hâlâ önemli eksiklikler bulunmaktadır. Spor yapamayan engelli bireyler genellikle hareketsiz bir yaşam sürmekte; motor beceri eksiklikleri, öfke kontrol sorunları, sosyalleşme zorlukları gibi birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır (Sonuç, 2012). Sporun bu bireyler için fiziksel, sosyal ve psikolojik faydaları

düşünüldüğünde, fırsat eşitliğinin sağlanması ve spora erişim önündeki engellerin kaldırılması gereklidir.

Spor, engelli bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını destekler. Fiziksel aktivite, bireylerin motor becerilerini geliştirirken öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duygularını kontrol etmelerine yardımcı olur (İlhan, 2008). Ayrıca, bireylerin topluma uyum sağlamalarını ve sosyal rollerini daha etkin bir şekilde yerine getirmelerini kolaylaştırır (Tekkurşun ve ark., 2018). Ancak bu faydaların gerçekleşebilmesi için engelli bireylerin spor yapabilecekleri uygun ortamlar sağlanmalıdır. Spor merkezlerinde kişisel bakım ve tuvalet ihtiyaçlarını karşılayacak alanların bulunması ve bu alanda eğitimli personelin istihdam edilmesi, bireylerin bağımsız olarak spor yapabilmelerini mümkün kılar (Çınarlı ve Ersöz, 2010).

Engelli bireylerin spor yapmasını engelleyen birçok faktör bulunmaktadır. Fiziksel çevrenin yetersizliği, ulaşım zorlukları, toplumun ayrımcı tutumları ve önyargıları, bu bireylerin spor yapma motivasyonunu olumsuz etkileyen unsurlar arasında yer alır (Altun, 2010). Ayrıca, soyunma odaları gibi gerekli imkanların eksikliği ve spora teşvik edici rol modellerin bulunmaması da önemli sorunlardır. Engelli bireylerin bu zorluklarla baş edebilmesi için spor tesislerinin fiziksel engellere uygun hale getirilmesi ve toplumsal farkındalığın artırılması gerekmektedir (Yılmaz ve ark., 2021).

Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi'nin temel prensipleri, engelli bireylerin onuruna saygı, fırsat eşitliğinin sağlanması ve sağlık, sosyal yaşam, eğitim gibi alanlarda erişimlerinin artırılmasını vurgulamaktadır (WHO, 2016). Bu doğrultuda, engelli bireylerin spora katılımını artıracak somut adımların atılması gereklidir. Ülkemizde Anayasa'nın 58 ve 59'uncu maddeleri, sporun yaygınlaştırılması ve gençlerin kötü alışkanlıklardan korunması için devleti sorumlu tutmaktadır (T.C. 1982 Anayasası). Bu ilkelerin, engelli bireyleri de kapsayacak şekilde uygulanması yasal bir zorunluluktur.

Engelli bireylerin spora katılımını artırmak için bireysel ve çevresel engellerin aşılması gerekmektedir. Araştırmalar, bu bireylerin spor yapamamasının temel nedenlerini duygusal kaçınma, farkındalık eksikliği ve çevresel zorluklar olarak üç ana gruba ayırmaktadır (Yılmaz ve ark, 2021). Uygun altyapı sağlanmadıkça, engelli bireyler toplumsal yaşamda kendilerini izole hissedecek ve hareket özgürlükleri kısıtlanacaktır. Engelli bireylerin sosyal yaşama katılımını sağlamak için hareketlerini kısıtlayan tüm faktörlerin ortadan kaldırılması ve spora katılımın teşvik edilmesi, bireysel gelişimlerinin yanı sıra toplumsal farkındalığın artmasına da katkıda bulunacaktır (DDK, 2009; Yıldırım Ogan, 2024).

2.2. Paralimpik Oyunlar

Paralimpik oyunlar, engelli bireylerin spor faaliyetlerine katılımını artırmak ve toplumsal farkındalık yaratmak amacıyla doğmuş önemli bir harekettir. İlk defa 1948 yılında İngiltere’de, Dr. Ludwig Guttmann’ın öncülüğünde düzenlenen Stoke Mandeville Oyunları, iki rehabilitasyon merkezi arasında 16 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlik, rehabilitasyon süreçlerinde sporun kullanılmasının önemini ortaya koymuş ve hızla kabul görmüştür (Tweedy ve Howe, 2011, s.15). 1951 yılında Hollanda’dan katılımın sağlanmasıyla Paralimpik Hareket başlamış ve 1960 yılında Roma’da 23 ülkeden 400 sporcunun katıldığı ilk Paralimpik Oyunlar gerçekleştirilmiştir (IPC, 2016).

Paralimpik Kış Oyunları ise 1976 yılında İsveç’in Örnköldsvik kentinde düzenlenmiş, bu tarihten itibaren Kış Olimpiyatları’nı takiben dört yılda bir yapılmaya başlanmıştır. 1992 Tignes-Albertville oyunlarından itibaren Paralimpik Oyunlar, Olimpiyatların düzenlendiği kentlerde gerçekleştirilmiştir. 2001 yılında IPC ve IOC arasında imzalanan “tek sözleşme, tek şehir” modeliyle oyunların organizasyonu daha güçlü bir iş birliğiyle yürütülmektedir (Güzel ve Kafa, 2016).

Paralimpik oyunlar, engelli bireylerin spor yapma hakkını evrensel bir düzeyde desteklerken, eşitlik, cesaret, kararlılık ve ilham gibi temel değerleri benimsemiştir (IPC, 2015). Günümüzde oyunlar, Stoke Mandeville’deki mütevazı başlangıcından uluslararası düzeyde büyük bir spor organizasyonuna dönüşmüş ve 2016 Rio Oyunları’nda 159 ülkeden 4.342 sporcuyla ağırlamıştır (Konar ve Pepe, 2009, s.161). Paralimpik hareket, engelli bireyler için sadece spor yapma imkanı değil, aynı zamanda toplumsal eşitlik ve farkındalık yaratma misyonunu da üstlenmiştir.

Paralimpik spor branşları, yaz ve kış oyunları olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Yaz oyunlarında tekerlekli sandalye basketbol, atletizm, yüzme, okçuluk gibi branşlar yer alırken; kış oyunlarında buz hokeyi, alp disiplini ve curling gibi dallar bulunmaktadır (Mumcu, 2019). Branşların seçimi, engelli bireylerin engel durumlarına uygun olması ve eşit şartlarda mücadele sağlanması amacıyla yapılmaktadır. Tokyo 2020 ve Paris 2024 oyunları programında atletizm, tekerlekli sandalye basketbol, badminton, yüzme gibi 23 branş yer almıştır. Bununla birlikte, IPC ve IOC’nin belirlediği sınırlamalar gereği, oyunlarda en fazla 23 paralimpik spor branşına yer verilebilmektedir (TMPK, 2021).

Paralimpik oyunların başarısı, engelli bireylerin sportif alandaki varlığını güçlendirirken, toplumda eşitlik ve farkındalığı artırmıştır. Bu

organizasyonlar, yalnızca sporcu olarak değil, aynı zamanda engelli bireylerin toplumsal hayatın aktif bir parçası olmalarını teşvik eden bir platform sunmaktadır. Engellilere yönelik spor programlarının yaygınlaştırılması hem bireysel gelişim hem de toplumsal dönüşüm açısından büyük önem taşımaktadır.

2.3. Engellilere Yönelik Politikaların Spor Politikalarına Etkisi

Engellilere yönelik politikaların spor politikaları üzerindeki etkisi, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik, zihinsel ve sosyal bütünlüğünü hedefleyen kapsamlı bir süreçtir. Sağlıklı yaşam yaklaşımının önemli bir unsuru olan spor, engelli bireyler için yalnızca fiziksel aktivitelerden ibaret değil, aynı zamanda onların özgüvenlerini artıran, toplumsal entegrasyonlarını kolaylaştıran ve yaşam kalitelerini yükselten bir araçtır. Bu bağlamda, sporun engelli bireyler üzerindeki etkisi, bireyin kendisiyle barışık bir ruh hali geliştirmesi ve toplumsal ilişkilerde daha aktif bir rol üstlenmesi bakımından oldukça önemlidir (Güzel & Kafa, 2016).

Engelli bireylerin spor aracılığıyla topluma entegrasyonu ve yaşam kalitelerinin artırılması hem merkezi hükümetin hem de yerel yönetimlerin daha etkin ve sürdürülebilir politikalar geliştirmesini gerektirmektedir. Spor mevzuatı, engelli bireylerin spora katılımını kolaylaştırmak ve teşvik etmek amacıyla bazı düzenlemeler içermektedir; ancak, bu alanda daha kapsayıcı ve kapsamlı bir yasal çerçeveye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin kişisel deneyimleri ve kültürel değerlerinin, toplumsal farkındalığın artırılmasının yanı sıra, tutumların şekillenmesinde önemli bir rol oynadığı gözlemlenmektedir (Karacan Doğan ve ark., 2023).

Engelli bireylerin spor yoluyla kazandığı faydalar, onların eğitim süreçlerinden rehabilitasyonlarına, bireysel varoluşlarından toplumsal bütünleşmelerine kadar çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu etkiler, bireylerin fiziksel yeteneklerini geliştirmenin ötesinde, duygusal dayanıklılıklarını artırmalarına, sosyal becerilerini güçlendirmelerine ve toplum içinde eşit bir birey olarak kabul görmelerine katkı sağlamaktadır. Sporun engelli bireyler üzerindeki bütüncül etkisi, onların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal olarak da güçlenmelerini destekler. Örneğin, düzenli spor yapan bir engelli bireyin yalnızlık hissinden kurtulması, özgüveninin artması ve çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurması, sporun bireysel ve toplumsal düzeyde nasıl bir dönüştürücü etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda, engelli bireylerin sporla güçlendirilmesi, onların hak ve ihtiyaçlarını gözeten politikaların spor politikalarıyla uyumlu bir şekilde geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Spor politikaları, engelli bireylerin

yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen genel politikaların bir uzantısı olarak değerlendirilmelidir. Örneğin, spor tesislerinin engelli bireylerin kullanımına uygun hale getirilmesi, ulaşım ve erişim imkanlarının iyileştirilmesi gibi düzenlemeler, onların spor etkinliklerine katılımını artıran önemli adımlardır. Benzer şekilde, engelli bireylerin spor yapmalarını teşvik eden projelerin geliştirilmesi ve bu bireylerin yeteneklerine uygun spor dallarında kendilerini ifade etmelerine olanak tanıyan programların yaygınlaştırılması da politikaların kapsayıcı niteliğini güçlendirmektedir.

Engellilere yönelik politikalar ile spor politikalarının birleştiği noktada, bireylerin toplumsal hayata uyumu öncelikli hedeflerden biri haline gelir. Spor, engelli bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda onların sosyal sorumluluk sahibi bireyler olarak topluma katkıda bulunmalarını da teşvik eder. Bu süreçte, “iletişim her zaman ve her yerdedir” ilkesi önemli bir rol oynar (Karacan Doğan, 2018). Bu nedenle, engelli bireylerin spor yapma hakkını temel bir insan hakkı olarak gören politikaların geliştirilmesi, daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir toplum yapısına ulaşılmasında köprü görevi görmektedir.

Sporun engelli bireyler üzerindeki olumlu etkisi, bireysel gelişimle sınırlı kalmamakta; toplumsal bütünleşmeyi, sosyal farkındalığı ve politik duyarlılığı artıran bir süreç sunmaktadır. Engelli bireylere yönelik politikalar, spor politikalarıyla uyum içinde geliştirildiğinde, bu bireylerin yaşamlarına anlam katan ve onları güçlendiren bir sosyal ekosistem yaratılabilir. Bu bağlamda, engelli bireylerin sporla desteklenmesi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde dönüşüm sağlayan bir araç olarak değerlendirilebilir.

2.4. Türkiye’de Engelli Spor Politikaları

Engellilere yönelik politikalar, Türkiye’de 1962 yılından itibaren hazırlanan Beş Yıllık Kalkınma Planları (BYKP) aracılığıyla incelenebilir. 1960’lı yıllardan 1990’lı yıllara kadar medikal model odaklı olarak geliştirilen politikalar, engelli bireylerin tedavi ve bakımına öncelik vermiştir. Ancak 1990’lı yıllardan sonra sosyal model benimsenmiş ve toplumsal düzenin engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun hale getirilmesi hedeflenmiştir (Özgökçeler ve Alper, 2010). Bu doğrultuda, 1982 yılında Birleşmiş Milletler tarafından hazırlanan Dünya Eylem Programı’nda engellilere yönelik politikalar “önleme, rehabilitasyon ve fırsat eşitliği” başlıkları altında ele alınmıştır (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı).

Türkiye’de engelli bireylerin spor yapma hakkı 1990 yılında düzenlenen Spor Şurası’nda alınan kararlarla daha belirgin hale gelmiştir. Bu kapsamda 21 Kasım 1990’da Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde Özürlüler

Spor Federasyonu kurulmuş, 1997 yılında bu federasyon “Engelliler Spor Federasyonu” olarak değiştirilmiştir. Zamanla yönetim ve organizasyon yapısındaki ihtiyaçlar nedeniyle federasyon, Bedensel, Görme, İşitme ve Zihinsel Engelliler Spor Federasyonları olarak dört ayrı yapıya ayrılmıştır. Sonrasında ise, Türkiye Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu’nun ismi 10.02.2009 tarih ve 27137 sayılı Resmi Gazete’de yayınlanarak Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu olarak değiştirilmiştir.

2005 yılında çıkarılan 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun’un 33. maddesi, engelli bireylerin spor yapma hakkına yönelik düzenlemeler içermektedir. Kanun; spor tesislerinin erişilebilirliği, spor eğitim programları ve gerekli malzemelerin sağlanması gibi konularda düzenlemeler yapılmasını öngörmektedir (Mevzuat Bilgi Sistemi, 2005). Türkiye, 2009 yılında BM Engelli Haklarına İlişkin Sözleşme’yi kabul ederek, engelli bireylerin insan haklarını koruma ve güçlendirme taahhüdünde bulunmuştur. Sözleşmenin 30. maddesi, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını artırmak için alınması gereken tedbirleri detaylı şekilde sıralamaktadır (Resmi Gazete, 2009).

Engelli bireylerin sporla rehabilitasyonunu amaçlayan politikalar arasında, spor tesislerinin engellilere uygun hale getirilmesi, özel eğitim merkezlerinde beden eğitimi ders saatlerinin artırılması ve ulusal/uluslararası etkinliklerde engelli bireylerin aktif katılımının sağlanması gibi başlıklar öne çıkmaktadır (Mumcu, 2018). Ayrıca, yerel yönetimlerin de spor politikaları kapsamında engelli bireyler için tesisler oluşturması ve hizmetler sunması önemli bir adım olmuştur (Kalaycı ve Akın, 2019).

2008 yılında yapılan Spor Şurası’nda engelli bireylerin spor yapma olanaklarını artırmaya yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur. Bu öneriler arasında, engelli bireylere özel eğitim verecek beden eğitimi öğretmenlerinin istihdamı ve engelli bireylerin antrenörlük yapabilmesine yönelik teşviklerin artırılması yer almıştır (Konar ve Yıldırım, 2012). Günümüzde Gençlik ve Spor Bakanlığı öncülüğünde yürütülen spor politikaları, engelli bireyleri spora teşvik etmeyi, ulusal ve uluslararası müsabakalara katılımlarını sağlamayı ve spor yoluyla rehabilitasyonlarını desteklemeyi amaçlamaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı).

Türkiye’de engelli bireylere yönelik spor politikaları hem ulusal irade hem de uluslararası sözleşmeler doğrultusunda gelişmiş, sosyal entegrasyonu ve fırsat eşitliğini hedefleyen kapsamlı bir yapıya kavuşmuştur. Bu politikaların başarıyla uygulanması, engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve topluma aktif katılımlarını sağlamak açısından dikkate alınması gereken bir konudur.

2.5. Spor Politikalarında Engelli Bireylerin Yeri

Spor, engelli bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimlerine katkı sağlayan işlevsel bir araç olarak önemini korumaktadır. Engelli bireylerin topluma entegrasyonu ve bireysel yaşam mücadelelerini sürdürebilmeleri açısından sporun teşvik edilmesi büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, spor politikalarına kaynaklık eden tüm yasal düzenlemelerin, uluslararası anlaşmalar ve anayasal esaslara uygun olması gerekmektedir (Gözler, 2011).

Anayasa'nın 58. ve 59. maddeleri, gençlik ve spora ilişkin temel esasları düzenlemektedir. 58. madde gençleri kötü alışkanlıklardan koruma sorumluluğunu devlete yüklerken, 59. madde her vatandaşın ruh ve beden sağlığını geliştirme ve sporun yaygınlaştırılmasını teşvik etme görevini tanımlamaktadır (T.C. 1982 Anayasası). Eşitlik ilkesi gereği bu yükümlülüklerin engelli bireyleri de kapsamı anayasal bir zorunluluktur.

3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun'un 2. maddesi, engelli bireylerin spor yapabilmelerini sağlama, spor tesislerini erişilebilir hale getirme ve bu konuda eğitim programları geliştirme görevlerini tanımlamış ancak bu madde 703 sayılı KHK ile yürürlükten kaldırılmıştır. Buna karşılık, 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun'un geçici 2. maddesi, kamuya ait sosyal alanların engelli bireylerin erişimine uygun hale getirilmesini hüküm altına almıştır. Ancak, engelli bireylerin spor faaliyetlerine yönelik doğrudan bir yasal düzenleme mevcut değildir (Çınarlı ve Ersöz, 2010).

Mevzuattaki bu eksikliklere rağmen, spor federasyonları ve sivil toplum kuruluşlarının engelli bireyleri spora teşvik etmek için yaptığı çalışmalar dikkate değerdir. Örneğin, Türkiye Milli Paralimpik Komitesi (TMPK) ve Türkiye Engelliler Spor Yardım ve Eğitim Vakfı (TESYEV), malzeme temini ve destek sağlama konusunda önemli katkılarda bulunmaktadır. Ancak, merkezi bir yasal dayanak olmaksızın bu alandaki çalışmaların sürdürülebilirliği risk altındadır (TMPK, 2020).

Yerel yönetimler, engelli bireylerin spora erişimlerini kolaylaştırmak ve toplumsal hayata daha aktif katılımlarını sağlamak için önemli bir rol üstlenmektedir. 2000'li yıllardan itibaren yerel yönetimlerin engellilere yönelik hizmetlerini artırdığı ve daha nitelikli hale getirdiği görülmektedir. Özellikle 5216 sayılı Büyükşehir Belediye Yasası ve 5393 sayılı Belediye Kanunu gibi düzenlemelerle belediyelere engelli bireylerin ihtiyaçlarına yönelik çeşitli sorumluluklar verilmiştir. Bu kapsamda belediyeler, engelli bireylerin spor yapabilecekleri tesislerin kurulmasını, mevcut tesislerin engelli bireylerin erişimine uygun hale getirilmesini ve spor faaliyetlerini

destekleyecek altyapının sağlanmasını görev edinmiştir (Kalaycı ve Akın, 2019).

Ayrıca birçok belediye, engelli bireylerin spor aktivitelerine katılmalarını teşvik etmek amacıyla ücretsiz spor kursları düzenlemekte, rekreatif etkinlikler organize etmekte ve engelli bireylere uygun spor malzemelerinin teminini sağlamaktadır. Engelli bireylere yönelik bu tür hizmetler, hem onların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını desteklemekte hem de toplumsal uyumlarına katkı sunmaktadır. Yerel yönetimlerin bu alandaki çalışmaları, merkezi yönetim politikalarıyla desteklenerek, engelli bireylerin spora erişimindeki engellerin azaltılması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu durum, yerel yönetimlerin engelli bireylerin spor yoluyla rehabilitasyonu ve toplumsal entegrasyonu konusundaki katkılarını daha da belirgin hale getirmektedir.

Spor mevzuatı engelli bireylerin spora katılımını kolaylaştırmak ve teşvik etmek için bazı düzenlemeler içermekle birlikte, bu alanda daha kapsamlı bir yasal çerçeveye ihtiyaç duyulmaktadır. Engelli bireylerin spor yoluyla topluma entegrasyonu ve yaşam kalitesinin artırılması için hem merkezi hem de yerel yönetimlerin daha etkin politikalar geliştirmesi gerekmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

1. *Anayasal Dayanak ve Sporun Önemi:* 1982 Anayasası'nın 59. maddesi, sporun bir kamu hizmeti olduğunu vurgulayarak, toplumsal faydayı artırmayı hedeflemiştir. Ancak engelli bireylerin spor faaliyetlerine katılımında hedeflenen politikaların uygulamada yetersiz kaldığı gözlemlenmektedir (T.C. 1982 Anayasası).

2. *Engelli Bireylerin Sporla Bütünleşmesi:* Spor, engelli bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerini destekleyen önemli bir araçtır. Ancak, altyapı eksiklikleri, eğitimsiz personel ve toplumsal farkındalık eksikliği, bu bireylerin spora erişimini sınırlamaktadır (Çınarlı ve Ersöz, 2010).

3. *Engelli Spor Politikalarının Tarihsel Süreci:* Türkiye'de engelli bireylerin spora katılımına yönelik düzenlemeler, 1990'lı yıllardan itibaren sosyal politikalar çerçevesinde ele alınmıştır. Ancak uygulamalarda devam eden eksiklikler, hedeflerin tam anlamıyla gerçekleşmesini engellemektedir (Şaşmaz Kuşhan, 2022).

Öneriler

1. *Kapsayıcı Spor Politikalarının Geliştirilmesi:*

- Spor tesislerinin engelli bireylerin kullanımına uygun hale getirilmesi için yatırımlar artırılmalı ve erişilebilirlik düzenli olarak denetlenmelidir.
- Engelli bireylerin ihtiyaçlarını dikkate alan ulusal spor politikaları geliştirilmelidir (Mumcu, 2018).

2. Eğitim ve Farkındalık Çalışmaları:

- Engelli bireylerin spor eğitimi için eğitim kurumlarında özel programlar hazırlanmalı, bu programları yürütecek eğitmenlerin yeterlilikleri artırılmalıdır.
- Toplumda sporun engelli bireyler için önemi konusunda farkındalık artırıcı kampanyalar ve etkinlikler düzenlenmelidir (Konar, 2003).

3. Yerel Yönetimlerin Rolü:

- Yerel yönetimler engelli bireylere yönelik ücretsiz spor etkinliklerin ve kursların yapılmasını arttırmalıdır.
- Belediyelerin spor tesislerini engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun hale getirme sorumluluğu artırılmalı, bu konuda merkezi yönetim ile iş birliği sağlanmalıdır (Kalaycı ve Akın, 2019).

4. Kurumsal İş Birlikleri:

- Kamu ve özel sektör iş birliği ile engelli bireylerin spor yapmasını kolaylaştıracak projeler teşvik edilmelidir.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı, yerel yönetimler ve federasyonlar arasında daha etkin koordinasyon sağlanmalıdır.

5. Rekabetçi ve Rekreatif Faaliyetlerin Desteklenmesi:

- Engelli bireyler için yerel ve ulusal spor turnuvaları artırılmalı, bu etkinliklere katılım teşvik edilmelidir.
- Rekreatif faaliyetlerin yaygınlaştırılmasıyla, engelli bireylerin sporu bireysel yaşamlarının bir parçası haline getirmesi sağlanmalıdır (Konar, 2003).

6. Engelli Spor Federasyonlarının Güçlendirilmesi:

- Engelli spor federasyonlarının altyapısı iyileştirilmeli, sporcular için gerekli ekipman ve teçhizat sağlanmalıdır.
- Federasyonların organizasyonel kapasitesi artırılarak, ulusal ve uluslararası müsabakalara katılım teşvik edilmelidir (Şaşmaz Kuşhan, 2022).

7. Engelli Ailelerinin Katılımı:

- Aileler, engelli bireylerin spora katılımı konusunda bilinçlendirilmelidir.
- Ailelerin de spor faaliyetlerine katılımını destekleyen projeler geliştirilmelidir.

8. Ulusal ve Uluslararası Yaklaşımlar:

- Uluslararası iyi uygulamalardan faydalanılarak, Türkiye’de engelli bireylerin spora erişimini artıracak projeler geliştirilmelidir.
- Engelli sporcuların uluslararası platformlarda daha aktif rol almasını sağlamak için yenilikçi politikalar hayata geçirilmelidir.

Sonuç olarak, engelli bireylerin spor yoluyla topluma kazandırılması, sadece bireysel gelişimlerine değil, toplumsal yapının daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir hale gelmesine de katkı sağlayacaktır. Bu hedef doğrultusunda, politika yapımcıların kapsayıcı yaklaşımlar geliştirmesi ve uygulayıcıların bu politikaları etkin bir şekilde hayata geçirmesi gerekmektedir. Spor, engelli bireylerin yaşam kalitesini artıran bir araç olarak daha güçlü bir şekilde desteklenmelidir.

Kaynaklar

- Altun, B. (2010). *Bedensel engellilerin sportif aktivitelere katılımının yaşam kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi*[Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı.
- Avrupa Komisyonu. (2012). *EU guidelines on dual careers of athletes*. Erişim 09 Şubat 2024, http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf
- Bailey, S. (2008). *Athlete first: A history of the paralympic movement*. John Wiley and Sons.
- Bilge, B. (2017). Görme engelli kişiler için konut tasarımında ulaşılabilirlik. *Proceedings of INTCESS 2017 4th International Conference on Education and Social Sciences*, 6–8.
- Burcu, E. (2015). *Engellilik sosyolojisi*. Anı Yayıncılık.
- Cheri, B., Stuart, E., & Willick, M. D. (2012). The paralympic movement: Using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, 4(10), 851–856. Erişim 18 Şubat 2017, <http://www.sciencedirect.com/sci-hub.io/science/article/pii/S1934148212004224>
- Cumhurbaşkanlığı. (2018). *Yüz günlük icraat programı*. Ankara.
- Cumhurbaşkanlığı. (2019). *2019 yılı Cumhurbaşkanlığı yıllık programı*. Strateji ve Bütçe Başkanlığı.
- Çınarlı, S., & Ersöz, G. (2010). Engellilere yönelik spor hizmetlerinin gelişimi açısından sponsorluk ve vergisel düzenlemelere ilişkin öneriler. *SDÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(12), 141–156.
- Devlet Denetleme Kurulu (DDK). (2009). Türkiye’de sosyal yardımlar ve sosyal hizmetler alanındaki yasal ve kurumsal yapının incelenmesi, aile, çocuk, özürlü, yaşlı ve diğer kişilere götürülen sosyal hizmetlerin ve sosyal yardımların genel olarak değerlendirilmesi, bu hizmetlerin düzenli ve verimli şekilde yürütülmesinin ve geliştirilmesinin sağlanması raporu. Ankara.
- Demirbilek, M. (2013). Zihinsel engelli bireylerin ve ailelerinin gereksinimleri. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(3), 58–64.
- Deniz, B. (2020). *Engelli hakları ve ayrımcılık yasağı*. Seçkin Yayınları.
- Devlet Planlama Teşkilatı (DPT). (1963). *Kalkınma planı (Birinci Beş Yıl): 1963-1967*. T.C. Başbakanlık.
- Devlet Planlama Teşkilatı (DPT). (1968). *İkinci Beş Yıllık Kalkınma Planı: 1968-1972*. T.C. Başbakanlık.
- Devlet Planlama Teşkilatı (DPT). (1973). *Üçüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı: 1973-1977*. T.C. Başbakanlık.

- Devlet Planlama Teşkilatı (DPT). (1979). *Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı: 1979-1983*. T.C. Başbakanlık.
- Devlet Planlama Teşkilatı (DPT). (1985). *Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı: 1985-1989*. T.C. Başbakanlık.
- Devlet Planlama Teşkilatı (DPT). (1990). *Altıncı Beş Yıllık Kalkınma Planı: 1990-1994*. T.C. Başbakanlık.
- Devlet Planlama Teşkilatı (DPT). (1996). *Yedinci Beş Yıllık Kalkınma Planı: 1996-2000*. T.C. Başbakanlık.
- Devlet Planlama Teşkilatı (DPT). (2001). *Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı: 2001-2005*. T.C. Başbakanlık.
- Devlet Planlama Teşkilatı (DPT). (2007). *Dokuzuncu kalkınma planı: 2007-2013*. T.C. Başbakanlık.
- Engelliler Hakkında Kanun. (2005).
- Gold, J. R., & Gold, M. M. (2007). Access for all: The rise of the Paralympic Games. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(3), 133-141.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB). (2015). *Gençlik ve spor belgesi*. Erişim: 20 Eylül 2016, http://www.gsb.gov.tr/public/edit/files/Mevzuat/ulusal_genclik_ve_spor_politikasi.pdf
- Güzel, N. A., & Kafa, N. (2016). *Engellilerde spor ve sınıflandırma*. Gazi Kitabevi.
- World Health Organization (WHO). (n.d.). Fact sheets. Erişim: 10 Aralık 2023, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/en>
- International Paralympic Committee (IPC). (2015). *2015-2018 Raporu*. Erişim: 12 Aralık 2024, https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/150619133600866_2015_06+IPC+Strategic+Plan+2015-2018_Digital.pdf
- International Paralympic Committee (IPC). (2016). Ülke katılımcı ve madalya sayıları. Erişim: 20 Eylül 2024, <https://www.paralympic.org/results/historical>
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İsbir, E. G. (2018). Engellilerin anayasal haklarını kullanmalarını zorlaştıran sebepler. *İstanbul Aydın Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 4(1), 1-30.
- Kalaycı, S., & Akın, A. (2019). Engellilere yönelik yerel sosyal hizmetlerde belediyelerin yeri: Malatya Büyükşehir Belediyesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 663-674.
- Kalyon, T. A. (1992). *Özürlülerde sportif etkinlikler* (s. 250-284). Ankara.
- Karacan Doğan, P. (2018). Halkla İlişkiler-Public Relations "PR". Ankara: Gazi Kitabevi.

- Karacan Doğan, P., Doğan, İ., & Çetinkayalı, G. (2023). Examination of the Attitudes of Sports Science Students Towards Autism Spectrum Disorder in Terms of Various Variables. *International Journal of Sport Culture and Science*, 11(4), 232-246.
- Konar, N., & Pepe, K. (2009). Rehabilitasyon, engelliler sporu ve paralimpikler. *Yeni Dünya Düzeninde Olimpizm Sempozyumu*. Hacettepe Üniversitesi. Erişim: 12 Ocak 2024, http://sporbilimleri.istanbul.edu.tr/wp-content/uploads/2014/06/33.-Makale_Layout-1.pdf
- Konar, N., & Yıldırım, İ. (2012). Engelliler için beden eğitimi ve spor öğretmenliği: Gereksinim ve bir program modeli. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 208–216.
- Levermore, R., & Beacom, A. (2009). Opportunities, limitations, questions. In *Sport and international development*(pp. 246–268). London: Palgrave Macmillan UK.
- Mumcu, H. E. (2018). *Engelli spor politikaları (Avrupa Birliği ülkeleri ile Türkiye karşılaştırması)*. Akademisyen Yayıncılık.
- Nalbant, S., & Izgar, N. (2018). Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi kurumlarının beden eğitimi öğretmeni istihdamına bakış açısı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 68–83.
- Odabaşı, F. K. (2019). Anayasa Mahkemesi kararları ışığında engelli hakları ve engellilerin korunması. İ. Sağlam & Ö. K. Coşgun (Eds.), *Ulusal ve uluslararası mevzuat çerçevesinde engelli hakları, yaşanan sorunlar ve çözüm önerileri sempozyumu* (s. 121–140). Seçkin Yayınları.
- Özgökçeler, S., & Alper, Y. (2010). Özürlüler Kanunu'nun sosyal model açısından değerlendirilmesi. *İşletme ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 33–54.
- Özhan, E. T. (2017). Engelli bireylerin turizm faaliyetlerine yönelik motivasyon ve beklentilerinin analizi: Muğla örneği. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 706–725.
- Öztürk, M. (2012). *Türkiye'de engellilik gerçeği raporu*. Canda Özür Olmaz Derneği. İstanbul: MÜSİAD Cep Kitapları Dizisi.
- Savucu, Y., Sirmen, B., İnal, S., Karahan, M., & Erdemir, İ. (2006). Zihinsel engelli bireylerde basketbol antrenmanının fiziksel uygunluk üzerine etkilerinin belirlenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2), 105.
- Seyyar, A. (2015). *Dünyada ve Türkiye'de engelli dostu sosyal politikalar*. Rağbet Yayınları.
- Sonuç, A. (2012). *Zihinsel engellilerde sporun öfke düzeyine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

- Şaşmaz Kuşhan, N. (2022). *Türkiye’de engelliler üzerine spor politikalarındaki yeri* [Yüksek lisans tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şen, M. (2018). Türkiye’de engellilere yönelik istihdam politikaları: Sorunlar ve öneriler. *SGD - Sosyal Güvenlik Dergisi*, 8(2), 129–152.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM). (2013). *Hükümetler - Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 11 Ocak 1999 - 29 Ağustos 2014* (Cilt 10). TBMM Basım Evi.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM). (2013). *Hükümetler - Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 12 Kasım 1979 - 9 Kasım 1989* (Cilt 7). TBMM Basım Evi.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM). (2013). *Hükümetler - Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 17 Kasım 1974 - 12 Kasım 1979* (Cilt 6). TBMM Basım Evi.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM). (2013). *Hükümetler - Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 30 Ekim 1995 - 11 Ocak 1999* (Cilt 9). TBMM Basım Evi.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM). (2013). *Hükümetler - Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 9 Kasım 1989 - 30 Ekim 1995* (Cilt 8). TBMM Basım Evi.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM). (2013). *Hükümetler - Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 26 Mart 1971 - 17 Kasım 1974* (Cilt 5). TBMM Basım Evi.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM). (2013). *Hükümetler - Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 20 Kasım 1961 - 27 Ekim 1965* (Cilt 3). TBMM Basım Evi.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM). (2013). *Hükümetler - Programları ve Genel Kurul Görüşmeleri: 27 Ekim 1965 - 26 Mart 1971* (Cilt 4). TBMM Basım Evi.
- Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., & Kan, A. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği (ESKMÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95–106.
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi (TMPK). (2021). *Ana Sayfa*. <http://www.tmpk.org.tr/> adresinden alınmıştır (Erişim Tarihi: 11 Şubat 2024).
- Tweedy, S., & Howe, D. (2011). Introduction to the Paralympic Movement. In Vanlandewijck, J. K., & Thompson, W. (Eds.), *The Paralympic Athlete* (pp. 3–29). Wiley Blackwell.
- World Health Organization (WHO). (2016). Disability. Erişim: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/en>

- Yıldırım Ogan, H. (2024). *Kamu ve özel sektöre ait spor tesislerinin engelli bireylerin kullanımına uygunluğunun araştırılması* [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, S. H., İlhan, E. L., & Yarayan, Y. E. (2021). Engelli bireylerde spora katılımın önündeki zorlanmalar ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 315–332.

Engellilerde Duyu Bütünleme

Uğur Orakçıgözü¹

Mihri Barış Karavelioğlu²

Özet

Engelli tanımına baktığımızda bireylerde doğum öncesi, doğum esnasında ve doğum sonrasında çeşitli nedenlerle ortaya çıkan noksanlıkların olma durumudur. Bu noksanlıklar yaşam becerileri konusunda zorluklar ortaya çıkarmaktadır. Bu ortaya çıkan zorluklarda duyu bütünleme önemli bir faktör olarak yer almaktadır. Engelli bireylerin sahip oldukları noksanlıklar farklılık gösterebildiği için her engelli birey için duyu bütünleme farklılık gösterebilmektedir.

DUYU BÜTÜNLEME NEDİR

Duyu bütünleme, beynini ilgilendiren gelen duyu bilgileri toplayarak anlamlı bir şekilde işleme, organize etme ve bu bilgileri uygun motor tepkileriyle tepki uyaranlara tepki verme sürecidir (Ayres, 1972). Ayres (1972), bu sürecin beyninin duyu bilgilerini doğru bir şekilde işlemesi gerektiğini, böylece çevrelerine uygun tepkiler verebildiğini belirtmiştir. Ayres, bu kuramda beyin aktivitesinin uyaranlara uygun tepkiler geliştirmesini sağlayan temel mekanizmanın duyu bilgilerden gelen kayıtlı doğru bir şekilde hazırlandığını ve çalıştırıldığını vurgulamaktadır. Duyu bütünleme, günlük yaşamlarını sürdürebilmeleri için temel bir beceri olarak kabul edilir.

Ayres (1972) tarafından yayımlanan Duyu Bütünleme Kuramı, sinir sistemi duyu bilgileri toplama ve işleme cihazını kaldırır. Ayres'e göre, beyin çevreden gelen görme, işitme, dokunma, denge ve propriyosepsiyon gibi duyu bilgileri toplar, işler ve birleştirir, bu da bilişsel uyaranlara uygun motor reaksiyonların geliştirilmesini sağlar. Duyu bütünleme sürecinin etkili bir şekilde çalışması, sürdürülecek çevreleriyle uyumlu bir şekilde iletişimde

1 Orcid: 0009-0001-4929-8122, uorakcigolu@gmail.com

2 Prof. Dr., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Orcid: 0000-0003-3536-2485, Mbaris.karavelioglu@dpu.edu.tr

bulunabilmelerini sağlar. Ayres (1972) ayrıca bu sürecin düzgün işleminin öğrenmesini, motor becerilerinin gelişmesini ve sosyal etkileşimde bulunma gibi alanlarda önemli bir rol oynadığını belirtmişti.

Duyu bütünlemede bozukluklar, beynin duyuşal bilgilerini işleme ve organize etme işleminde meydana gelen aksaklıklar sonuç ortaya çıkar. Bu bozukluklar, anormalliklere uyaranlara tepki verme olumsuz olumsuzluklara yol açabilir ve aşırı tepki verme veya tepki vermeme gibi oluşumlarla kendini gösterebilmektedir (Miller ve ark., 2015). Duyusal aşırı tepki, belirli duyuşal uyaranlara aşırı duyarlı hale gelme durumudur. Örneğin, bazı bireyler yüksek seslere veya dokunmaya karşı aşırı tepki verebilirler (Miller vd., 2015) Duyusal aşırı tepki, belirli duyuşal uyaranlara aşırı duyarlı hale gelme durumudur. Örneğin, bazı bireyler yüksek seslere veya dokunmaya karşı aşırı tepki verebilirler (Miller vd., 2015). Diğer taraftan duyuşal yetersizlik, artan uyaranlara tepki vermemesi veya tepki vermede zorlanma durumudur (Miller ve Lamb, 2015).

ENGELLİLER DE DUYU BÜTÜNLEMENİN ÖNEMİ

Duyu bütünleme, çocukların ve yetişkinlerin çevrelerinden aldıkları duyuşal bilgileri işleme, organize etme ve anlamlandırma yeteneği ile doğrudan ilişkilidir. Bu süreç sağlıklı bir şekilde işlediğinde, bireyler çevrelerinden gelen uyaranlara uygun şekilde tepki verir ve yaşamlarına daha etkili bir şekilde devam ederler. Ancak, engelli bireylerde duyuşal işleme sorunları görülebilir. Özellikle otizm spektrum bozukluğu, duyuşal işleme bozukluğu (DİB) ve duyuşal aşırı yüklenme (hipersensitivite) gibi durumlar, bu süreci zorlaştırabilir (Miller & Lane, 2016). Bireyler, çevrelerinden gelen uyarıcılara aşırı tepki verebilir ya da hiç tepki vermez, bu da sosyal etkileşimlerini, öğrenme kapasitelerini ve motor becerilerini olumsuz yönde etkiler (Kılıç, 2021). Duyu bütünleme için teknolojik aletlerdeki ergonomi çok önemlidir. Sporda ergonomi istenen sonuçlara ulaşmada katkı sunmaktadır (Karakoç ve ark. 2021)

Engellilerde egzersiz engelli bireylerin sosyalleşmesine katkıda bulunmaktadır (Karakoç, B. 2020). Bununla beraber psikolojik olarak da etkilemektedir. (Karakoç, B. 2021) Duyu bütünlemenin engelli bireylerdeki önemi, sadece fiziksel değil, aynı zamanda duyuşal ve sosyal gelişim üzerinde de büyük bir etkiye sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Duyu bütünleme, bireylerin çevresel uyaranlara sağlıklı bir şekilde tepki verebilmelerini, bu tepkiyi düzenleyebilmelerini ve çevreleriyle uyumlu bir şekilde etkileşim kurmalarını sağlar (Miller, 2015). Zihinsel dayanıklılık gelişim açısından önemlidir (Şahinler ve ark 2019). Bu tepkilerde yorgunluğa karşı uyum

önemlidir. Bu nedenle, duyu bütünleme terapileri, engelli bireylerin bağımsızlıklarını arttırarak yaşam kalitelerini iyileştirme amacını güder.

Duyu bütünleme, duyuusal bilgilerin doğru bir şekilde işlenmesini ve organize edilmesini sağlar. İnsan beyninin çevresinden aldığı görsel, işitsel, dokunsal, proprioseptif (vücut pozisyonu) ve vestibüler (denge) uyarıları anlamlandırarak, uygun tepkiler oluşturmaya yardımcı olur. Duyu bütünleme bozuklukları, özellikle engelli bireylerde, bu sürecin bozulmasına yol açar. Örneğin, otizmlili çocuklar sıklıkla duyuusal uyarılara aşırı duyarlılık veya yetersiz tepki gösterirler. Bu da sosyal etkileşimlerini ve günlük yaşam aktivitelerini zorlaştırabilir (Baranek, 2013). Dolayısıyla, duyu bütünleme terapisi, bu bozuklukları aşmak ve bireylerin çevreleriyle daha sağlıklı bir etkileşim kurmalarını sağlamak için hayati bir öneme sahiptir.

Duyu Bütünleme Alanları

Duyu bütünleme, insanların çevrelerinden aldıkları duyuusal bilgileri işleyerek uygun şekilde tepki vermelerini sağlayan bir süreçtir. Bu süreç, beyin çevresel uyarıları organize etmesi ve anlamlandırması ile gerçekleşir. Duyu bütünleme, duyuusal bilgileri işleme ve organize etme becerisini geliştirmeye yönelik bir terapi alanıdır ve özellikle duyuusal işleme bozukluğu (Sensory Processing Disorder - SPD) olan bireylerde önemlidir. Duyu bütünleme sürecindeki ana alanlar şu şekilde sınıflandırılabilir:

1. Görsel (İzleme) Duyu

Görsel duyuusal alan, görme organı ile elde edilen ışık, renk, şekil, mesafe ve hareket gibi bilgileri içerir. Beyin, bu bilgileri işlerken çevremizdeki nesnelere tanıyıp, mesafe ve yönelim gibi uzaysal farkındalıkları sağlar. Görsel duyuusal bütünleme, bireylerin çevrelerinde gördükleri nesnelere anlamlı bir şekilde algılayabilmelerine yardımcı olur (Ayres, 2005).

2. İşitsel (Ses) Duyu

İşitsel duyuusal alan, seslerin algılanması ve işlenmesiyle ilgilidir. Bu alan, seslerin tonunu, şiddetini ve kaynağını analiz etmemizi sağlar. İşitsel duyuusal bütünleme, seslere uygun tepki verme ve dikkatin doğru bir şekilde yönlendirilmesi için gereklidir (Miller et al., 2014).

3. Dokunsal (Taktiksel) Duyu

Dokunsal duyuusal alan, cilt yoluyla alınan dokunma, sıcaklık, basınç ve ağrı gibi duyuusal bilgileri içerir. Beyin, bu bilgileri işleyerek çevremizdeki nesnelere ve çevremizle olan etkileşimleri anlamamıza yardımcı olur. Aşırı hassasiyet veya yetersiz tepki gösterme, dokunsal duyuusal bozuklukların bir belirtisi olabilir (Baranek, 2013).

4. Proprioseptif Duyu (Vücut Pozisyonu)

Proprioseptif duyu alan, kaslar ve eklemlerden alınan duyu bilgileri işler. Bu duyu bilgi, vücudun pozisyonunu ve hareketini anlamamızı sağlar. Proprioseptif duyu bütünleme, kasların ve eklemlerin hareketini organize etme becerisini artırarak motor becerilerin düzgün bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlar (Case-Smith & Arbesman, 2008).

5. Vestibüler Duyu (Denge ve Hareket)

Vestibüler duyu alan, başın hareketini ve vücudun denge durumunu kontrol eder. Bu duyu bilgi, bireylerin dengeyi korumasını ve hareket sırasında koordinasyonu sağlamasına yardımcı olur. Vestibüler duyu bütünleme, motor becerilerdeki dengeyi iyileştirmek için kritik öneme sahiptir (Ayres, 2005).

6. Koku Duyu

Koku duyu alan, çevreden gelen kokuların algılanmasını ve işlenmesini içerir. Koku duyu, özellikle tehlike algısı ve çevreyi değerlendirme açısından önemlidir. Aşırı koku hassasiyeti ya da duyarsızlık, bazı engellerde görülebilir (Miller et al., 2014).

7. Tat Duyu

Tat duyu alan, ağızda alınan tatları anlamamıza yardımcı olur. Tat alma duyu, yiyeceklerin güvenliğini ve zevkini değerlendirmek için gereklidir. Bu duyu alan, bireylerin yiyecekleri doğru şekilde algılayıp bu bilgilere uygun tepki vermelerini sağlar (Schaff & Miller, 2009).

8. Interoception (İç Duyular)

Interoception, iç organlardan alınan duyu bilgileri işler ve bireylerin içsel durumlarını (açlık, susuzluk, nefes alıp verme gibi) anlamalarına yardımcı olur. Bu duyu alan, bireyin vücudunun içsel sinyallerine duyarlı olmasını sağlar (Tomchek & Dunn, 2007).

Vestibüler Sistem Nedir?

Vestibüler sistem, iç kulakta bulunan ve başın hareketleri ile vücut pozisyonunu algılayarak dengeyi düzenleyen bir duyu sistemidir. İnsan vücudunun dengesini sağlamak için oldukça önemli olan bu sistem, başın pozisyonu, hareketi ve yerçekimi etkilerine dair bilgi toplar ve bu bilgileri beynin motor kontrol merkezlerine ileterek vücudun çevresel değişimlere uyum sağlamasını sağlar (Shumway-Cook & Woollacott, 2017).

Vestibüler sistemin temel bileşenleri şunlardır:

- **Yarım Daire Kanalları (Semisirküler Kanallar):** Başın dönme hareketlerini algılar. Yarım daire kanalları, başın rotasyonel hareketlerini takip ederek beynin doğru motor yanıtlar oluşturmaya yardımcı olur (Morris, 2016).
- **Otolit Organları:** Utrikül ve sakula olarak bilinen bu yapılar, başın eğilme ve doğrusal hareketlerini algılar. Bu organlar, yerçekimi ile etkileşimde bulunarak başın eğilme hareketlerini ve doğrusal hızlanmaları saptar (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2018).

Vestibüler Sistem ve Duyu Bütünleme Arasındaki İlişki

Vestibüler sistem, duyu bütünleme sürecinin temel bileşenlerinden biridir. Vestibüler sistemin doğru çalışması, diğer duyu sistemlerinin işleyişine etki eder ve çevresel değişimlere uyum sağlamada kritik bir rol oynar. Başın hareketleri, yerçekimi etkileri ve baş pozisyonu gibi faktörler vestibüler sistem tarafından algılanır ve beyne iletilir. Beyin, bu bilgileri diğer duyu bilgileri (örneğin, görsel ve proprioseptif veriler) kullanarak entegre eder ve motor kontrol yanıtları oluşturur (Pfeiffer et al., 2015).

Vestibüler sistemin düzgün çalışması, aşağıdaki gibi çeşitli fonksiyonları etkiler:

- **Denge ve Koordinasyon:** Vestibüler sistem, baş hareketlerinin algılanması ile dengeyi sağlar. Yarım daire kanalları, başın dönme hareketini algılayarak dengeyi sağlayan motor yanıtlar üretir. Bu motor yanıtlar, vücutta uygun kas aktivitesini ve dengeyi sağlamak için gerekli olan kas gruplarını uyarır (Bertenthal & Campos, 2016).
- **Görsel-Vestibüler Entegrasyon:** Başın hareketi sırasında gözlerin sabit kalması gerektiğinde vestibüler sistem devreye girer. Baş hareketi sırasında gözlerin, çevresel görsel uyaranları takip etmesi için vestibüler sistemin verdiği bilgilere ihtiyaç vardır. Bu entegrasyon, görsel bulanıklığı ve baş dönmesini engeller (Pfeiffer et al., 2015).
- **Proprioseptif ve Vestibüler Sistemlerin Entegrasyonu:** Vestibüler ve proprioseptif sistemler, baş ve vücut hareketlerine uygun motor yanıtları üretmek için birlikte çalışır. Proprioseptif sistem, kaslardan ve eklemlerden gelen geri bildirimleri kullanarak vücudun pozisyonunu ve hareketini izlerken, vestibüler sistem baş hareketlerini ve dengeyi kontrol eder (Shumway-Cook & Woollacott, 2017).

Vestibüler Sistem ve Duyu Bütünlemenin Önemi

Vestibüler sistemin doğru işleyişi, duyu bütünleme sürecinin verimli bir şekilde işleyebilmesi için hayati öneme sahiptir. Vestibüler sistemin düzgün çalışmaması, denge problemlerine, koordinasyon eksikliklerine ve motor becerilerde zorluklara yol açabilir. Bu durum, özellikle çocuklarda öğrenme güçlükleri, motor beceri sorunları ve çevresel değişimlere uyum sağlayamama gibi sonuçlar doğurabilir (Miller & Schoen, 2017).

Vestibüler sistemin bozulması, şu gibi sorunlara yol açabilir:

- **Denge Bozuklukları:** Vestibüler sistemin işlevsel bozuklukları, dengeyi sağlamada zorluklara yol açar. Bu, düşme riskini artırabilir ve motor becerilerde aksamalara yol açabilir.
- **Görsel Bozukluklar:** Baş hareketi sırasında görsel uyarıların sabit kalması, vestibüler sistemi doğru bir şekilde işlevselleştirir. Vestibüler bozukluklar, baş dönmesi ve görsel bulanıklık gibi sorunlara yol açabilir.
- **Çevresel Uyumsuzluk:** Vestibüler bozukluklar, bireylerin çevrelerindeki değişimlere uyum sağlamasını zorlaştırır. Örneğin, bir kişinin başı dönerken çevresindeki görsel bilgileri düzgün bir şekilde algılaması için vestibüler ve görsel sistemin uyumlu bir şekilde çalışması gerekir.

Vestibüler Sistem ve Dikkat Üzerindeki Etkisi

Dikkat, çevremizdeki uyarılara odaklanma, bilgiyi işleyerek anlamlı bir yanıt üretme sürecidir. Dikkatli olmak, çevredeki bilgiyi organize etme ve önemli bilgilere odaklanmayı gerektirir. Vestibüler sistem, baş hareketlerini algılayarak beyinle koordinasyon kurar ve çevresel değişimlere uyum sağlamak için motor yanıtları hazırlar. Bu sistem, dış uyarılara odaklanmayı kolaylaştırır, ancak vestibüler sistemdeki bir bozukluk dikkat süresinin kısılmasına ve çevresel uyarılara yanıt verme hızının düşmesine neden olabilir (Pfeiffer, Kinnealey, & Reed, 2015).

Vestibüler bozukluklar yaşayan bireyler, baş dönmesi, denge kaybı ve postüral zorluklar yaşayabilirler. Bu da dikkatlerini çevresel uyarılara odaklamalarını engelleyebilir. Örneğin, baş dönmesi yaşayan bir kişi, odaklanmakta güçlük çeker ve dikkatini sürekli olarak başka uyarılara kaydırır. Ayrıca, vestibüler sistemin düzgün çalışmaması, beynin vücut hareketlerini düzgün bir şekilde koordine etmesini zorlaştırır, bu da dikkat dağınıklığına yol açabilir (Miller & Schoen, 2017).

Bununla birlikte, vestibüler sistemin sağlıklı işleyişi, dikkatli ve odaklanmış bir şekilde çevresel değişimlere uyum sağlamayı mümkün kılar. Vestibüler bozuklukları olan kişiler, baş hareketleri ve vücut pozisyonunu stabil tutarak çevreye etkili bir şekilde tepki veremezler, bu da dikkatin sağlıklı bir şekilde işlenmesini zorlaştırır (Shumway-Cook & Woollacott, 2017).

Vestibüler Sistem ve Planlama Üzerindeki Etkisi

Planlama, belirli bir hedefe ulaşmak için gerekli adımları organize etme sürecidir. Bu, motor becerilerle bağlantılı bir işlemdir ve vestibüler sistemin düzgün işleyişi, doğru motor planlar oluşturmayı sağlar. Vestibüler sistemin sağlıklı işleyişi, vücudun baş hareketlerine ve pozisyon değişikliklerine etkili bir şekilde tepki vermesini sağlar. Dengeyi sağlamak ve çevresel değişimlere uyum göstermek, motor planlamanın etkinliğini artırır (Bertenthal & Campos, 2016).

Vestibüler bozukluklar, motor planlamada bozulmalara neden olabilir. Bu da kişinin çevresel uyarılara tepki verme becerisini etkiler ve motor becerilerde zorluklara yol açar. Örneğin, vestibüler sistemdeki bozukluklar, bir çocuğun yürürken, koşarken veya zıplarken düzgün bir motor planlama yapamamasına neden olabilir. Planlama, çevresel değişimlere uygun motor yanıtların üretilebilmesi için önemli olduğundan, vestibüler bozukluklar bu becerileri de olumsuz yönde etkileyebilir (Miller, 2006).

Sonuç

Duyu bütünleme, bireylerin çevrelerinden aldıkları duyuşsal bilgileri anlamlandırma ve bu bilgileri uygun şekilde işleyerek tepki verme sürecidir. Bu süreç, bireylerin günlük yaşam becerilerini geliştirmeleri, çevreleriyle etkili bir şekilde etkileşim kurmaları ve duygusal düzenlemelerini yapabilmeleri için önemlidir. Duyu bütünleme alanları, bu süreçte beynin işlediği farklı duyuşsal bilgilerin türlerine göre çeşitlenir ve her biri, bir kişinin motor becerilerinden sosyal etkileşimlerine kadar farklı yaşam alanlarını etkiler. Vestibüler sistem, dengeyi sağlamak ve çevresel değişikliklere uyum sağlamak için kritik bir duyuşsal sistemdir. Duyu bütünleme süreci, vestibüler sistemin işlevini diğer duyuşsal girdilerle entegre ederek motor becerilerin ve çevresel uyumun doğru bir şekilde sağlanmasına olanak tanır. Bu sistemlerin düzgün çalışması, bireylerin yaşam kalitesini ve günlük yaşam aktivitelerine uyum sağlama becerilerini artırır. Vestibüler sistemin ve duyu bütünlemenin dikkat ve planlama becerileri üzerinde önemli bir etkisi vardır. Vestibüler sistemin düzgün işleyişi, dikkat süresini artırabilir, görsel uyarılarla entegrasyonunu iyileştirebilir ve motor planlama becerilerini güçlendirebilir. Duyu bütünleme süreci, çevresel değişimlere uyum sağlama, baş hareketlerini yönetme

ve çevreye etkili bir şekilde tepki verme konusunda önemli bir rol oynar. Vestibüler bozukluklar ise bu becerilerde zorluklara yol açabilir ve bireylerin çevreleriyle etkili bir şekilde etkileşimde bulunmalarını zorlaştırabilir. Bu nedenle, vestibüler sistemin düzgün işleyişinin sağlanması, dikkat ve planlama becerilerinin gelişimine katkı sağlar.

Kaynakça

- Ayres, AJ (1972). *Duyusal bütünleşme ve öğrenme bozuklukları*. Batılı Bu Duyusal bütünleşme: Teori ve uygulama . FA Da Değirmenci, *Gelişimsel ve Davranışsal Pediatri Dergisi* , 21(4), 271-281.
- Ayres, A. J. (2005). *Sensory Integration and the Child: Understanding Hidden Sensory Challenges*. 25th Anniversary Edition. Western Psychological Services.
- Baranek, G. T. (2013). Autism and Sensory Processing Disorders: The Power of a Sensory Integration Perspective. In K. J. Blakemore & M. C. Leach (Eds.), *Autism Spectrum Disorder: Theories, Diagnosis, and Treatments* (pp. 37-54). Nova Science Publishers.
- Bertenthal, B. I., & Campos, J. J. (2016). The role of the vestibular system in postural control and balance. In A. R. J. H. van der Kooij & P. G. de Lussanet (Eds.), *Sensorimotor control of posture and movement* (pp. 75-96). Springer.
- Case-Smith, J., & Arbesman, M. (2008). Occupational Therapy for Children with Autism Spectrum Disorder: A Review of the Literature. *American Journal of Occupational Therapy*, 62(6), 622-632.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R., & Mangun, G. R. (2018). *Cognitive neuroscience: The biology of the mind* (5th ed.). W. W. Norton & Company.
- Karakoç, B. (2020) Engellilerde Sporun Sosyal Etkileri, Spor Bilimleri Alanında Güncel Araştırmalar. Duvar Yayınevi.
- Karakoç, B. (2021) 9 Engellilerde Sporun Psikolojik Etkileri, Güncel Spor Bilimleri Araştırmaları, Akademisyen Yayınevi.
- Karakoç, B. Ersoy, A. (2021) Sporda Ergonomi, Spor Bilimleri Alanında Akademik Çalışmalar, Duvar Yayınları.
- Kılıç, İ., & Yılmaz, S. (2021). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bireylerde Duyu Bütünleme ve Eğitim Yöntemleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 30(1), 88-101.
- Miller, L. J., Ayres, A. J., & Kinnealey, M. (2014). The Sensory Processing Disorder and Sensory Integration Theory. In M. S. Dunn (Ed.), *Sensory Processing and Child Development* (pp. 1-13). Routledge.
- Miller, L. J., & Lane, S. J. (2016). Sensory Processing and the Role of Sensory Integration Therapy in Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(2), 400-415.
- Miller, L. J., & Schoen, S. A. (2017). Sensory processing and self-regulation in children with autism spectrum disorders. In S. L. O'Neill & M. D. P. Orlich (Eds.), *Therapies for children with autism* (pp. 221-242). Springer.

- Miller, L. J., Schoen, S. A., & May-Benson, T. A. (2015). Duyusal işleme bozukluğu: Tanı ve müdahale için çıkarımlar. *Amerikan Mesleki Terapi Dergisi*. <https://doi.org/10.5014/ajot.2015.018>
- Morris, M. (2016). The vestibular system and balance disorders. *Journal of Vestibular Research*, 26(4), 1-9.
- Pfeiffer, B., Kinnealey, M., & Reed, C. (2015). Vestibular Processing in Children with Autism Spectrum Disorder: A Review of Current Literature and Treatment Approaches. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(6), 1611-1622.
- Schaff, R. C., & Miller, L. J. (2009). Difficulties with Sensory Processing and its Implications for Autism Spectrum Disorders. In S. M. Tager-Flusberg (Ed.), *Autism Spectrum Disorders*.
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2017). *Motor control: Translating research into clinical practice* (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Sahinler, Y. Ersoy, A. (2019) Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *International Journal of Social Sciences and Education Research*.
- Tomchek, S. D., & Dunn, W. (2007). Sensory Processing in Children with Autism Spectrum Disorders: A Review of Current Research. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(5), 1047-1061.

Türkiye Futbol Süper Liginde Yabancı Oyuncu Kuralı Sorunsalı: Politikalar ve Futbol Ekosistemine Etkileri

Yavuz Öntürk¹

Erkan Bingöl²

Özet

Futbol, günümüzde küresel ve yerel düzeyde ekonomik, kültürel ve sosyal bir güç odağı olarak kabul edilmektedir. Türkiye Futbol Süper Ligi, yalnızca sportif bir rekabet platformu değil, aynı zamanda politikaların, ekonomik stratejilerin ve toplumsal dinamiklerin yansıtıldığı bir alan olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, ligde uygulanan yabancı oyuncu kuralı, yıllardır süregelen tartışmaların odağında yer almakta ve Türk futbolunun geleceğine yönelik farklı bakış açılarını şekillendirmektedir. Yabancı oyuncu kuralı, uluslararası rekabet gücünü artırma ve yerli oyuncuların gelişimini destekleme hedefleriyle tasarlanmış olmakla birlikte, kulüplerin mali sürdürülebilirliği, altyapı sistemlerinin etkinliği ve milli takım performansı üzerinde önemli etkilere sahiptir. Zamanla Türkiye Futbol Federasyonu'nun düzenlemeleri ve kulüplerin ekonomik koşullarındaki farklılıklar nedeniyle çeşitli değişimlere uğrayan bu kural, genellikle uzun vadeli stratejiler yerine, dönemsel ihtiyaçlara yönelik bir çözüm aracı olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışma, Türkiye Futbol Süper Ligi'ndeki yabancı oyuncu kuralını, Avrupa ve dünya liglerindeki benzer uygulamalarla karşılaştırarak ele almayı amaçlamaktadır. Kuralın tarihsel süreç içerisindeki değişimi, belirlenen hedefleri ve Türk futbol ekosistemine olan etkileri sistematik bir şekilde incelenecektir. Ayrıca, bu düzenlemenin altyapı oyuncularının gelişimi, kulüplerin finansal dengesi ve milli takım performansı üzerindeki yansımaları değerlendirilerek, avantajları ve dezavantajları bilimsel bir perspektifle tartışılacaktır. Bu çalışma, yabancı oyuncu kuralının uygulanabilirliğini eleştirel bir çerçevede analiz ederken,

1 Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, yavuz.onturk@yalova.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5472-8652

2 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Köyceğiz Meslek Yüksek Okulu, bingolerkan@gmail.com <https://orcid.org/0000-0001-9425-4623>

Türk futbolunun sürdürülebilir gelişimi için hem yerel hem de uluslararası bağlamda stratejik öneriler sunmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, Türk futbolunun geleceğine yönelik uzun vadeli politika oluşturma süreçlerine katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

“Futbol Asla Sadece Futbol Değildir”

Simon Kuiper

“Bazı insanlar futbolun ölüm-kalım meselesi olduğuna inanırlar.

Sizi temin ederim ki, bundan çok daha fazlasıdır.”

Brian Clough

Yabancı Oyuncu Kuralının Tarihçesi ve Gelişimi

Futbol, tüm dünyada en popüler spor dalı olarak kabul edilmektedir. Sosyo-ekonomik durum fark etmeksizin her kesimden bireyin ilgisini çeken futbol, bir olgu olmanın ötesinde, küresel ölçekte bir endüstri haline gelmiş ve ciddi bir istihdam alanı oluşturmaktadır (Öntürk vd., 2019). Ekonomik anlamda büyük bir güce dönüşen futbol, milyonlarca insana heyecan, sevgi ve tutku gibi duyguları bir arada yaşatmaktadır (Kuyucu, 2014). Günümüzde bu spor dalına her yıl milyonlarca dolar harcanmakta ve futbolcuların transfer değerleri sürekli artış göstermektedir. Futbol, hayranları açısından yalnızca bir spor değil, aynı zamanda derin bir bağlılık ve destekle ifade edilen bir yaşam tarzıdır. Taraftarlar, sevdikleri kulüpleri büyük bir tutkuyla takip ederek onların başarısı için umutlarını diri tutmaktadır (Singh & Lamba, 2019).

Futbolun küresel bir endüstriye dönüşmesiyle birlikte, oyuncuların hareketliliği ve transfer politikaları futbol ekosisteminde önemli bir tartışma konusu haline gelmiştir. Bu bağlamda, yabancı oyuncu kuralı, futbolcuların uluslararası transferlerini ve takımlardaki katılımlarını düzenleyen temel mekanizmalardan biri olarak öne çıkmaktadır. Yabancı oyuncu kuralı, genellikle yerli oyuncuların gelişimini desteklemek, liglerin rekabet düzeyini artırmak ve ulusal takımlara uzun vadeli katkılar sağlamak amacıyla benimsenmiştir. Ancak bu kurallar, farklı dönemlerde ve ülkelerde değişiklik göstermiş ve hem futbolcuların serbest dolaşım hakları hem de kulüplerin ekonomik sürdürülebilirliği açısından çeşitli tartışmalara neden olmuştur. Yabancı oyuncu kuralının tarihçesi, Avrupa Adalet Divanı'nın 1995 yılında verdiği Bosman kararı ile önemli bir dönüm noktasına ulaşmıştır. Bu

karar, Avrupa Birliği üyesi ülkeler arasındaki yabancı oyuncu sınırlamalarını kaldırmış ve oyuncuların sözleşme sürelerinin dolmasının ardından bonservis bedeli olmaksızın transfer olmalarını mümkün kılmıştır. Bosman kararının ardından, birçok Avrupa ülkesi, futbolcuların serbest dolaşımını destekleyen politikalar benimsemiş, ancak ulusal ligler ve futbol federasyonları, bu serbestleşmenin yerel futbol ekosistemine olan etkilerini minimize etmek için çeşitli düzenlemelere yönelmiştir. Türkiye’de yabancı oyuncu kuralı, ilk olarak 1951 yılında uygulanmaya başlanmış ve bu tarihten günümüze kadar birçok kez revize edilmiştir. Süreç boyunca yerel futbolun rekabet gücünü artırmak ve altyapı sistemlerini güçlendirmek amacıyla farklı uygulamalara gidilmiş, ancak düzenlemeler sürekli bir tartışma konusu olmuştur. Özellikle son yirmi yılda, değişen transfer politikaları ve liglerin uluslararası rekabet düzeyini artırma hedefleri doğrultusunda bu kurallar yeniden şekillendirilmiştir. Yabancı oyuncu kuralının tarihçesi ve gelişimi, yalnızca sportif bir düzenleme değil, aynı zamanda sosyo-ekonomik ve politik dinamiklerin bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, futbolun uluslararası boyuttaki dönüşümü ve yerel futbol sistemlerinin bu dönüşüme adaptasyonu, yabancı oyuncu kuralının evriminde belirleyici bir rol oynamıştır.

Sporcuların, oynadıkları ülkenin vatandaşı olmamaları durumunda sahip oldukları statü “yabancı oyuncu statüsü” olarak adlandırılmaktadır. Ülkelerin spor federasyonları tarafından yabancı oyuncu statüsüne sahip sporcuların takımlardaki sayısına getirilen kısıtlamalar ise “yabancı oyuncu sınırlaması” olarak ifade edilmektedir. Futbolda yabancı oyuncu sınırlamaları, İngiltere, Almanya, İtalya, İspanya ve Fransa gibi futbolun önde gelen ülkeleri başta olmak üzere, birçok ülkede farklı şekillerde uygulanmaktadır (Fişne & Bardakçı, 2019).

Yabancı oyuncu kuralı, ülke futbol federasyonlarının kulüpler için belirlediği ve yıl boyunca kadrolarında bulundurabilecekleri futbolcu sayısını sınırlayan talimatlar bütünü olarak tanımlanabilir. Bu sınırlamalar, federasyonların önceliklerine ve hedeflerine göre farklı amaçlara hizmet edebilir. Örneğin, bazı federasyonlar, kulüplerin mali bütçelerini korumayı öncelikli bir hedef olarak belirlerken, bazıları ülke futbolunun altyapısından yetişecek genç oyuncuların gelişimini desteklemeyi hedefler. Diğer yandan, bazı federasyonlar ise kulüplerin Avrupa kupalarında ülkelerini daha başarılı temsil edebilmesi adına bu sınırlamaları daraltabilir veya genişletebilir. Bu bağlamda, yabancı oyuncu sınırlaması, kulüpler ve ülke futbolu adına alınan en radikal ve stratejik kararlardan biri olarak değerlendirilebilir (Çağlar, 2019).

Spor bilimleri alanında birçok çalışması bulunan özellikle TFF ve Futbol Yönetimi üzerine araştırmalarına devam eden Prof. Dr. Sebahattin Devecioğlu 2023 yılı mayıs ayında “harput sancak haber” ajansında yayımlanan “*Yabancı Oyuncu Kuralı Aceleyle Getirilmemelidir*” başlıklı yazısında yabancı oyuncu kuralını şu şekilde özetlemiştir; “1995 yılında Avrupa Adalet Divanı tarafından alınan karar doğrultusunda, Bosman kuralları uygulamaya geçirilmiştir. Bu karar ile Avrupa Birliği üyesi ülkelerin ulusal liglerine transfer edilen futbolcuların, AB vatandaşı olmaları durumunda yabancı oyuncu sınırlaması kaldırılmış ve futbolcuların sözleşme süreleri dolduğunda bonservis bedeli ödemeksizin istedikleri kulübe transfer olmalarının önü açılmıştır. Yabancı oyuncu sınırlamasının kaldırılması, özellikle Avrupa üyesi ülkelerin liglerinde transfer süreçlerini kolaylaştırmıştır. Ancak, ülke futbolunun gelişimi ve ekonomik yapıları dikkate alındığında, ligler arasında yabancı oyuncu sınırlamaları açısından farklı uygulamalara gidilmektedir. UEFA üyesi ülkeler arasında, Almanya, Avusturya, Belçika, Galler, Hollanda, İngiltere, İrlanda, İskoçya, Kuzey İrlanda, Polonya, Portekiz ve Sırbistan liglerinde yabancı futbolculara yönelik herhangi bir sınırlama bulunmamaktadır. Buna karşılık, Bulgaristan, Danimarka, Fransa, İspanya, İsviçre, İtalya ve Yunanistan liglerinde, Avrupa Birliği üyesi ülkelerin vatandaşları yerli statüsünde değerlendirilmektedir,

- ✓ **Almanya (Bundesliga):** Sahaya çıkabilecek yabancı oyuncu sayısı sınırsızdır. Ancak, en az 12 Alman futbolcunun kadroda bulunması ve bunlardan en az 8’inin altyapıdan yetiştirilmiş olması gerekmektedir,
- ✓ **Fransa (Ligue 1):** Kulüpte bulunabilecek yabancı oyuncu sayısı AB futbolcuları + 4 yabancı futbolcu olarak belirlenmiştir. Sahaya çıkabilecek yabancı oyuncu sayısı da aynı şekilde sınırlandırılmıştır,
- ✓ **İngiltere (Premier League):** Kulüpte bulunabilecek yabancı oyuncu sayısı şartlı olarak sınırsızdır ve sahaya çıkabilecek yabancı oyuncu sayısında bir kısıtlama yoktur. Ancak, İngiltere’ye transfer edilen yabancı futbolcuların son iki yıl içerisinde kendi millî takımlarının maçlarının en az %75’inde oynamış olması gerekmektedir.
- ✓ **İspanya (La Liga):** Kulüpte ve sahada bulunabilecek yabancı oyuncu sayısı AB futbolcuları + 3 yabancı futbolcu ile sınırlıdır,
- ✓ **İtalya (Serie A):** Kulüpte ve sahada bulunabilecek yabancı oyuncu sayısı AB futbolcuları + 5 yabancı futbolcu olarak belirlenmiştir” (Devecioğlu, 2023).

Türkiye Futbol Süper Ligi'nde yabancı oyuncu kuralının tarihsel süreci

Türk futbolunda profesyonelliğin kabulünden sonraki süreçte yabancı futbolcu kontenjanlarına çeşitli uygulamalar gerçekleştirilirken (Yüce vd., 2017), sınırlama uygulaması ilk kez 1951 yılında uygulanmaya başlanmıştır. Ancak, bu tarihten günümüze kadar uygulamaya yönelik sürekli tartışmalar yaşanmış ve özellikle son yirmi sezon boyunca farklı düzenlemeler devreye sokulmuştur (Fişne & Bardakçı, 2019). Türk futbolunda yabancı oyuncu transferleri, profesyonelleşme sürecinden çok daha öncesine dayanmakla birlikte, resmi anlamda ilk yabancı transfer, 1951 yılında Adalet takımına transfer olan Oscar Garo ile gerçekleştirilmiştir. Futbolun profesyonelleşmesiyle birlikte, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından yabancı futbolcu transferlerine yönelik sınırlamalar da bu dönemde ilk kez uygulanmaya başlanmıştır (Yüce, 2015; Yüce vd., 2017). Yabancı oyuncu kuralı, alınan kararlarla birlikte kulüplerin sözleşme imzalayabilecekleri, sahada ve maç kadrosunda bulundurabilecekleri oyuncu sayıları açısından oldukça karmaşık bir yapıya dönüşmüştür. Bu düzenlemeler, kulüplerin yalnızca sahada oynayacakları oyuncularla değil, yedek kulübesinde ve tribünde yer alacak oyuncularla ilgili de farklı kısıtlamalar getirmiştir. Ek olarak, sözleşmesi devam eden bazı oyuncuların maç kadrosuna dahi alınmadığı sezonlar yaşanmış ve bu durum kuralın uygulanabilirliği ile ilgili tartışmalara yol açmıştır. Yabancı oyuncu kuralının bu değişken ve karmaşık yapısı, kulüplerin stratejik planlamalarını etkilerken, oyuncular üzerinde de önemli belirsizlikler oluşturmuştur (Çağlar, 2019).

Yukarda yer alan bilgilere dayanarak Türkiye profesyonel futbol liginde yabancı oyuncu kuralının sürecini şu şekilde özetlemek mümkündür; Türkiye Futbol Süper Ligi'nde yabancı oyuncu kuralı, Türk futbolunun gelişim süreciyle doğrudan ilişkilidir. Resmi olarak 1951 yılında Adalet Kulübü'nün Oscar Garo'yu transfer etmesiyle başlayan bu süreç, aynı yıl Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından yabancı futbolculara yönelik sınırlamaların uygulamaya konulmasıyla kurumsallaşmıştır. Bu dönemde yalnızca bir yabancı futbolcunun sahada yer almasına izin verilmiştir. 1962 yılında bu sayı ikiye çıkarılmış, 1989-1990 sezonunda ise sahada üç yabancı oyuncunun yer alabileceği bir düzenleme yapılmıştır. 1995 yılında Avrupa Adalet Divanı'nın Bosman Kararı ile Avrupa Birliği ülkelerinde yabancı oyuncu sınırlamaları kaldırılmış ve bu karar Türkiye'de yabancı oyuncu politikalarına yönelik tartışmaları artırmıştır. Bosman Kararı'nın doğrudan etkisi altında olmasa da, Türkiye Futbol Süper Ligi'nde yabancı oyuncu sınırlamalarına yönelik esneklikler sağlanmıştır. 1996-1997 sezonunda dört yabancı oyuncunun oynayabilmesine izin verilmiş, 1998-1999 sezonunun devre arasında bu sayı

beşe çıkarılmıştır. 2000'li yıllarda futbolun küreselleşmesiyle birlikte, Süper Lig'deki yabancı oyuncu sayısı artış göstermiş; 2000-2001 sezonunda altı, 2001-2002 sezonunda ise sekiz yabancı futbolcu ile sözleşme yapılmasına olanak tanınmıştır. 2005-2006 sezonu, yabancı oyuncu sınırlamalarının tekrar sıkılaştırıldığı bir dönemi temsil etmektedir. Bu dönemde sahada yer alabilecek yabancı oyuncu sayısı altıya düşürülmüş, ancak 2010-2011 sezonunda bu sayı yeniden artırılarak takımlara on yabancı futbolcu ile sözleşme yapma hakkı verilmiştir. 2015-2016 sezonunda getirilen düzenleme ile kulüpler, 14 yabancı futbolcuyu kadrolarına dahil edebilmiş ve bu oyuncuların tamamının sahada oynayabilmesi mümkün kılınmıştır. Bu esnek düzenleme, Türk futbolunun uluslararası rekabet gücünü artırmayı hedeflemiş ancak altyapı oyuncularının gelişimi konusunda eleştiriler almıştır.

2020-2021 sezonunda ise TFF, yabancı oyuncu sınırlamasını yeniden sıkılaştırma kararı almış ve sahada en fazla sekiz yabancı futbolcunun yer alabileceği bir düzenlemeye gitmiştir. Bu süreç, Türk futbolunun yerli oyunculara daha fazla şans tanıma amacıyla şekillenmiş, ancak uygulamada ekonomik ve teknik sorunları da beraberinde getirmiştir. Günümüzde yabancı oyuncu kuralı, Türkiye Futbol Süper Ligi'nde hem yerel hem de küresel futbol dinamiklerine uygun olarak sürekli değişim göstermektedir. 1951'den bu yana yapılan düzenlemeler, Türk futbolunun uluslararası rekabet gücünü artırma, ekonomik sürdürülebilirlik sağlama ve yerli futbolcu gelişimini teşvik etme amaçları doğrultusunda şekillenmiş; ancak bu süreçte farklı dönemlerde tartışmalara ve eleştirilere neden olmuştur. Yabancı oyuncu kuralı, Türk futbolunun gelişiminde hem fırsatlar hem de zorluklar sunan bir araç olarak önemini korumaktadır.

Tablo 1. Yıllara Göre TFF Yabancı Oyuncu Kuralı Tablosu

Sezon	Saha	Yedek	Tribün	Toplam
1951	1			1
1962	2			2
1989-1990	3			3
1996-1997	3 +1			4
1998-1999 devre arasından sonra	5			5
2000-2001	5		1	6
2001-2002	5	1	2	8
2004-2005	6			
2007-2008 devre arasına kadar	6	1		7
2007-2008 devre arasından sonra	6	2		8
2010-2011	6	2	2	10
2011-2012	6	2		8
2013-2014	6		4	10
2014-2015	5	3		8
2015-2016	11		3	13
2017-2018	11	1	2	14
2020/2021 devre arasından sonra	11	5		16
2021/2022	8	6		14
2022/2023	8	6		14
2023/2024	8	6		14
2024/2025	11	1		12

Tablodaki veriler araştırmacılar tarafından TFF resmi web sayfası başta olmak üzere “*yabancı futbolcu*” konulu bilimsel çalışmalardan yararlanılarak oluşturulmuştur.

Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından uygulanan yabancı oyuncu kuralı, yıllar içerisinde futbolun yerel ve uluslararası dinamiklerine göre değişiklik göstermiştir. Tablo 1, 1951 yılından günümüze kadar süregelen bu değişimlerin temel hatlarını ve farklı sezonlardaki uygulama detaylarını göstermektedir. Bu kuralın evrimi, Türk futbolunun rekabet gücünü artırma, altyapı oyuncularının gelişimini destekleme ve kulüplerin ekonomik sürdürülebilirliğini sağlama hedefleriyle şekillendirilmiştir.

Başlangıç Yılları: 1951-1990

1951 yılında TFF tarafından yürürlüğe konulan ilk yabancı oyuncu kuralı, bir oyuncuyla sınırlı bir yapıdaydı. Bu dönemde yabancı futbolcuların sayısının sınırlı tutulması, yerli futbolcuların gelişimini teşvik etme amacı

taşıyordu. 1962 yılında bu sayı ikiye çıkarılmış, 1989-1990 sezonunda ise üç yabancı oyuncunun sahada yer almasına izin verilmiştir. Bu düzenlemeler, futbolun profesyonelleşme sürecinde kontrollü bir yaklaşımı yansıtmaktadır.

Rekabetin Artması: 1996-2001

1996-1997 sezonunda, sahada üç yabancı oyuncunun bulunmasının yanı sıra bir yedek oyuncuya izin verilmesiyle birlikte toplam sayı dörde çıkarılmıştır. 1998-1999 sezonunun devre arasında bu sayı beşe yükseltilmiş, 2000-2001 sezonunda sahada beş, yedek kulübesinde bir oyuncunun bulunmasıyla toplam altı yabancı oyuncu düzenlemesi uygulanmıştır. Bu dönem, Türk futbolunun uluslararası rekabet gücünü artırma çabalarının ilk somut adımlarını temsil etmektedir.

Esneklik ve Genişleme: 2001-2018

2001-2002 sezonunda, toplam sekiz yabancı oyuncuya izin verilmesi, kuralın daha esnek bir hale geldiğini göstermektedir. 2015-2016 sezonunda sahada 11 oyuncunun tamamının yabancı olmasına izin verilmesi, bu esnekliğin zirve noktasını oluşturmuştur. Ancak, bu dönem altyapı oyuncularının forma şansı bulamaması ve yerli oyuncuların gelişiminin sekteye uğraması gibi eleştirilere yol açmıştır. 2017-2018 sezonunda toplam yabancı oyuncu sayısı 14'e yükseltilmiş, sahada 11 oyuncunun oynayabilmesine olanak tanınmıştır.

Sıkılaştırma ve Dengelenme: 2020 Sonrası

2020-2021 sezonunun devre arasından sonra toplam yabancı oyuncu sayısı 16'ya çıkarılmış olsa da, 2021-2022 sezonundan itibaren sahada sekiz yabancı oyuncu bulunmasına izin verilmiş, yedek kulübesi için altı oyuncu sınırı getirilmiştir. Bu dönem, yabancı oyuncu kullanımında denge kurma ve yerli oyuncuların daha fazla süre almasını sağlama çabası olarak değerlendirilebilir. 2024-2025 sezonunda ise toplam sayı 12'ye düşürülerek, sahada yer alabilecek oyuncu sayısı 11 olarak düzenlenmiştir. Yabancı oyuncu kuralının tarihsel süreçteki değişimleri, Türk futbolunun ekonomik, sportif ve politik gerekliliklere göre şekillendiğini göstermektedir. 1951 yılından itibaren kural, hem yerel futbolun gelişimine hem de uluslararası rekabet gücüne hizmet edecek şekilde çeşitli düzenlemelere tabi tutulmuştur. Ancak, bu süreçte altyapı oyuncularının gelişimi ve milli takımın performansı üzerinde bazı olumsuz etkiler gözlemlenmiştir. Gelecekteki düzenlemelerde, bu iki unsuru dengeleyen sürdürülebilir bir model oluşturulması önemli bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

Ülkemiz futbolunun en üst ligi olan süper lig yabancı oyuncu kuralı yukarıda belirtilen süreçlerden geçerek günümüze kadar gelmiştir. Bu kuralın

birçok amacı bulunmakla beraber esas amaç ülke futbolunun daha ileri seviyelere gelmesini ve alt yapılardan Türk futbolcuların nitelikli yetişmesini sağlamak olduğu bilinmektedir. TFF web sayfasında 2024 – 2025 Sezonu Birinci Transfer ve Tescil Döneminden itibaren başlamak ve 5 (beş) sezon uygulanmak üzere “Süper Lig Futbolcu Uygunluğu” kararı alınmıştır (TFF, 2024);

1. 2024-2025 sezonundan itibaren takip eden ilk üç sezonda A Takım listesinde yazılacak yabancı uyruklu futbolcu sayısı 14’ten 12’ye, takip eden sonraki iki sezonda ise 11’e düşürülmüştür. Maç günü listesinde sınırlama olmayacaktır,
2. A Takım listesine yazılacak futbolcu sayısı kulüplerin transfer bütçelerini daha verimli kullanabilmelerini sağlamak amacıyla 30’dan 26’ya düşürülmüştür,

Yerli Akademilerden Yetiştirilen Oyuncu Zorunluluğu Getirilecek

3. Kulüp A Takım listesine yazılacak A Millî Futbol Takımımızda oynamaya uygun 14 futbolcudan ilk üç sezonda en az 2’sinin, sonraki iki sezonda en az 3’ünün kulüp akademisinden yetiştirilmiş olması zorunluluğu getirilmiştir,
4. Kulüp akademisinden yetişmiş oyunculara ek olarak beş sezonda da A Millî Futbol Takımımızda oynama uygunluğu bulunan 14 futbolcudan en az 5’inin ise yerli akademilerde yetişmiş olması zorunluluğu da getirilmiştir,

Yerli Oyuncu Oynatana Teşvik Verilecek

5. 2024-2025 sezonundan itibaren yabancı uyruklu futbolcu transferlerinden alınacak fon bedellerinin büyük bir bölümü A Millî Futbol Takımımızda oynama uygunluğu bulunan futbolcu oynatan kulüplere Federasyonumuzca “yerli futbolcu teşvik fonu” olarak ödenecektir (TFF, 2024).

Avrupa ve Dünya Liglerindeki Uygulamalarla Karşılaştırma

İngiltere Premier League: İngiltere Premier League, yabancı oyuncular için doğrudan bir sınırlama getirmemekle birlikte, oyuncuların çalışma izni alabilmesi için sıkı kurallar uygulamaktadır. Transfer edilen yabancı oyuncuların, millî takımlarında son iki yıl içinde oynadıkları maçların belirli bir yüzdesini tamamlamış olmaları gereklidir. Ayrıca, “homegrown” (yerli yetişmiş) oyuncu kriteri çerçevesinde, 21 yaşından büyük en fazla 17 yabancı oyuncu kadroda yer alabilirken, altyapıda en az üç yıl İngiltere’de eğitim almış olan oyuncuların yerli statüsünde kabul edilmesi zorunludur. Bu düzenleme,

yerli oyuncuların gelişimini desteklemek amacıyla uygulanmaktadır (Premier League, 2023).

İspanya La Liga: İspanya La Liga'da Avrupa Birliği (AB) vatandaşları yerli statüsünde değerlendirilirken, AB dışı ülkelere en fazla üç oyuncunun kadroda yer almasına izin verilmektedir. Bu politika, yerli oyuncuların daha fazla forma şansı bulmasını sağlamak ve kulüplerin mali sürdürülebilirliğini artırmak amacıyla uygulanmaktadır (Real Federación Española de Fútbol [RFEF], 2023).

İtalya Serie A: İtalya Serie A'da AB ülkelerinden gelen oyuncular için herhangi bir kısıtlama bulunmamakla birlikte, AB dışı oyunculara yönelik sınırlamalar vardır. Kulüpler, AB dışı ülkelere transfer edecekleri oyuncu sayısını sınırlandırmak zorundadır. Bu düzenlemeler, ligde yerli oyuncuların sahada daha fazla yer almasını teşvik etmektedir (Federazione Italiana Giuoco Calcio [FIGC], 2023).

Almanya Bundesliga: Almanya Bundesliga, yabancı oyuncular için sahada bir sınırlama getirmemektedir. Ancak, kulüplerin kadrolarında belirli sayıda altyapıdan yetişmiş yerli oyuncu bulundurma zorunluluğu bulunmaktadır. Bu yaklaşım, hem yerli oyuncuların gelişimini desteklemek hem de Bundesliga'nın uluslararası rekabet gücünü artırmak amacıyla şekillendirilmiştir (Deutsche Fußball Liga [DFL], 2023).

Dünya Liglerindeki Uygulamalar

Dünya genelindeki ligler, yabancı oyuncu politikalarında farklı yaklaşımlar benimsemektedir. Örneğin, Japonya J-League'de yabancı oyuncu sayısında bir sınırlama olmamasına rağmen, sahada yalnızca üç yabancı oyuncunun bulunmasına izin verilmektedir. Bu düzenleme, yerli oyuncuların gelişimini desteklemek ve ulusal futbolun uzun vadeli sürdürülebilirliğini sağlamak amacıyla uygulanmaktadır. Benzer şekilde, ABD MLS (Major League Soccer) liginde yabancı oyuncu sayısı, yerel oyuncu havuzunu geliştirmek için sınırlandırılmıştır (Major League Soccer [MLS], 2023). Türkiye Futbol Süper Ligi ise yabancı oyuncu kuralı açısından benzersiz bir yapı sunmaktadır. 2021-2022 sezonundan itibaren sahada sekiz yabancı oyuncunun yer almasına izin verilirken, yedek kulübesi ve tribün kısıtlamaları getirilmiştir. Bu durum, Avrupa'daki liglerle karşılaştırıldığında daha karmaşık bir yapı sunmakta ve Türk futbolunun altyapı gelişimi ile uluslararası rekabet arasındaki dengeyi sağlama çabalarını yansıtmaktadır. Türkiye, yabancı oyuncu kuralı açısından Avrupa ve dünya ligleri ile kıyaslandığında, dinamik ve değişken bir sistem izlemektedir. Bosman Kararı'nın ardından esneklik kazanan Avrupa liglerinin aksine, Türkiye'deki uygulamalar dönemsel olarak

sıkılaştırılmış veya gevşetilmiştir. Bu durum, Türk futbolunun uluslararası rekabet gücünü artırmayı amaçlamakla birlikte, altyapı oyuncularının gelişimini de doğrudan etkilemiştir. Türkiye, uluslararası arenada yer alan kulüplerinin performansı ve ekonomik sürdürülebilirliği açısından yabancı oyuncu kuralını dengelemek için sürekli bir adaptasyon süreci yaşamaktadır. Özellikle son yıllarda, yabancı oyuncu sınırlamalarının yerli futbolcu gelişimi üzerindeki etkileri tartışılmaya devam etmektedir.

Yabancı Oyuncu Kuralının Türk Futboluna Etkileri

Türk futboluna yabancı oyuncu kuralının etkisi insan unsurunun olduğu her birimde olduğu gibi birçok yorum ve farklı görüşlerin bulunması olağan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Zira futbolun skor elde edip maç kazanma haricinde pek başarılı olarak kabul edilmesi günümüz rekabet ortamında neredeyse mümkün değildir. Buna bağlı olarak futbolda yabancı oyuncu kuralı üzerine özellikle son dönemlerde bilimsel çalışmalarda artış görülürken farklı sonuç ve yorumlamaları sıkça görmekteyiz.

Özer'(2022) yapmış olduğu çalışmasında kurala odaklı olarak iki görüşün ağırlıklı olduğunu ifade etmiştir; Türk futbolunda yabancı futbolcu sınırlamasıyla ilgili tartışmalar, temel olarak iki ana görüş etrafında şekillenmektedir. İlk görüş, yabancı futbolcu sayısının artırılmasının Türk futboluna zarar vereceğini ve genç Türk futbolcularının gelişimini engelleyeceğini savunmaktadır. Bu yaklaşımı benimseyenlere göre, yabancı futbolcuların sayısındaki artış, yerli oyuncuların forma şansı bulmasını zorlaştırmakta ve bu durum altyapı sistemlerine zarar vererek milli takımın geleceğini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle, Türk futbolunun gelişimi için yabancı futbolcu sınırlamasının korunmasının gerekli olduğu ifade edilmektedir. İkinci görüş ise yabancı futbolcu sayısının sınırlandırılmasının, Türk futbolunda düşük bir rekabet ortamı yarattığını ileri sürmektedir. Bu yaklaşımı savunanlar, sınırlamalar nedeniyle yerli oyuncuların pozisyonlarını kaybetme korkusu yaşamadan yüksek ücretler talep ettiğini ve kulüplerin maliyetlerini gereksiz yere artırdığını belirtmektedir. Ayrıca, yabancı futbolcu sınırlamasının, Avrupa kupalarında mücadele eden Türk takımlarını rekabetçi şartlardan uzaklaştırdığı, UEFA ve Şampiyonlar Ligi gibi uluslararası organizasyonlarda başarıyı sınırladığı ve haksız rekabet ortamı oluşturduğu öne sürülmektedir. Bu görüşe göre, sınırlamaların kaldırılması veya daha esnek hale getirilmesi, Türk futbolunun uluslararası alandaki rekabet gücünü artıracaktır (Özer, 2022).

Ekonomik etkiler kulüplerin mali yapıları ve yabancı oyuncuların maliyetleri.

Futbol, günümüzde her zamankinden daha atletik bir spor haline gelmiş ve futbolcular fiziksel, teknik ve mental açıdan daha üst düzey sporculara dönüşmüştür. Oyunun hızla daha yüksek seviyelere ulaşması, kulüplerin transfer politikalarını doğrudan etkileyerek daha yetenekli, dayanıklı ve çok yönlü oyuncuları kadrolarına katma yönünde stratejik değişiklikler yapmalarını zorunlu kılmaktadır. Bu değişim, modern futbolun gerekliliklerini karşılamak adına kulüplerin daha analitik, performans odaklı transfer yaklaşımları benimsemesine yol açmaktadır (Gündüz vd., 2019). Transfer, kendi başına bir amaç olmayıp, başka bir hedefe ulaşmak için kullanılan bir araçtır. Transfer süreçlerinde, geliştirilen stratejiler kadar, bu stratejilerin uygulanabilirliği de büyük önem taşımaktadır. Bu durum, kulüplerin hedefleri, bütçeleri ve organizasyon yapıları gibi dönemin şartlarına bağlıdır. Türkiye’de gerçek bir transfer piyasasının varlığı ise tartışmaya açık bir konudur. Sağlıklı bir transfer piyasasının oluşabilmesi için, arz ve talep arasında dengeli ve istikrarlı bir ilişki gerekmektedir (Doğan vd., 2004). Sporda transfer kuralları, uygulamada birçok soruna yol açabilmektedir. Bu kurallar, dengesiz rekabetin oluşmasına, sosyal ve finansal yolsuzlukların artmasına, oyuncuların serbest dolaşım özgürlüklerine orantısız kısıtlamalar getirilmesine, aşırı transfer ücretlerinin ortaya çıkmasına ve milliyet temelinde ayrımcılığa neden olabilmektedir (Horak vd., 2024).

1995 yılında Avrupa Adalet Divanı-Bosman Kuralı

Futbolcular ve onların iş sözleşmeleri, profesyonel futbol kulüplerinin en değerli varlıklarını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, futbolcuların değerlendirilmesi konusu, transfer piyasasında etkinlik sağlamak adına kulüpler, oyuncular ve aracılar için büyük bir önem taşımaktadır. Avrupa Birliği Adalet Divanı’nın 1995 tarihli Bosman kararı ile transfer piyasasında yaşanan büyüme, futbolcu değerlemesine yönelik ilginin artmasına zemin hazırlamıştır. Bu karar, futbolcuların sözleşme süreleri dolduğunda kulüplerine olan yükümlülüklerinden kurtulmalarını sağlarken, yayın haklarının serbestleşmesiyle birlikte transfer ücretlerinin de yükselmesine yol açmıştır. Öyle ki, 2019 yılında uluslararası transferlerde toplam 18.080 oyuncunun transferi gerçekleşmiş ve bu süreçte 7,35 milyar dolar transfer ücreti ödenmiştir. Bosman kararı sonrasında, futbolcuların hizmetlerinin kulüpler için muhasebeleştirilebilir varlıklar olarak tanınması gerektiği kabul görmüş ve futbolcular, transfer ücretleri ödendiğinde amortisman tabi maddi olmayan duran varlıklar olarak sınıflandırılmıştır. İş gücüne sermayeden daha fazla bağımlı olan futbol kulüpleri için futbolcuların bu

varlık niteliği, kulüplerin mali değerlerinin önemli bir belirleyicisi haline gelmiştir. Bosman kararının, futbolcuların iş gücü piyasasında deregülasyona yol açtığı ve profesyonel futbol ekonomisinde büyük bir büyümeye neden olduğu vurgulanmaktadır (Morrow, 1996; R glement, 2004; Forker, 2005; Scelles vd., 2016; Brocard & Lepetit, 2018; FIFA TMS, 2020; Franceshi vd., 2024).

1995 yılında Avrupa Adalet Divanı tarafından verilen Bosman kararı, dönemin futbol transfer sisteminin Avrupa Birliği yasalarıyla uyumlu olmadığını ortaya koymuş ve bu sistemin değiştirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Karara göre, kulüplerin sözleşmesi sona eren oyunculardan transfer ücreti talep etmesi yasaklanmalı, ayrıca ulusal futbol federasyonlarının diğer AB  yesi ülkelerden gelen oyunculara kota koyması engellenmelidir (Van der Burg, 2024). Bosman Kuralları olarak adlandırılan karar, 1995 yılında Avrupa Adalet Divanı tarafından alınmış ve Avrupa futbol sektöründe köklü değişikliklere yol açmıştır. Karar, Avrupa Birliği sınırları d hilinde işçilerin serbest dolaşım hakkını güvence altına alarak futbol sektörüne uygulanabilir hale getirmiştir. Bu düzenlemeyle, AB  yesi ülkelerin ulusal liglerinde transfer edilen futbolcuların, AB vatandaşı olmaları durumunda yabancı oyuncu statüsü kaldırılmıştır. Ayrıca, futbolcuların sözleşme süreleri dolduğunda bonservis bedeli olmaksızın istedikleri kulübe transfer olmalarının  n  açılmıştır. Söz konusu kurallar, kısa sürede diğer spor dallarında da uygulanma alanı bulmuş ve uluslararası transfer sisteminin hukuksallığını, aynı zamanda AB vatandaşlarının serbest dolaşım hakkını sorgulayan bir dönüm noktası olmuştur. Bu dava sonucunda, spor mevzuatında önemli liberal gelişmeler yaşanmış, futbolun endüstrileşme süreci hız kazanmış ve sportif rekabeti teşvik ederek futbolcuların ücretlerinde kayda değer artışlar meydana gelmiştir (Parrish, 2003; Apaydın, 2024)

Yayın gelirleri, sponsorluk anlaşmaları ve futbol ekonomisine katkı.

Futbolun global bir endüstri haline gelmesi, yayın gelirleri ve sponsorluk anlaşmalarını kulüplerin ekonomik sürdürülebilirliği için vazgeçilmez unsurlar haline getirmiştir. Yabancı oyuncu kuralı, özellikle liglerin uluslararası rekabet gücünü artırmayı açısından, yayın haklarının değerini doğrudan etkileyen bir faktördür. Yıldız oyuncuların bir ligi tercih etmesi, izleyici kitlesini genişletmekte ve yayın gelirlerinde artış sağlamaktadır. Örneğin, İngiltere Premier League, yabancı oyuncuların yoğun katılımıyla uluslararası pazarlarda daha cazip hale gelerek 2022-2025 yayın hakları anlaşmasında yaklaşık 10 milyar pound gelir elde ettiği tahmin edilmektedir. Benzer şekilde, sponsorluk anlaşmaları, yabancı oyuncuların global markaların ilgisini çekmesiyle büyüyen bir alan olarak öne  kmaktadır.

Özellikle Avrupa liglerinde, kulüplerin sponsorluk gelirlerinin büyük bir kısmı yabancı oyuncuların marka değerine dayanmaktadır.

Teknik ve Taktik Etkiler

Takım Kalitesi ve Uluslararası Rekabet Gücüne Etkisi

Yabancı oyuncular, takımların teknik ve taktik seviyelerini yükselterek uluslararası rekabet gücünü artırmaktadır. Yüksek nitelikli oyuncuların liglere katılımı, hem yerel oyuncuların seviyesini yükseltmekte hem de kulüplerin Avrupa turnuvalarında daha güçlü performans sergilemesine olanak tanımaktadır. Örneğin, Almanya Bundesliga, yabancı oyuncuların katkısıyla hem UEFA Şampiyonlar Ligi'nde hem de Avrupa Ligi'nde başarılı performanslar göstermektedir. Ancak, yabancı oyuncuların sayısındaki artış, yerli oyuncuların forma şansı bulmasını sınırlayarak uzun vadede yerel futbol ekosistemini etkileyebilir.

Teknik Direktörlerin Yabancı Oyuncu Seçimindeki Roller

Teknik direktörler, yabancı oyuncuların seçiminde ve entegrasyonunda kilit bir rol oynamaktadır. Doğru oyuncu tercihleri, bir takımın oyun sistemine uyumunu ve genel başarısını şekillendirmektedir. Ayrıca, teknik direktörlerin oyuncuların saha içi ve dışındaki uyumlarını sağlama becerisi, takım dinamiklerinin korunmasında kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, yabancı oyuncuların takıma adaptasyonu ve yerel oyuncularla olan dengeleri, teknik direktörlerin yönetim yetkinlikleriyle doğrudan ilişkilidir.

Milli Takım Üzerindeki Etkiler

Türk milli takımı, yabancı oyuncu kuralındaki değişimlerin etkilerini doğrudan hissetmiş bir futbol ekosistemine sahiptir. Türkiye Futbol Süper Lig'i'nde yıllar içerisinde farklı dönemlerde uygulanan yabancı oyuncu sınırlamaları, yerli oyuncuların gelişimi ve milli takım performansı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz yansımalar neden olmuştur. Yabancı oyuncu kuralı, yerli oyuncuların Süper Lig'de daha fazla forma şansı bulmasını sağlaması açısından milli takıma olumlu bir katkı yapma potansiyeline sahiptir. Özellikle 1990'lı yıllarda ve 2000'lerin başında uygulanan sınırlamalar, yerli oyuncuların daha fazla süre almasını sağlamış ve bu dönemlerde milli takımın performansında gözle görülür bir iyileşme olmuştur. Örneğin, 2002 FIFA Dünya Kupası'nda Türkiye'nin üçüncülük elde etmesi, o dönem ligdeki yerli oyuncuların düzenli olarak oynama şansı bulmalarıyla ilişkilendirilmiştir. Ancak, yabancı oyuncu sınırlamasının gevşetildiği dönemlerde yerli oyuncuların forma şansı azalmış ve bu durum milli takım performansında olumsuz etkiler yaratmıştır. Örneğin, 2015-2016 sezonunda yabancı oyuncu sayısının 14'e çıkarılmasıyla birlikte yerli oyuncuların sahadaki

süreleri azalmış ve milli takım, uluslararası turnuvalarda eski başarı düzeyini yakalamakta zorlanmıştır. Bu durum, genç oyuncuların yeterince deneyim kazanamamasına ve milli takım havuzunun daralmasına neden olmuştur. Yabancı oyuncu kuralındaki değişikliklerin bir diğer boyutu ise, rekabetin artmasıyla yerli oyuncuların performanslarını artırma gerekliliğidir.

Yabancı oyuncu sınırlamalarının gevşetildiği dönemlerde, yerli futbolcular, pozisyonlarını kaybetmemek adına daha fazla çaba göstermiş ve bu durum bireysel gelişimlerini hızlandırmıştır. Örneğin, son yıllarda Avrupa'nın büyük liglerinde oynayan Türk oyuncuların sayısındaki artış, bu rekabet ortamının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Yabancı oyuncuların yoğunluğu, altyapıdan gelen oyuncuların A takımında süre almasını zorlaştırabilir. Bu durum, genç yeteneklerin profesyonel seviyede gelişim göstermesini sınırlayarak ülke futbolunun uzun vadeli sürdürülebilirliğini olumsuz etkileyebilir. Türkiye Futbol Süper Ligi'nde, yabancı oyuncu sınırlamasının sıkılaştırıldığı dönemlerde, altyapı oyuncularının süre bulma oranlarında artış gözlemlenmiştir. Ancak, bu durumun uluslararası rekabet düzeyine yansıyan etkileri sınırlı kalmıştır. Dolayısıyla, altyapı oyuncularının gelişimi ile yabancı oyuncu politikaları arasında denge sağlanması gerekmektedir. Yabancı oyuncu kuralı, Türk milli takımının başarısını doğrudan etkileyen bir unsur olmuştur. Kuralın sıkılaştırıldığı dönemlerde yerli oyuncular daha fazla süre almış ve bu durum milli takım havuzunun genişlemesine katkı sağlamıştır. Ancak, sınırlamaların gevşetildiği dönemlerde milli takım performansı üzerindeki olumsuz etkiler dikkat çekmektedir. Dolayısıyla, Türk futbolunun uluslararası rekabet gücünü artırırken milli takımın ihtiyaçlarını karşılayacak dengeli bir yabancı oyuncu politikası geliştirilmesi gereklidir.

Yabancı Oyuncu Kuralının Avantajları ve Dezavantajları

Bu bölümde yazarların konu kapsamında yapılan literatür incelemesi ve bireysel düşünceleri ile yorumlamalar yer almaktadır;

Avantajlar;

Lig Kalitesini Artırma; Yabancı oyuncular, liglerin genel teknik seviyesini ve rekabet düzeyini artırarak futbolun izlenebilirliğine katkı sağlayabilir. Özellikle dünya çapında tanınan yabancı oyuncuların ligde yer alması, izleyici kitlesini genişletir ve kulüplerin uluslararası tanınırlığını artırır. Bu durum, Türkiye Futbol Süper Ligi'ni daha rekabetçi bir hale getirirken, yerel futbolseverlerin de ilgisini canlı tutabilir.

Genç Oyuncular İçin Deneyim Olanakları; Yabancı futbolcular, genç yerli oyuncular için güçlü birer rol model ve deneyim kaynağıdır. Takım arkadaşları olan bu oyuncularla aynı sahayı paylaşan genç futbolcular,

uluslararası standartlardaki futbol anlayışını daha hızlı kavrama ve kendi seviyelerini yükseltme şansına sahip olabilir.

Uluslararası Rekabet Gücü; Nitelikli yabancı oyuncular, Türk kulüplerinin Avrupa kupalarındaki performansını güçlendirebilir. Özellikle Türkiye'nin 2000 yılında UEFA Kupası'nı kazanmasında yabancı oyuncuların katkısı dikkat çekicidir. Benzer şekilde, yıldız yabancı oyuncuların varlığı, Türk kulüplerinin Avrupa'da daha fazla başarı elde etmesine katkıda bulunabilir.

Dezavantajlar;

Yerli Oyuncuların Forma Şansı; Yabancı oyuncu sayısının artması, yerli oyuncuların düzenli olarak forma giymelerini zorlaştırabilir. Bu durum, genç oyuncuların gelişim fırsatlarını sınırlarken, ulusal futbol ekosisteminde de önemli eksikliklere yol açabilir.

Kulüplerin Mali Sürdürülebilirlik Sorunları; Yüksek maaş talepleri ve transfer ücretleri, kulüplerin finansal yapılarını zorlayabilir. Süper Lig'deki birçok kulübün mali zorluklar yaşadığı göz önünde bulundurulduğunda, yabancı oyunculara yapılan yatırımların uzun vadeli planlamayla dengelenmesi gereklidir.

Milli Takım Performansına Olumsuz Yansımalar; Yerli oyuncuların sahada daha az yer bulması, milli takım havuzunun daralmasına ve ulusal düzeyde deneyim kazanan oyuncu sayısının azalmasına yol açabilir. Bu durum, milli takımın uluslararası turnuvalardaki başarısını doğrudan etkileyebilir.

Politika Analizi ve Uygulanabilirlik

Türkiye Futbol Federasyonu'nun Mevcut Politikaları ve Stratejik Hedefleri

Türkiye Futbol Federasyonu (TFF), yıllar boyunca farklı dönemlerde yabancı oyuncu kuralını değiştirerek milli takımın başarısını artırmayı, altyapı oyuncularını teşvik etmeyi ve kulüplerin uluslararası rekabet gücünü desteklemeyi amaçlamıştır. Ancak, bu düzenlemelerin genellikle kısa vadeli çözümler sunması, sürdürülebilir stratejilerin uygulanmasını zorlaştırmaktadır.

Yabancı Oyuncu Kuralının Uygulanabilirliği Üzerine Değerlendirmeler

Yabancı oyuncu kuralının etkili bir şekilde uygulanabilmesi için, Türkiye'nin futbol ekosistemindeki mevcut dinamikler ve ihtiyaçlar göz

önünde bulundurulmalıdır. Kulüplerin mali sürdürülebilirliği ile milli takım başarısı arasında dengeli bir ilişki kurulmalıdır. Yabancı oyuncu kuralı, lig kalitesini artırırken yerli oyuncuların gelişimini destekleyecek şekilde tasarlanmalıdır.

Alternatif Düzenlemeler ve Çözüm Önerileri

Yerli ve Yabancı Oyuncu Dengesi; Kadroda belirli sayıda yerli oyuncunun bulunması zorunlu hale getirilebilir. Bu uygulama, altyapıdan gelen oyuncuların gelişimine olanak tanırken yabancı oyuncuların katkısından da faydalanılmasını sağlayabilir.

Performansa Dayalı Teşvik Sistemleri; Yerli oyunculara daha fazla süre veren kulüplere finansal teşvikler sağlanabilir. Bu yöntem, hem kulüplerin yerli oyuncu yetiştirmeye olan ilgisini artırır hem de yerli futbolcuların sahada daha fazla yer bulmasını sağlayabilir.

Uzun Vadeli Stratejik Planlama; Yabancı oyuncu kuralının sık sık değişmesi yerine, uzun vadeli bir planlama yapılmalı ve bu plan kulüplerin hem sportif hem de mali hedefleriyle uyumlu bir şekilde uygulanmalıdır.

Sonuç ve Öneriler

Yabancı Oyuncu Kuralının Türk Futbolu Üzerindeki Uzun Vadeli Etkileri

Yabancı oyuncu kuralı, Türkiye Futbol Süper Ligi'nin sportif ve ekonomik gelişimi üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratmıştır. Uzun vadede bu kuralın, Türk futbol ekosistemine uyumlu ve sürdürülebilir politikalarla desteklenmediği sürece, hedeflenen sonuçları sağlaması zor görünmektedir. Özellikle yerli oyuncuların gelişimi, altyapı sistemlerinin güçlendirilmesi ve kulüplerin mali sürdürülebilirliği gibi konularda daha dengeli bir yaklaşım benimsenmesi gerektiği düşünülmektedir. Yabancı oyuncu sınırlamaları, lig kalitesini artırma ve uluslararası rekabet gücünü destekleme açısından fırsatlar sunarken, yerli oyuncuların gelişim fırsatlarını sınırlama riski taşımaktadır. Bu durum, özellikle milli takım performansı üzerinde belirgin bir etki yaratmaktadır.

Sürdürülebilir Futbol Politikaları İçin Öneriler

Uzun Vadeli Stratejik Planlama: Yabancı oyuncu kuralı, sık sık değişen uygulamalar yerine uzun vadeli bir strateji çerçevesinde ele alınmalıdır. Bu strateji, kulüplerin sportif hedefleriyle mali sürdürülebilirliklerini dengeleyecek şekilde tasarlanmalıdır. Uzun vadeli planlama, dünya genelinde birçok başarılı futbol ülkesinde ve kulüpte uygulanmış, uzun vadede sportif

ve ekonomik başarıyı mümkün kılan bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Örneğin, Almanya'nın 2000 yılında milli takımının Avrupa Şampiyonası'nda erken elenmesinin ardından başlattığı yeniden yapılanma süreci, uzun vadeli planlamanın en çarpıcı örneklerinden biridir. Almanya Futbol Federasyonu (DFB), bu başarısızlığın ardından tüm ülkede altyapıya odaklanarak 50'den fazla bölgesel eğitim merkezi ve binlerce antrenör eğitime programı başlatmıştır. Bu planlama sayesinde Almanya, 2014 FIFA Dünya Kupası'nı kazanmış ve uzun yıllar dünya futbolunun zirvesinde kalmayı başarmıştır. Bir başka örnek olarak, İspanya'nın futbol altyapı sistemi gösterilebilir. İspanyol kulüpleri, özellikle FC Barcelona ve Real Madrid, altyapılarını uzun vadeli planlama çerçevesinde oluşturmuş ve geliştirmiştir. Barcelona'nın ünlü altyapı akademisi La Masia, Lionel Messi, Xavi Hernandez ve Andres Iniesta gibi dünya çapında oyuncular yetiştirerek kulübün hem sportif başarısını hem de mali sürdürülebilirliğini sağlamıştır. İspanya Futbol Federasyonu da altyapıya yapılan bu yatırımları desteklemiş, teknik ve taktik eğitim sistemlerini sürekli geliştirerek 2008-2012 arasında hem Avrupa Şampiyonası'nı hem de Dünya Kupası'nı kazanan bir milli takım yaratmıştır. Bir diğer dikkat çekici örnek, Hollanda'nın futbol altyapısına verdiği önemdir. Ajax gibi kulüpler, genç oyuncuların gelişimine odaklanarak sadece kendi takımlarında kullanmak üzere değil, aynı zamanda uluslararası pazara futbolcu satışı yaparak ciddi ekonomik gelir elde etmeyi başarmışlardır. Ajax'ın altyapı modeli, futbolcuların fiziksel, taktiksel ve psikolojik gelişimlerini eşit derecede önemseyen bir sistemle çalışır ve bu sistem kulübün hem sportif başarısını hem de ekonomik istikrarını sağlamıştır. İngiltere Premier Lig'in uzun vadeli ticari stratejileri, dünya çapında en başarılı örneklerden biridir. Premier Lig, 1990'ların başında finansal ve ticari modelini uzun vadeli bir vizyonla yeniden düzenlemiş, özellikle yayın hakları gelirlerini artırarak ligdeki tüm kulüplerin mali sürdürülebilirliğini desteklemiştir. Ayrıca Premier Lig, altyapıya yatırım yapılmasını teşvik eden düzenlemeler getirerek yerli oyuncuların gelişimini desteklemiş, böylece İngiltere Milli Takımı'nın da son yıllarda başarı grafiğini yükseltmesine katkıda bulunmuştur. Bu örnekler, uzun vadeli planlamanın sadece altyapı yatırımlarını değil, aynı zamanda mali sürdürülebilirlik, teknik ve taktik gelişim, kültürel dönüşüm ve küresel marka değeri gibi birçok farklı boyutu kapsaması gerektiğini göstermektedir. Türk futbolunun uluslararası arenada kalıcı bir başarı elde edebilmesi için de benzer uzun vadeli stratejiler benimsenmeli; hem kulüpler düzeyinde altyapıya ve genç yeteneklere yatırım yapılmalı hem de federasyon seviyesinde finansal düzenlemeler ve eğitim programlarıyla bu süreç desteklenmelidir.

Yerli Oyuncu Gelişimini Destekleyici Uygulamalar: Altyapıdan yetişen yerli oyuncuların forma bulma olanakları artırılmalı ve bu oyuncuların

profesyonel takımlara entegrasyonu teşvik edilmelidir. Bu amaçla, yerli oyuncu oynatan kulüplere performansa dayalı teşvikler sağlanabilir. Yerli oyuncu gelişimi, futbol ekosisteminin sürdürülebilirliğini sağlamak ve milli takımların uluslararası arenada rekabet gücünü artırmak açısından son derece önemlidir. Yerli oyuncuların desteklenmesi, sadece sporun teknik yönlerini değil, aynı zamanda ekonomik, toplumsal ve kültürel etkilerini de kapsayan geniş bir stratejiyi gerektirir. Bu strateji, altyapı yatırımlarından antrenör eğitime, lig düzenlemelerinden finansal teşviklere kadar çeşitli bileşenleri içerir. Türkiye’de yerli oyuncu gelişimini sağlamak için ilk adım, altyapıya yapılacak ciddi yatırımlardır. Altyapı, yerli oyuncuların yeteneklerini geliştirebileceği bir sistem sunmanın yanı sıra, onları uluslararası standartlara hazırlayan bir eğitim modelini de içermelidir. Bölgesel futbol akademilerinin kurulması, bu noktada temel bir çözüm olarak öne çıkar. Türkiye’nin farklı bölgelerinde kurulacak akademiler, sadece büyük şehirlerdeki değil, aynı zamanda kırsal bölgelerdeki genç yeteneklerin de futbol dünyasına kazandırılmasını sağlar. Bu akademiler, modern antrenman tesisleri, sporcu sağlığı birimleri ve eğitim merkezleriyle donatılmalı, gençlerin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerini destekleyecek bir yapıda olmalıdır. Bunun yanı sıra, kulüplerin altyapıya yatırım yapmasını teşvik edecek düzenlemeler de kritik bir öneme sahiptir. Örneğin, Süper Lig ve alt liglerde mücadele eden kulüplere, altyapıdan yetişen oyuncuları A takıma kazandırmaları halinde finansal teşvikler sunulabilir. Ayrıca, maç kadrolarında belirli sayıda altyapıdan yetişen oyuncunun bulunması zorunlu hale getirilebilir. Bu tür uygulamalar, yerli oyuncuların daha fazla oynama süresi bulmasını sağlayarak gelişimlerine katkıda bulunacaktır. Antrenör eğitimi de yerli oyuncu gelişiminin önemli bir parçasıdır. Modern futbolun gerekliliklerine uygun, uluslararası standartlarda eğitim almış antrenörler, genç oyuncuların potansiyelini en üst düzeye çıkarabilir. Bu doğrultuda, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF), antrenörlere yönelik sertifikasyon programları düzenlemeli ve yurtdışında eğitim alma imkânları sunmalıdır. Ayrıca, antrenörlerin bilimsel yöntemleri benimsemeleri, veri analitiği ve performans değerlendirme araçlarını kullanmaları teşvik edilmelidir. Yerli oyuncu gelişimini desteklemenin bir diğer önemli boyutu, yabancı oyuncu kuralının yerli yeteneklere zarar vermeyecek şekilde düzenlenmesidir. Yabancı oyuncuların Türk futboluna kalite kattığı bir gerçektir, ancak bu durum yerli oyuncuların oynama sürelerini kısıtlamamalıdır. Bu nedenle, yabancı oyuncu kontenjanı, yerli oyuncuların forma şansı bulmasını engellemeyecek bir dengeyle uygulanmalıdır. Ayrıca, kulüplerin transfer politikalarında altyapıdan gelen oyuncuları tercih etmeleri için özel teşvikler sağlanabilir. Yerel yeteneklerin uluslararası düzeyde rekabet edebilecek seviyeye ulaşması için psikolojik ve sosyal

destek programları da önem taşır. Yerli oyuncuların, özellikle genç yaşlarda karşılaştıkları baskılarla başa çıkabilmeleri için psikolojik destek alabilecekleri bir sistem oluşturulmalıdır. Ayrıca, genç oyuncuların eğitim hayatlarıyla spor kariyerlerini dengelemelerine yardımcı olacak çözümler sunulmalıdır. Eğitim ve futbolun bir arada yürütülebileceği yapılar, oyuncuların hem sahada hem de saha dışında başarılı bireyler olmalarını destekler. Son olarak, yerli oyuncu gelişiminin sürdürülebilir olması için uzun vadeli bir stratejik plan oluşturulması gereklidir. Bu plan, futbolun tüm paydaşlarının – federasyon, kulüpler, antrenörler, ve eğitim kurumları – iş birliği içinde çalışmasını sağlamalıdır. Ayrıca, yerli oyuncuların uluslararası düzeyde tanınabilmesi için yabancı kulüplerle iş birlikleri kurulabilir ve yurtdışında deneyim kazanmaları teşvik edilebilir. Bununla birlikte, milli takımların başarı grafiğini yükseltmek için alt yaş kategorilerinde düzenli turnuvalar organize edilmeli ve genç yeteneklerin erken yaşta uluslararası rekabet ortamına girmesi sağlanmalıdır. Tüm bu uygulamalar, yerli oyuncuların gelişimine katkı sağlayacak entegre bir sistem oluşturmayı hedeflemelidir. Altyapıya yapılan yatırımlar, antrenörlerin eğitimi, yerli oyunculara verilen fırsatlar ve milli takım başarıları bir arada değerlendirildiğinde, Türkiye’de futbolun sürdürülebilir bir şekilde büyümesi ve gelişmesi mümkün olacaktır. Bu strateji, yalnızca sportif başarıyı değil, aynı zamanda futbolun kültürel ve ekonomik değerini artırmayı da beraberinde getirecektir.

Rekabetçi Bir Transfer Politikası: Kulüplerin transfer süreçlerinde daha analitik ve ihtiyaçlara yönelik yaklaşımlar benimsemesi teşvik edilmelidir. Yabancı oyuncu transferlerinde uzun vadeli katkı sağlayacak oyuncuların tercih edilmesi, sportif ve mali sürdürülebilirlik açısından kritik önem taşımaktadır. Rekabetçi bir transfer politikası, bir futbol kulübünün hem sportif hem de ekonomik başarılarını sürdürülebilir hale getirmek için temel bir stratejik unsurdur. Bu politika, kulüplerin sadece kısa vadeli başarılarına değil, aynı zamanda uzun vadeli hedeflerine hizmet edecek şekilde yapılandırılmalıdır. Günümüz futbol dünyasında artan maliyetler, yoğun rekabet ve finansal düzenlemeler, kulüplerin transfer politikalarını daha profesyonel, stratejik ve disiplinli bir şekilde planlamalarını gerektirmektedir. Rekabetçi bir transfer politikasının temelinde genç oyunculara yapılan yatırımlar, kulüp ihtiyaçlarına uygun transfer kararları, ekonomik sürdürülebilirlik, uluslararası futbol piyasasıyla uyum ve oyuncu satış stratejileri yer almaktadır. Transfer politikası, öncelikle genç oyuncuların keşfedilmesi ve geliştirilmesi üzerine kurulmalıdır. Bu, kulübün altyapı sistemine yapılan yatırımlarla başlar. Altyapıdan gelen oyuncular, hem kulübün kültürüne uygun bireyler yetişmesini sağlar hem de kulübün ekonomik yükünü hafifletir. Modern futbolun en başarılı örneklerinde, altyapıya yapılan yatırımların ne kadar etkili

olduğu gözlemlenmiştir. Ajax'ın dünya futboluna kazandırdığı oyuncular, Barcelona'nın La Masia sistemi ve Alman kulüplerinin bölgesel futbol akademileri, altyapının önemini net bir şekilde göstermektedir. Türkiye'de de benzer şekilde altyapıya yönelik yatırımlar artırılmalı, genç oyuncuların profesyonel seviyeye geçişi için kapsamlı programlar oluşturulmalıdır. Kulüplerin transfer kararları alırken kısa vadeli başarılar yerine uzun vadeli hedeflere odaklanması gerekmektedir. Takımın hangi pozisyonlarda eksik olduğu, oyuncuların oyun sistemine uygunluğu, kulübün ekonomik kapasitesi gibi faktörler titizlikle değerlendirilmelidir. Bu süreçte, sadece yıldız oyuncuları transfer etmek yerine, gelecekte değer kazanabilecek ve kulübe hem sahada hem de finansal olarak katkı sağlayacak oyuncular tercih edilmelidir. Örneğin, Borussia Dortmund gibi kulüpler, genç oyuncuları düşük maliyetlerle transfer edip geliştirdikten sonra yüksek fiyatlarla satmayı başarmış ve bu modelle hem sportif hem de ekonomik sürdürülebilirlik sağlamıştır. Ekonomik sürdürülebilirlik, rekabetçi bir transfer politikasının olmazsa olmazıdır. Kulüpler, mali yapılarını güçlendirmek için gelir-gider dengelerini gözetmeli ve transfer bütçelerini buna göre ayarlamalıdır. Finansal fair play kuralları, kulüplerin harcamalarını sınırlandırarak uzun vadeli borç yüklerini azaltmayı hedeflemektedir. Bu nedenle, transfer harcamalarının kulübün gelirleriyle orantılı olması ve ekonomik risklerin minimize edilmesi kritik öneme sahiptir. Özellikle Türkiye'deki kulüpler, borçlanarak büyük transferler yapmaktan kaçınmalı, gelirlerini çeşitlendirecek yöntemlere odaklanmalıdır. Bir diğer önemli unsur ise uluslararası futbol piyasasıyla uyumlu hareket etmektir. Kulüpler, global futbol dinamiklerini yakından takip ederek, doğru zamanda doğru oyunculara yatırım yapmalıdır. Transfer dönemlerinde yapılan plansız ve aceleci hamleler, kulüplerin hem sahadaki performansını hem de mali yapısını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, oyuncuların transfer edilmeden önceki performanslarının detaylı bir şekilde analiz edilmesi, sakatlık geçmişlerinin incelenmesi ve karakter özelliklerinin değerlendirilmesi, transfer başarısını artıracaktır. Son olarak, rekabetçi bir transfer politikası için oyuncu satış stratejileri de önemlidir. Kulüpler, sadece oyuncu satın almayı değil, aynı zamanda oyuncularını doğru zamanda ve doğru fiyatla satmayı öğrenmelidir. Bu strateji, kulüplerin transfer piyasasında daha aktif ve sürdürülebilir bir yapıya sahip olmasını sağlar. Örneğin, Porto ve Benfica gibi kulüpler, Güney Amerika'dan uygun fiyatlarla genç oyuncular transfer edip, onları geliştirerek Avrupa'nın büyük kulüplerine yüksek bonservis bedelleriyle satmayı başarmışlardır. Bu model, kulüplerin hem finansal olarak güçlenmesini hem de sportif başarı elde etmesini mümkün kılar. Rekabetçi bir transfer politikası, yalnızca oyuncu satın alma ve satma süreçlerinden ibaret değildir. Bu politika, kulübün uzun

vadeli hedeflerini destekleyen, altyapıya ve genç yeteneklere önem veren, ekonomik sürdürülebilirliği gözeten ve uluslararası piyasa dinamiklerine uyum sağlayan bütüncül bir yaklaşım gerektirir. Türkiye'deki kulüpler, bu stratejik yaklaşımları benimseyerek hem ulusal hem de uluslararası arenada rekabet güçlerini artırabilir ve sürdürülebilir başarılar elde edebilir.

Milli Takım İhtiyaçlarıyla Uyumlu Düzenlemeler: Milli takım performansını artırmaya yönelik olarak, ligdeki yabancı oyuncu kuralı milli takım havuzunu genişletecek bir yapıya kavuşturulmalıdır. Bu, altyapıdan gelen oyunculara daha fazla şans verilmesiyle sağlanabilir. Milli takım ihtiyaçlarıyla uyumlu düzenlemeler, oyuncu gelişimini desteklemek, yerli oyuncuların forma şansı bulmasını artırmak ve uluslararası arenada rekabetçi bir milli takım oluşturmak için gereklidir. Bu doğrultuda, altyapıdan yetişen oyuncuların A takımlara geçişini kolaylaştıracak düzenlemeler yapılmalı ve kulüplere altyapıdan oyuncu oynatma teşvikleri verilmelidir. Ayrıca, yabancı oyuncu kuralı, yerli oyuncuların oynama sürelerini artıracak şekilde yeniden düzenlenmelidir. Antrenör eğitim programlarının milli takımın oyun felsefesiyle uyumlu hale getirilmesi, genç yaş kategorilerinde uluslararası turnuvalar düzenlenmesi ve oyuncuların mental, fiziksel ve taktiksel gelişimini destekleyecek bilimsel yöntemlerin uygulanması da milli takımın ihtiyaçlarına hizmet eden önemli adımlardır.

Uluslararası Deneyimden Yararlanma: Avrupa ve dünya liglerinde başarıyla uygulanan yabancı oyuncu politikaları incelenerek, Türk futboluna uygun düzenlemeler yapılabilir. Özellikle Bundesliga ve La Liga gibi liglerde uygulanan altyapı oyuncusu geliştirme modelleri örnek alınabilir. Bunun yanında Uluslararası deneyimden yararlanma, hem milli takımın hem de kulüplerin rekabet gücünü artırmak için kritik bir stratejidir. Genç oyuncuların uluslararası turnuvalara katılarak farklı futbol kültürlerini tanınması ve yabancı liglerde forma giymesi, oyun seviyelerini yükseltir. Teknik direktörler ve antrenörler için uluslararası seminerlere katılım teşvik edilmeli, yenilikçi taktikler ve antrenman metodolojileri benimsenmelidir. Ayrıca, yabancı oyuncu ve teknik direktör transferlerinde, yalnızca sahadaki performans değil, yerli oyuncuların gelişimine katkı sağlayabilecek bir rol üstlenmeleri de dikkate alınmalıdır. Kulüplerin uluslararası iş birlikleri kurarak bilgi paylaşımı yapması, Türk futbolunun global standartlara ulaşmasına katkı sağlar.

Türk Futbolunun Uluslararası Arenada Rekabet Gücünü Artırmaya Yönelik Stratejik Yaklaşımlar

Türk futbolunun uluslararası arenada rekabet gücünü artırmak için altyapı yatırımlarını güçlendirmek, yerli oyuncuların gelişimini destekleyen

düzenlemeler yapmak, finansal sürdürülebilirliği sağlamak ve uluslararası deneyimlerden faydalanarak modern futbol trendlerine uyum sağlamak kritik öneme sahiptir. Tüm paydaşların ortak hedefler doğrultusunda hareket etmesi, uzun vadeli bir stratejik planla birlikte Türk futbolunun kalıcı başarısını mümkün kılacaktır.

Yüksek Kaliteli Yabancı Oyuncuların Transferi: Türk kulüplerinin uluslararası rekabet gücünü artırmak için, ligde oynayan yabancı oyuncuların teknik ve taktik kapasitelerinin yüksek olması önceliklendirilmelidir. Bu durum, hem lig kalitesini artıracak hem de Türk futbolunun uluslararası tanınırlığını güçlendirecektir. Aynı zamanda yüksek kaliteli yabancı oyuncuların transferi, bir ligin rekabet düzeyini artırmak, yerli oyunculara örnek teşkil etmek ve uluslararası görünürlüğü güçlendirmek için önemli bir stratejidir. Ancak bu transferlerin kulübün ekonomik yapısına uygun, uzun vadeli bir planlama ile gerçekleştirilmesi gerekir. Yabancı oyuncuların sadece saha içi performansına değil, yerli oyuncuların gelişimine katkı sağlama potansiyeline de dikkat edilmelidir. Doğru planlanmış transferler, ligin kalitesini yükseltirken, kulüplere hem sportif hem de ekonomik anlamda sürdürülebilir başarılar getirir.

Yerli ve Yabancı Oyuncu Dengesi: Yabancı oyuncuların katkısıyla sağlanan teknik gelişim ile yerli oyuncuların forma şansı bulma gerekliliği arasında bir denge sağlanmalıdır. Bu denge, hem kulüplerin hem de milli takımın başarısını destekleyecektir. Bununla birlikte; yerli ve yabancı oyuncu dengesi, bir ligin hem yerli oyuncu gelişimini desteklemesi hem de uluslararası rekabet gücünü artırması için kritik bir unsurdur. Bu dengeyi sağlamak için kulüplerin, genç yerli oyunculara yeterli forma şansı tanıırken, yabancı oyunculardan lig kalitesini yükseltecek şekilde faydalanması gerekir. Yabancı oyuncu sınırlamaları, yerli oyuncuların oynama süresini artıracak, ancak kulüplerin kaliteli yabancı oyuncuları transfer ederek rekabetçi kalmalarına da olanak sağlayacak şekilde düzenlenmelidir. Ayrıca, yabancı oyuncuların yerli oyunculara tecrübe ve motivasyon açısından katkı sunacağı bir futbol ekosistemi oluşturmak, sürdürülebilir bir başarı için önemlidir.

Kulüplerin Mali Yapılarının Güçlendirilmesi: Yabancı oyuncu transferlerinden elde edilen ekonomik gelirlerin kulüplerin altyapı yatırımlarına yönlendirilmesi teşvik edilmelidir. Bu yaklaşım, uzun vadede Türk futbolunun sürdürülebilirliğini destekleyecektir. Böylece Kulüplerin mali yapılarının güçlendirilmesi, sürdürülebilir bir futbol ekosistemi oluşturmanın temel şartı olacaktır. Bu doğrultuda, kulüpler gelir-gider dengelerini korumalı, borçlanmayı azaltmalı ve finansal fair play kurallarına uygun hareket etmelidir. Gelir kaynaklarının çeşitlendirilmesi, yayın hakları,

sponsorluklar, ürün satışları ve altyapıdan yetişen oyuncuların transfer gelirleri gibi unsurlar üzerinde yoğunlaşarak sağlanabilir. Ayrıca, harcama planlamasında uzun vadeli bir strateji benimsenmeli ve transferlerde aşırı maliyetli hamlelerden kaçınılmalıdır. Mali yapısı güçlü kulüpler, hem sportif başarıya ulaşabilir hem de uluslararası arenada daha rekabetçi bir konum elde edebilir.

Bu çalışma, Türkiye Futbol Süper Ligi'nde uygulanan yabancı oyuncu kuralının tarihsel gelişimi, avantajları, dezavantajları ve Türk futbolu üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almaya çalışarak yapılmıştır. Çalışma içerisinde yazarların yorumlarına ve düşüncelerine bağlı ifadeler yer alırken bahsi geçen yabancı oyuncu kuralının hem tanımlanması hem de yorumlanması amaçlanmıştır. Yabancı oyuncu kuralı, Türk futbolunun lig kalitesi, uluslararası rekabet gücü ve ekonomik sürdürülebilirlik gibi alanlarda önemli katkılar sağlama potansiyeline sahipken, aynı zamanda yerli oyuncuların gelişimi ve milli takım performansı açısından çeşitli zorlukları beraberinde getirmektedir. Yabancı oyuncuların ligdeki varlığı, rekabeti ve izlenebilirliği artırarak yayın gelirleri ve sponsorluk anlaşmalarında önemli artışlar sağlamaktadır. Ancak, sınırsız yabancı oyuncu politikası yerli oyuncuların forma şansı bulmasını zorlaştırarak altyapı sistemlerinin zayıflamasına ve milli takım havuzunun daralmasına yol açabilmektedir. Bu durum, milli takımın uluslararası turnuvalardaki performansını olumsuz etkileyebilir. Çalışmada ayrıca, Türkiye Futbol Federasyonu'nun yabancı oyuncu kuralındaki politikalarının sıklıkla değişmesi ve uzun vadeli stratejik bir çerçeveye oturtulamaması nedeniyle Türk futbolunun istikrarlı bir gelişim çizgisi yakalamakta zorlandığı tespit edilmiştir. Avrupa'nın önde gelen liglerinde uygulanan başarılı yabancı oyuncu politikaları ve altyapı modelleri, Türk futbolu için örnek teşkil edebilecek niteliktedir. Sonuç olarak, yabancı oyuncu kuralı, Türk futbolunun gelişimi için önemli bir araçtır; ancak bu kuralın uygulanması, yerli oyuncuların gelişimini destekleyecek, kulüplerin mali sürdürülebilirliğini koruyacak ve milli takım performansını güçlendirecek şekilde dengeli bir yaklaşımla ele alınmalıdır. Türkiye Futbol Federasyonu ve kulüpler, uzun vadeli ve sürdürülebilir bir politika çerçevesinde, yabancı ve yerli oyuncular arasında denge kurmayı hedefleyen düzenlemeler geliştirmelidir. Bu yaklaşım, Türk futbolunun hem ulusal düzeyde daha rekabetçi bir yapıya kavuşmasını hem de uluslararası arenada başarılı bir konum elde etmesini sağlayabilir.

Kaynaklar

- Apaydın, B. (2024). İdare hukuku cephesinden spor güvenlik kurulu ve kararları üzerine bir değerlendirme. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 28(3), 371-406.
- Çağlar, M. (2019). *Türkiye futbol federasyonunun yeni yabancı kuralına ilişkin akademisyen görüşlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi; Ankara.
- Devecioğlu, S. (2023). 'Yabancı Oyuncu Kuralı Aceleye Getirilmemelidir'. Harput sancak haber. <https://www.harputsancakhaber.com/yabanci-oyuncu-kurali-aceleye-getirilmemelidir/14776/>
- Doğan, M., Doğan, A., & Serbest, M. (2004). Profesyonel Türk futbolcuların Türkiye 1. süper liginde oynayan yabancı uyruklu futbolcularla ilgili düşünceleri üzerine bir çalışma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 30-39.
- Gündüz, B., Shamatava, K., & Sayan, İ. (2019). Yabancı futbolcu sınırlamasının takımların ekonomilerine etkisi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 58-68.
- Forker, J. (2005). Discussion of accounting, valuation and duration of football player contracts. *Journal of Business Finance & Accounting*, 32(3-4), 587-598
- Franceschi, M., Brocard, J. F., Follert, F., & Gouguet, J. J. (2024). Determinants of football players' valuation: A systematic review. *Journal of Economic Surveys*, 38(3), 577-600.
- Horak, H., Štulec, I., Naletina, D., & Čizmić, I. (2024). The legal and economic aspects of transfers of football players in the European Union. *Zbornik Veleučilišta u Rijeci*, 12(1), 261-277.
- Kuyucu, M. (2024). Futbol endüstrisinde sosyal medya pazarlama uygulamaları. *The Journal of Academic Social Science*, 7(7), 161-175.
- Morrow, S. (1996). Football players as human assets. measurement as the critical factor in asset recognition: A casestudy investigation. *Journal of Human Resource Costing & Accounting*, 1, 75-97.
- Öntürk, Y., Karacabey, K., & Özbar, N. (2019). Günümüzde spor denilince ilk akla neden futbol gelir? sorusu üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 1-12.
- Özer, U. (2022). Türkiye futbol süper liginde yabancı futbolcu düzenlemesinin değerlendirilmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 439-457.
- Parrish, R. (2003). Towards a theory of EU sports law and policy. In *Sports law and policy in the European Union* (pp.23-60). Manchester University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt155jc4s.6>

- Scelles, N., Helleu, B., Durand, C., & Bonnal, L. (2016). Professional sports firm values: Bringing new determinantsto the foreground? A study of European soccer, 2005–2013. *Journal of Sports Economics*, 17(7), 688–715.
- Singh, P., & Lamba, P. S. (2019). Influence of crowdsourcing, popularity and previous year statistics in market value estimation of football players. *Journal of Discrete Mathematical Sciences and Cryptography*, 22(2), 113-126.
- TFE (2024). <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=687&ftxtID=43115>. Süper lig futbolcu uygunluğu.
- Van der Burg, T. (2024). Why transfer fee systems improve market competition, and why the Bosman ruling was flawed. *The International Sports Law Journal*, 24, 1-11.
- Yüce, A. (2015). *Türk spor kamuoyu ve yabancı futbolcular: Türk spor kamuoyunun yabancı futbolcu sayısına ilişkin görüşleri*. Düsseldorf: Türkiye Alim Kitapları.
- Yüce, A., Katırcı, H., & Kuzu, C. (2017). Türk futbolunda yabancı futbolcu sınırlaması ve Türk futbolcuların görüşleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 24-39.
- Deutsche Fußball Liga (DFL). (2023). *Bundesliga squad regulations*: <https://www.dfl.de>
- Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC). (2023). *Serie A foreign player policy*: <https://www.figc.it>
- Major League Soccer (MLS). (2023). *Player registration rules*: <https://www.mlssoccer.com>
- Premier League. (2023). *Player registration and squad rules*: <https://www.premier-league.com>
- Real Federación Española de Fútbol (RFEF). (2023). *Regulations for foreign players in La Liga*: <https://www.rfef.es>

Sporcuların Akıl Dışı Performans İnançlarının Saldırganlık ve Öfke Davranışları İle İlişkisi¹

Muhammed Raşit Gedik²

Burcu Güvendi³

Özet

Bu çalışmanın amacı, sporcuların akıldışı performans inançlarının saldırganlık ve öfke davranışlarıyla olan ilişkisinin incelenmesidir. Bireysel ve rekabet odaklı sporlarda sporcuların başarıya ulaşmasında sadece fiziksel hazırlıkları değil, aynı zamanda psikolojik performansları ve akıldışı performans inançları da önem taşımaktadır. Sporcuların performansları üzerinde akıldışı inançların en belirgin etkileri saldırganlık ve öfke davranışlarıdır. Akılcı inançlar ise, sporcuların yarışmalara uyum sağlamalarını, öfke ve agresif davranışlarını kontrol etmelerini sağlar. Bu nedenle, akılcı inançlar sporcunun başarısına katkıda bulunur ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Sonuç olarak sporcuların performansı üzerinde etki ettiği düşünülen saldırganlık ve öfke davranışlarının başarılı performans üzerindeki etkisinin önemi vurgulanmalı ve bu gibi davranışları azaltabilecek ya da ortadan kaldıracak eğitimler verilmelidir. Akıldışı inançların, sporcuların performanslarına ne derece etkisi vardır belirlenmeli ve sporculara gerçekçi hedefler koyarak, spor içerisinde başarı ve başarısızlığın olduğunu, olumsuzlukların da spora ve sporcuya katkıları olacağını antrenörler ve eğiticiler aracılığıyla öğretilmesi ve literatürde bu kapsamda çalışmalar yapılması daha faydalı olacaktır. Genellikle dövüş sporcularının özelinde araştırılan ve incelenen saldırganlık ve öfke davranışların sadece bu branşlar özelinde değil takım ve bireysel branşlar çerçevesinde incelenerek ve kişilik özelliklerinin de ne derece etkisi olduğu yönünde çalışmalar yapılarak literatüre katkı sağlayabilir. Ayrıca akıldışı performans inançları üzerinde etkisi olabilecek zihinsel dayanıklılık, kendi kendine konuşma, öz yeterlik ve kaygı gibi farklı psikolojik özellikleri de birlikte değerlendiren çalışmaların literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1 Bu çalışma Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

2 Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, rasit206@gmail.com,
<https://orcid.org/0009-0009-1895-9547>

3 Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, burcu.guvendi@yalova.edu.tr,
<https://orcid.org/0000-0002-6170-9107>

Giriş

Günümüz Türkiye'sinde giderek daha fazla önem kazanan egzersiz ve spor psikolojisi alanı, bireylerin ve grupların egzersiz ve spor aktiviteleri sırasında gösterdikleri davranış ve tutumları bilimsel bir bakış açısıyla incelemeyi ve bu bilgileri pratik uygulamalara dönüştürmeyi hedefler (Toy ve diğ., 2022). Bu alanda yapılan çalışmalar, spor ve egzersiz sırasında bireylerin nasıl düşündüklerini, ne hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını anlamaya odaklanır. Spor psikolojisi aynı zamanda takım sporlarında grup dinamiklerini ve bireysel sporlarda içsel motivasyonu inceleyerek, sporcuların zihinsel sağlığını ve sosyal etkileşimlerini de ele alır (Toy, 2023). Sporcular, yarışmalarda ve yarışma esnasında karşılaştıkları durumlara karşı öfkeli ve mantıksal ya da mantıkdışı düşüncelere kapılabilirler (Toy ve diğ., 2023). Özellikle bireysel ve rekabet odaklı sporlar olan boks, judo, tekvando ve karate gibi alanlarda, sporcuların başarıya ulaşmasında sadece fiziksel hazırlıkları değil, aynı zamanda psikolojik performansları ve akıldışı performans inançları da önem taşımaktadır (Orhan ve Ünlü, 2022). Akıldışı inançlar katı, hedef odaklı ve fonksiyonel olmayan inançları ifade ederken, Akılcı inançlar daha esnek, tercihlere odaklanan, doğru, dengeli ve işlevsel inançları temsil eder (Urfa ve Aşçı, 2018). Ellis, akılcı inançları arzu ve tercihler olarak tanımlarken, akıldışı inançları bireylerin temel hedeflerine ulaşmalarını engelleyen, mantıksız ve gerçeklikle uyuşmayan düşünceler olarak açıklamıştır (Toy ve diğ., 2022). Sporcuların performansları üzerinde akıldışı inançların en belirgin etkileri saldırganlık ve öfke davranışlarıdır. Akılcı inançlar ise, sporcuların yarışmalara uyum sağlamalarını, öfke ve agresif davranışlarını kontrol etmelerini sağlar (Türkaya, 2023). Bu nedenle, akılcı inançlar sporunun başarısına katkıda bulunur ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Öfke, sporcular arasında sık rastlanan bir duygudur (Demir, 2020). Sporcuların duygusal durumlarının performansları üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, öfke, sporunun performansını önemli ölçüde etkileyebilir. Öfke, sporcuların haksızlığa uğradıklarını hissettiklerinde ya da yarışma sırasında tehdit, engelleme, saldırı, mahrumiyet, kısıtlama veya eleştiri gibi olumsuz durumlarla karşılaştıklarında ortaya çıkan, saldırgan davranışlara yol açabilen bir duygudur (İmamoğlu Kaya ve diğ., 2020). Öfke, aynı zamanda rakibin uygunsuz davranışları ya da antrenörlerin yanlış yönlendirmeleri gibi dışsal faktörlerle ya da sporunun kendi düşük performansı ve mental hazırlık eksikliği gibi içsel faktörlerle de tetiklenebilir (Maxwell ve Visek, 2009). Her spor dalında sporunun hissettiği öfke, insanî ve normal bir duygudur ancak öfkenin ifade ediliş şekilleri spora ve sporcuya göre değişiklik gösterir (İlhan ve Uçar, 2021). Sporcuların yaşadığı yoğun öfke duygusu, zamanla fizyolojik ve davranışsal değişimlere

neden olarak saldırganlığa dönüşebilir (Maxwell ve Visek, 2009). İnsan doğası gereği var olan öfke duygusunun yeterince kontrol edilememesi saldırganlık oluşumuna yol açabilir. Bu yüzden öfke ve saldırganlık arasında bir paralellik bulunmaktadır (Gürbüz ve diğ., 2019). Yapılan araştırmalarda öfke ve saldırganlık sık sık birbirleriyle ilişkilendiriliyor olsa da her saldırgan davranışın temelinde öfkenin bulunmayabileceği de unutulmamalıdır (Kesen ve diğ., 2007). Saldırganlık, rakibe zarar verme, engelleme ya da kendini koruma amacı taşıyan bedensel veya sözel davranışlardır ve genellikle öfke, hırs ve mücadele gibi duygusal etkenlerden kaynaklanır (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Saldırganlık, başkalarına kasıtlı olarak zarar verme, fiziksel veya psikolojik tahribat içeren davranışlar olarak tanımlanabilir (Çolakoğlu ve Solak, 2014). Spor dallarında saldırganlık, yarışma sırasında rakibe fiziksel veya psikolojik zarar veren ve sporun kurallarını ihlal eden davranışlar olarak ifade edilir. Rekabet koşulları altında, rakibin hedeflerine ulaşmasını engellemeye yönelik ancak kurallar içinde kalan davranışlar, saldırganlık kavramından ayrı tutulmalıdır (Elkin ve Karadağlı, 2016). Bu çerçevede, yapılan çalışmada sporcuların akıldışı performans inançlarının sporda saldırganlık ve öfke ile ilişkisinin incelenmiştir.

1. Saldırganlık

Saldırganlık terimi, Latince'deki “ad” (doğru) ve “gradi” (adım) sözcüklerinden türetilmiş olup, İngilizce'deki “aggression” kelimesi ile eşdeğerdir ve ileriye doğru hareket etme anlamına gelir (Gülaştı, 2022). Bu terim, muhalefet, etki-tepki ve bir duruma karşı çıkma gibi anlamları barındırır (Eryılmaz, 2022). Araştırmacılar saldırganlığın geniş ve kapsamlı bir tanımını yaparken zorlanmışlardır (Öztürk, 2019). Saldırganlıkla ilgili literatürde çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Örneğin, Freud saldırganlığı, bireyin kendi içindeki yıkıcı duygularını dış dünyaya yansıtması olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre insanlar, engellenen yok olma isteklerini başkalarına zarar verici davranışlarla dışa vururlar (Havadar ve Kalkavan, 2022). Başka bir tanımlamada, saldırganlık kişinin kendini bulma yolunda sağlıklı veya yıkıcı davranışlar olarak ortaya çıkabilir (Demir, 2020). Ayrıca, öfke ve bilinçsiz nefretle tetiklenen, hoşnutsuzluk ve kızgınlık duyguları sonucu karşı tarafa şiddet uygulama şeklinde de tanımlanabilir (Eryılmaz, 2022). Genel olarak saldırganlık, öfke ve şiddet ile sıkı bir ilişki içindedir (Gülaştı, 2022). Bu bağlamda saldırganlık, öfke ve şiddet arasında önemli bir ilişki olduğu anlaşılır (Gürbüz ve diğ., 2019). Spor alanında da saldırganlık sıklıkla gözlemlenir (Gedik ve Güvendi, 2023). Özellikle taekwondo, karate, boks, judo, muay-thai gibi dövüş sporlarında saldırganlık daha yaygındır (Üzüm ve diğ., 2016). Bu faktörlerin saldırganlık dürtülerini nasıl etkilediği

ve sporcunun davranışlarına nasıl yansdığı, rekabetçi sporların yapısında önemli bir konudur (Gürbüz ve diğ., 2019). Hayatın birçok farklı alanında karşılaştığımız gibi, saldırganlık davranışları spor sahalarında da sık sık gündeme gelmekte ve dikkat çekmektedir (Gedik ve Güvendi, 2023). Bu durum, spor sahalarında özellikle öfkeye ve saldırganlığa yol açan şiddetin yaygın bir olgu haline geldiğini gösteriyor. Özellikle taekwondo, karate, boks, judo ve muay-thai gibi dövüş sporları ve yakın beden teması gerektiren alanlarda saldırganlık daha sık rastlanan bir durum olarak belirtiliyor (Uluç, 2022). Sporcuların saldırgan davranışlarının altında yatan nedenlerin incelenmesi, bu davranışların sporcuların kişilik yapısı ve özellikleri, antrenörlerin uyguladığı taktik ve stratejiler, taraftarların agresif tutumları ve sosyal medya baskıları gibi etkenlerden kaynaklandığı anlaşılmaktadır (Tutkun ve diğ., 2010).

1.1. Saldırganlık Türleri

Araştırmacılar, saldırganlık kavramına ilişkin yapmış oldukları çalışmalarda salınlığın tek bir etki ile açıklanamayacağını ve bunun çeşitli türlerinin olduğunu açıklamaya çalışmışlardır (Bilir, 2018). Bundan dolayı da saldırganlığı beş başlık altında açıklamışlardır. Bunları; düşmanlık içeren saldırganlık, emir altında gerçekleştirilen saldırganlık, araçsal saldırganlık, amaç yönelimli saldırganlık ve atılganlık şeklinde gerçekleşen saldırganlık olarak açıklamışlardır (Yoka, 2023).

1.1.1. Amaç Yönelimli Saldırganlık

Amaç yönelimli saldırganlık türünde, istenilen veya eylem sonunda gerçekleşen davranışın sebebi art niyet oluşturmak değildir (Yoka, 2023). Buradaki amaç sporcunun gerçekleştirmiş olduğu davranışın yapmış olduğu spor faaliyetinin doğası gereği olağan bir hareket olarak kabul etmesi ve bu davranışın yanlış olduğunu düşünmemesidir. Amaç yönelimli saldırganlık türünü bir örneklem yolu ile açıklamak istersek; bir futbol müsabakası sırasında hakemin futbolcuya sarı veya kırmızı kart gösterdiğinde futbolcunun hakeme karşı sözlü ve fiziksel olarak gereksiz, abartılı bir şekilde davranışlarda bulunması ve bu davranışın futbol oyununun kuralları çerçevesinde olduğunu düşünmesidir (Beşkat, 2016). Yine başka bir örneklerde ise; buz hokeyi müsabakası sırasında rakip oyuncuya omuzla vurması, basketbol oyunu sırasında rakip oyuncuyu dirseğiyle vurması gibi davranışlar düşmanlık amacı taşıyan bir davranış olarak görülmemesi gerekir (Çobanoğlu ve Güner, 2006). Genel olarak baktığımız zaman amaç yönelimli saldırganlığın en temelinde hedefe ulaşabilme arzusu ve isteği yatmaktadır.

1.1.2. Araçsal Saldırıcılık

Araçsal saldırıcılık, belirli bir hedefe ulaşmak için kullanılan bir davranış biçimidir ve hem planlı hem de plansız olabilir. Bu tür saldırıcılık, özellikle spor müsabakalarında sıkça rastlanır. Örneğin, tekvando, karate, judo veya güreş gibi sporlarda sporcular, rakiplerini yenebilmek için müsabakanın kuralları çerçevesinde hareket ederler. Bu durumda amaç, rakibe zarar vermek değil, onların hedeflerine ulaşmasını engellemektir (Ay, 2021). Benzer şekilde, basketbol müsabakalarında bir oyuncunun smaç yaparken rakip tarafından engellenmesi de araçsal saldırıcılığa bir örnektir (Beşkat, 2016). Sporcular bu tür davranışları, hedeflerine ulaşmak için bir araç olarak görebilirler ve başarılı oldukları takdirde bu davranışlar pekişebilir (Açak, 2011).

1.1.3. Düşmanlık İçeren Saldırıcılık

Düşmanlık içeren (yıkıcı) saldırıcılıkta amaçlan istek kişiyi dezavantaja düşürmek, zarar vermektir. Bu saldırıcılığı gerçekleştiren kişinin iç dünyasında öfke, sinir, nefret gibi etkenler yoğunluktadır. Buradaki niyet bir spor müsabakası açısından başarıya ulaşma, rakibinin önüne geçmek veya yarışı kazanmak değil tamamen rakibine zarar verme amacı vardır (Ay, 2021). Bir örneklem ile açıklamak gerekirse; Bir güreş müsabakası sırasında rakibine karşı aşırı derecede öfkelenen sporcunun, rakibine yumruk atması veya karete sporcusun müsabaka sırasında kural dışı olduğunu bilerek, rakibine tekme atması bu duruma örnektir. Gerçekleşen bu saldırıcılık tutumu toplumsal olarak kabul görmeyen ve temel amacı düşman olarak gördüğü bireye bilinçli zarar vermektir (Çiloğlu, 2019).

1.1.4. Emir Altında Gerçekleştirilen Saldırıcılık

Bu saldırıcılık türünde kişi emir altında almış olduğu talimatı yerine getirebilmek için yapmış olduğu etik dışı davranıştır. Bir boks müsabakasında antrenörün sporcusuna, müsabakanın çok önemli olduğunu ve ne olursa olsun bu müsabakayı kazanması gerektiğini söylemesi üzerine sporcunun, müsabakayı kazanmak için saldırgan davranış göstermesi ve verilen emri gerçekleştirmek istemesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Öztürk, 2019). İşte müsabakayı kazanma sürecinde antrenörün söylemleri psikolojik baskı durumudur.

1.1.5. Atılıcılık

Atılıcılık, çok yönlü bir kavram olup farklı tanımlara sahiptir. Duygusal, tepkisel, yapıcı ve koruyucu özellikler taşıyan atılıcılık, doğuştan gelen

değil, öğrenilen bir davranış biçimidir (Çelik, 2006). Atılganlık, karşı tarafı incitmek amacı taşımaz; daha çok, karşıdakinin düşüncelerini etkilemek ve kendisiyle yüzleşmesini sağlamak amacı güder (Araz, 2017). Atılgan bireyler, duygularını açıkça ifade edebilir, taleplerde bulunabilir ve uygun görmedikleri durumlarda başkalarının taleplerini reddedebilirler (Araz, 2017). Bu, saldırganlıktan farklı olarak, kişilerarası sağlıklı iletişimin bir yoludur (Yıldız, 2021).

1.2. Saldırganlığın Oluşmasında Rol Oynayan Faktörler

Saldırganlık, başlangıçta belirttiğimiz gibi tek bir etki ile oluşan bir durum değildir. İnsanlardaki diğer birçok özelliklerde olduğu gibi, saldırganlığın oluşmasında da birçok faktör rol oynamaktadır. Bunlardan bazıları ailesel faktörler, çevresel faktörler, cinsiyet faktörü, kişilik faktörü ve sosyal medya gibi faktörlerdir.

1.2.1. Ailesel Faktörler

Saldırganlık üzerine yapılan çalışmalarda aile faktörünün önemi vurgulanmaktadır (Öztürk, 2008). Çocukluk döneminde aile ile geçirilen zaman ve yaşam tarzı, saldırganlık davranışının gelişiminde önemli rol oynar. Aile, çocuğun fiziksel ve eğitimsel ihtiyaçlarının yanı sıra toplumsal uyumu ve statüsü üzerinde de etkilidir. Ebeveynlerin yanlış yönlendirmeleri ve saldırgan davranışları, çocukların saldırganlığa yönelmesine neden olabilir (Nas, 2017). Bu durumu örnekler ile açıklayacak olursak; Özellikle erkek çocukların, akranları ile kavga etmesini anne- baba tarafından başarılı bir davranış gibi ödüllendirmesi, çocuğun yapmış olduğu her davranış karşısında anne-baba tarafında sözlü ve fiziksel olarak şiddet görmesi gibi durumlar etki olmaktadır. Genel olarak değerlendirdiğimizde bireyin saldırgan tutum sergilemesinde geçmişte aile içindeki yaşantıları, saldırganlık üzerinde büyük rol oynamaktadır.

1.2.2. Çevresel Faktörler

Saldırganlıkta kişilerin çevreleriyle olan ilişkileri de önemli bir etkidir (Çavdar, 2018). Bireyler, çevresel faktörlerin etkisi altındadır (Erden, 2007). Bu etkileşim, saldırganlık üzerinde belirleyici olabilir (Topuz, 2008). Hava kirliliği, alkol ve uyuşturucu kullanımı, gürültü, kalabalık gibi çevresel unsurlar saldırganlıkta önemli rol oynar (Gülaştı, 2022). Örneğin, spor müsabakalarında taraftarlarının kalabalık ve gürültülü ortamı, sporcuların davranışlarını etkileyebilir (Ay, 2021). Araştırmalar, gürültü ve kalabalığa maruz kalan bireylerin daha saldırgan davranışlar sergileyebileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, yoğun emek, rahatsızlık, kızgınlık, can

sıkıntısı gibi çevresel faktörler de saldırganlık davranışına yol açabilir (Bilir, 2018).

1.2.3. Cinsiyet Faktörü

Erkeklerin, kadınlara kıyasla daha fazla saldırgan davranış sergileme eğiliminde oldukları ve aynı zamanda saldırılara daha sık maruz kaldıkları bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur (Erden, 2007). Bu durumun altında yatan sebepler arasında erkeklerdeki içgüdüsel kıskançlık, koruma isteği ve sahiplenme duygusu yanı sıra hormonların biyolojik etkileri de bulunabilir (Çetinoğlu, 2016). Erkeklerde bulunan testosteron hormonu saldırganlığı tetiklerken, kadınlarda bulunan östrojenin testosteronun saldırganlığı azalttığı bilinmektedir. Öyle ki erkeklere fazladan verilen testosteron hormonu saldırganlığın artmasına sebebiyet verirken, kadınlarda ise bu durum herhangi bir etki göstermemektedir. Sosyal açıdan incelendiği zaman ise; Erkeklerin saldırganca davranış sergilemeleri toplumda hoşgörülü karşılanırken, kadınların saldırganca davranış sergilemeleri toplumda kötü ve hoşgörüsüz olarak karşılanır. Bu durum erkeklerin saldırgan davranışları kadınlara karşı üstünlük göstergesi olarak kabul etmesine sebebiyet vermektedir.

1.2.4. Kişilik Faktörü

İnsanlar, sosyal varlıklar olarak, toplum içinde kabul görmeyi ve dışlanmamayı arzularlar. Bu nedenle genellikle toplumun belirlediği norm ve kurallara uygun yaşarlar. Ancak bazı durumlarda, bireyler bu toplumsal değerlere uymayarak saldırgan davranışlar sergileyebilirler. Böyle bir eğilim, kişinin karakter özellikleri ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlara olan kişisel eğiliminden kaynaklanabilir (Uluşık, 2015). Stres, baskı ve korku gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalan bireyler, kendilerini savunmak amacıyla saldırganlık gösterebilirler (Nas, 2017).

1.2.5. Sosyal Medya Faktörü

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte iletişim, günümüz dünyasında hayati bir öneme sahip hale gelmiştir (Gülaştı, 2022). Televizyon ve internet üzerinden yayınlanan filmler, spor müsabakaları ve dizilerde saldırganlık ve şiddet sıklıkla meşrulaştırılmakta ve bir yaşam biçimi olarak sunulmaktadır (Arslan, 2018). Çocuklar ve gençlerin izlediği şiddet içerikli sosyal medya programlarının, artmış uyarılmışlık durumu, kişilik bozulması ve sosyal izolasyona yol açtığı gözlemlenmiştir (Er ve diğ., 2018). Saldırgan davranışların başlıca kaynakları arasında aile ve kitle iletişim araçları yer alır. Örneğin, bir futbol maçında hakemin gözünden kaçan faul, faul yapan oyuncuyu bu davranışını tekrarlamaya teşvik edebilir. Eğer bu maç sosyal medyada yayınlanırsa, bu tür

saldırgan davranışların daha geniş bir kitle tarafından taklit edilmesi olasılığı artar (Taşmektepligil ve diğ., 2017). Ayrıca, Euro2024 turnuvası grup elemelerinde Belçika ve İsveç arasında oynanan ve televizyonda yayınlanan maçta meydana gelen saldırganlık, iki taraftarın ölümüne yol açmıştır. Bu ve benzeri örnekler, kitle iletişim araçlarının etkisinin büyüklüğünü göstermektedir. Sosyal medya araçlarının yanlış kullanımı toplumu olumsuz etkileyebilirken, doğru ve amaçlı kullanıldığında insanlık için faydalı olabilir (Mil ve Şanlı, 2015).

1.3. Spor ve Saldırganlık İlişkisi

Spor alanında saldırganlık, yarışma veya müsabakanın aktörleri olan sporcular, antrenörler ve seyircilerin, psikolojik, biyolojik veya sosyal etkenler altında, sporun özgün kurallarını aşarak, rakiplerine zarar verme veya bir amaç elde etme niyetiyle yaptıkları sözel veya fiziksel eylemler olarak tanımlanmaktadır (Dervent, 2007). Spor saldırganlığı üzerine yapılan incelemelerde, bu davranışın niyet ve amaçlarını anlamak ve saldırganlığın hedefini belirlemek önemli iki noktadır (Arslan, 2018). Genellikle, başarı, güç, tanınırlık, prestij, üstünlük ve hakimiyet gibi amaçlara ulaşma engellenmesi, saldırganlığın başlıca sebepleri arasında yer alır. Antrenör ve sporcu, karşılaşılan bu engelleri tanımlayıp, durumdan en iyi şekilde faydalanmaya çalışmalıdır. Sporcu, saldırgan enerjisini amaç doğrultusunda kullanmazsa, enerjisini boşa harcamış olur (Acet, 2005). Çoğu spor dalında sporcuların belirli bir fiziksel güç sergilemeleri gerekmektedir ve bu bazen saldırganlık sınırları içinde değerlendirilebilir (Çobanoğlu Güner, 2006). Güreşteki “el-ense çekme” hareketi basketbol gibi başka bir sporda uygulanamaz. Boks maçındaki bir yumruk atma hareketi, diğer spor dallarında kabul edilemez ve ceza gerektirebilir. Fiziksel temasın arttığı yerlerde, saldırganlık da artma eğilimindedir. Bu bakımdan, spor faaliyetleri fiziksel temasa göre çeşitli kategorilere ayrılabilir. İlk kategoride, bireysel mücadele sporları olan boks, güreş, judo, karate ve tekvando gibi branşlar yer alır ve bu sporlarda saldırganlık eylemleri sıkça görülür. İkinci kategoride, futbol, hentbol, basketbol gibi belirli ölçülerde fiziksel temasa izin veren takım sporları bulunur. Üçüncü kategoride ise, voleybol, atletizm, tenis ve bisiklet gibi fiziksel temasın olmadığı branşlar yer alır. Ancak bu, söz konusu branşlarda saldırganlığın hiç olmayacağı anlamına gelmez. Örneğin, bisiklet yarışlarında rakibi düşürmek veya koşu sırasında çelme takmak gibi saldırganlık örnekleri bu sporlarda da görülebilir (Ay, 2021). Herhangi bir branşta, kuralların ihlal edildiği ve rakibe zarar verme niyetiyle hareket edildiği durumlar saldırgan davranış olarak değerlendirilebilir. Yoğun bir başarı odaklılığa sahip olan spor takımları, sporcuları ve taraftarları, başarısızlıkla karşılaştıklarında

büyük hayal kırıklığı yaşarlar. Bu hayal kırıklığı, stres, kaygı ve öfke gibi duygulara yol açarak saldırgan davranışlar sergilenmesine neden olabilir. Spor faaliyetleri sırasında taraftarların ve sporcuların etkileşimi, taraftarların kıskırtıcı söylemleri ve sporcuların seyirciyi olumsuz etkileyen davranışları, spor etkinliğinin saldırgan bir nitelik kazanmasına yol açabilir (Araz, 2017). Spor müsabakalarına katılan sporcuların ve seyircilerin kendi aralarında saldırgan davranışlar gözlemlenmekte ve bu davranışlara karışan kişiler, eylemlerini çeşitli gerekçelerle haklı bulmaktadır (Topuz, 2008).

2. Öfke

Öfke kavramı, kişinin yaşam hayatı boyunca içinde bulunduğu duygu hallerinden biridir. Öfke durumu belli bir kişiye ait kavram değil, her yaş, eğitim düzeyi ve kültürden insanın yaşadığı evrensel içerikli bir duygu durumudur (İlhan ve Uçar, 2021). Fakat evrensel olmasına rağmen en belirgin duygular içerisinde geride kalmış ve yeteri kadar incelenmemiş konulardan biri olmuştur (Karaman ve diğ., 2020). Araştırmacılar öfkenin farklı özelliklerini baz alarak değişik tanımlamalar bulunmaya çalışmış ve elde ettiği bilgi ve görüşleri literatüre kaynak olarak sunmuşlardır (Kalafatoğlu, 2022). Bu araştırmalar ışığında öfke kavramının tanımlarına baktığımızda; Öfke, genellikle engellenme, saldırı, eleştiri, tehdit, yoksunluk ve kısıtlamalara karşı hissedilen olumsuz bir duygudur ve saldırgan eylemlere dönüşebilir (İmamoğlu Kaya ve diğ., 2020). Başka bir açıdan bakıldığında, öfke güçlü bir husumet ve memnuniyetsizlik hissinin yol açtığı yoğun bir duygusal durum olarak tanımlanır. Bu duygunun eşanlımları arasında kızgınlık, hiddet ve gazap bulunmaktadır (Şahin, 2005). Öfke, tehdit veya hayal kırıklığı gibi durumları temsil eden ve saldırganlık gibi farklı biçimlerde ortaya çıkan, olumsuz duyguları tetikleyen sosyal çevre kaynaklı bir kıskırtıcı durum olarak ifade edilir (Karaman ve diğ., 2020). Öfke, kişilerin belirli olaylara, insanlara veya nesnelere karşı gösterdiği duygusal bir tepkidir. Bu duygusal tepkinin kontrol altında tutulması olumlu bir durumken, kontrolsüz yaşanması pek çok olumsuz sonuç doğurabilir. Bu nedenle, öfke sıklıkla saldırganlık ile ilişkilendirilir ve pek çok saldırganlık türünün ardındaki temel motivasyon veya dürtü olarak kabul edilir (Balcıoğlu ve diğ., 2016).

2.1. Öfkenin Nedenleri

İnsanlarda görülen öfkenin çeşitli fizyolojik, sözlü ve çevresel biçimleri bulunur (Yıldız, 2008). Öfkenin nedenleri konusunda araştırmacılar arasında ortak bir görüş olmamakla birlikte, literatürde öfkenin en yaygın nedeni olarak engellenmeler gösterilmektedir (Beyazaslan, 2012). Öfkeye neden olan engellenmenin iki tür kaynağı vardır. Bu kaynak öfke gösteren bireyin

kendisi ve çevresidir (Türker, 2010). Öfkesi yoğun olan bireyler, ergenlik döneminde aileleriyle farklı görüşte olması, ailesi tarafından sosyal veya fiziksel aktivitelerinin kısıtlanması, bireyin özgürlük alanı ve sorumlulukları konusunda neler yapması gerektiğinin belirlenememesi ve bireyin kişilik sorunu yaşaması, beyin benliğine tehdit olacağını düşündüğü her duruma ve herkese öfke duyabilir (Gözen, 2017). Bir bireyin karşılaştığı olumsuz deneyimler ve bu deneyimlerde etkili olan ana uyarıcılar, öfkenin ortaya çıkmasında önemli rol oynar. Ana uyarıcılar fiziksel saldırı, eleştiri, baskı, engelleme, reddedilme veya karşıtlık gibi olabilir (Türker, 2010). Öfke, bireyin arzularının engellendiği ve kişisel benliğine tehdit oluşturduğu durumlarda belirir ve baskı veya yoğun kaygı altında olmak da öfkeye yol açabilir (Beyazaslan, 2012). Bu nedenler ışığında, öfkenin tek bir faktörle değil, çevresel olaylar, bilişsel süreçler ve fizyolojik uyarılmışlık gibi birden fazla faktörle birlikte incelenmesi gereklidir (Sülen, 2013).

2.2. Öfke Türleri

Öfke deneyimi iki temel kategori altında ele alınabilir: sürekli veya yıkıcı öfke ve anlık veya durumsal öfke. Anlık öfke, hafif irritasyondan yoğun öfke seviyesine kadar değişen bir psikobiyolojik duygusal durum olarak tanımlanabilir. Sürekli veya yıkıcı öfke ise genellikle kas gerginliği, nöroendokrin ve otonom sinir sistemlerinin aktivasyonu ile karakterize edilir. Zaman geçtikçe bu tür öfkenin şiddeti artar ve genellikle adaletsizlik, haksız muamele, saldırıya uğrama veya engellenmenin sonucu olarak ortaya çıkan hayal kırıklığı ile bağlantılıdır (Kalafatoğlu, 2022). İnsanlarda öfke farklı yollarla gösterilebilir: içe atılabilir, dışa vurulabilir veya kontrol altında tutulabilir. Dışa vurulan öfke, öfke duygusunun sözlü ya da davranışsal olarak ifade edilmesi şeklinde gerçekleşir; içe atılan öfke, bu duyguyu bastırma veya içselleştirme eğilimini yansıtır; öfke kontrolü ise bireyin öfkesini ne derecede yönetebildiği veya sakinleşme eğilimiyle ilgilidir (Sonkaya ve diğ., 2017). Öfke duygusu, Spielberg tarafından iki temel türde tanımlanmıştır: durumsal öfke ve sürekli öfke (Demirel, 2022).

2.2.1. Durumsal Öfke

Durumsal öfke, ya da anlık öfke, rastgele oluşmayan ve öfkenin tetiklendiği spesifik olaylara bağlı olarak şiddet, kızgınlık, gerginlik gibi tepkilerle kendini gösterir (Baykan, 2018). Durumsal öfke, yaşanan olayın bağlamına, yerine ve zamanına göre değişkenlik gösterir. Genellikle hayatın zorluklarına ve olumsuzluklarına karşı sabır ve tolerans seviyesi düşük olan bireylerde görülen bir öfke biçimidir. Bu tür kişilerin yaşamda karşılaştıkları stres düzeyi yüksektir ve çoğu zaman sebepsiz yere çevresindekilere zarar

verdiklerinden, bu kişilerin yanında bulunanlar kendilerini huzurlu ve güvende hissetmezler (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013). Durumsal öfke üzerine yapılan incelemeler, genellikle bir haklılık hissini altında yattığını gösterir (Doğan, 2017). Durumsal öfkede parasempatik sinir sistemi, bireyin sakinleşmesi ve gevşemesi için otomatik olarak rahatlatıcı sinyaller gönderir (Beyazaslan, 2012). Bu durum, bireyin öfke hissini azaltmaya ve durumu yönetmeye çalışmasına yardımcı olur.

2.2.2. Sürekli Öfke

Sürekli öfke, durumsal öfkenin ne sıklıkla yaşandığına bağlı olarak gelişir ve genellikle korku ile ilişkilendirilir. Bu öfke türü, bireylerin sık sık ve kolaylıkla öfkelenmesiyle karakterize edilir ve öfke kontrol eksikliği nedeniyle karşıdaki bireye zarar verme eğilimi yüksektir (Baykan, 2018). Sürekli öfkenin psikolojik, davranışsal ve fiziksel sağlık sorunlarıyla bağlantılı olduğu için, bu durumda olan bireylerin profesyonel psikolojik destek alması önemlidir (Doğan, 2017). Sürekli öfke seviyesi yüksek olan kişiler, toplumsal yaşamda daha fazla hayal kırıklığı, kızgınlık ve tehdit algısı yaşama eğilimindedirler. Bu öfke türü, aile, iş ve genel toplumsal ilişkilerde sorunlara yol açabilir, problemlerin büyümesine ve çözümsüz kalmasına, saldırgan tepkilere neden olabilir ve stresi artırarak bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını tehlikeye atabilir (Özkamalı ve Buğa, 2010).

2.3. Spor ve Öfke İlişkisi

Öfke, spor gibi rekabetin yoğun olduğu alanlarda da önemli bir konudur. Rekabetin öfke ve saldırganlık yaratabileceği düşünülmektedir (Kalafatoğlu, 2022). Öfkenin spor alanında iyi anlaşılması ve tanınması büyük önem taşır (Üzüm ve diğ., 2016). Sporda öfke, başarı kazanamama ya da değer verilen kişilerin beklenmedik davranışları sonucunda yaşanan duygusal durumlardır (Demir ve diğ., 2017). Başarı, üstünlük ve prestij gibi güdülerin engellenmesi, sporda öfke ve saldırganlığın başlıca nedenleri arasında yer alır (Uluç, 2022). Sporcular, hedeflerine ulaşmalarının engellenmesi durumunda, bu duruma neden olan unsurlara karşı öfke duyarlar (Birinci, 2019). Takım sporları ya da bireysel branşlarda, sporcuların öfke seviyelerini artıran temel faktörlerden biri, kuşkusuz rekabetin kendisidir (Üzüm ve diğ., 2016). Özellikle takım sporlarıyla ilgilenen sporcular, engellendiklerinde benliklerini koruma ve savunma amaçlı agresif davranışlar sergileyebilir ve gerginlikten kaçmak için çözümler aradıklarını ifade ederler (Çetinkaya, 2016). Öfke, sporcular üzerinde rakip tarafından gösterilen kötü tavır veya hakem hataları gibi dışsal sebeplerle veya kendilerine özgü durumlar, örneğin düşük performans veya mental hazırlık eksikliği gibi içsel sebeplerle de tetiklenebilir. Yüksek

düzeyde öfke, kontrol edilemediğinde, fizyolojik değişimler ve davranışsal eğilimlerle birleşerek saldırganlığa dönüşebilir (Maxwell ve Visek, 2009). Kontrol edilemeyen yoğun öfke, bireyin yaşam enerjisini ve davranışlarını kontrol etmesini zorlaştırabilir (Kalkavan ve diğ., 2022). Bir sporcu öfkesini yönetemezse, bu durum dikkatini, koordinasyonunu ve taktiksel performansını olumsuz yönde etkileyebilir (Kalafatoğlu, 2022). Kontrolsüz ve yoğun öfke durumunda şiddet eğilimli ve saldırgan davranışların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Bu nedenle öfkenin yönetilmesi ve kontrol edilmesi, spor alanlarında şiddet içeren davranışları önlemenin yanı sıra ruh sağlığı ve sportif başarı açısından da kritik önem taşır (Demir ve diğ., 2017). Öfke sporcunun uyanık olması gereken durumlarda onu engelleyen bir mental tuzaktır. Bazı durumlarda, çoğunlukla olumsuz bir duygu olarak nitelenen öfkenin takım sporlarında takımın ve bireysel sporlarda ise sporcunun akılcı hareket etmesini engellemektedir. Çoğu sporcu ve spor insanı, bu mental tuzığa az veya çok düşmektedir (Afacan ve Tokmakçı, 2022). Spor ve öfke ilişkisi bağlamında, sporcuların karşılaştıkları durumlarda öfke kontrolü ve spor yapmayan bireylerin benzer durumlarda nasıl tepki verdiklerinin incelenmesi, sporun öfke kontrolüne olan etkisini belirlemede önemlidir (Üzüm ve diğ., 2016). Bazı araştırmalar, sporun saldırgan davranışları azaltabileceğini gösterirken, diğerleri sporun öfke duygularını artırabileceğini ileri sürmektedir. Sporcular, karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında öfkelerini sporun getirdiği kriz yönetimi, sakinlik ve centilmenlik gibi değerlerle kontrol edebilirler ya da tam tersi, şiddet ve öfkeye dayalı davranışlar sergileyerek karşı taraftan alınan cezalardan veya öfkelerinden memnuniyet duyabilirler (Kalkavan ve diğ., 2022).

3. Akıldışı İnanç Kavramı ve Spor

Alber Ellis, 1950'lerde Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'ni geliştirerek, duygusal ve davranışsal sorunların kökeninde yatan "Akıldışı İnanç" kavramını tanımlamıştır (Ellis, 1995). Bu teoriye göre, insanlar mantıklı ve mantıksız inançlar geliştirme eğilimindedir ve bu inançların, kişilerin psikolojik, duygusal ve davranışsal sorunlarının temelinde yattığı düşünülmektedir. (Ellis ve diğ., 2009). Akıldışı İnanç kavramına göre olaylar ya da yaşanan zorlukların kişiler üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi olmamakla birlikte, kişilerin inançları olaylar üzerinde etki göstermektedir (DiGiuseppe ve David, 2015). Akıldışı İnanç kavramı, birincil ve ikincil akıldışı inançlar olmak üzere iki temel boyutta incelenir. Birincil akıldışı inanç, aynı zamanda talepkarlık olarak da bilinir ve bireyin kendine, başkalarına veya durumlara yönelik gerçek dışı ve aşırı beklentileriyle ilgilidir (Dryden ve Branch, 2008). Bu gerçekçi olmayan ve zorlayıcı talepler, felaketleştirme (awfulizing),

tahammülsüzlük (frustration intolerance) ve kendini/başkalarını suçlama (self/other condemnation) gibi ikincil akıldışı inançların oluşmasına yol açar (DiGiuseppe ve David, 2015). Toy ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda, genç sporcuların akıldışı inanç puanlarının yaş ve eğitim düzeyleri arttıkça düşüş gösterdiği, deneyim düzeyi ve milli takım tecrübesi fazla olan sporcuların akıldışı inançlarının azaldığı görülmektedir. Korkmaz ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada sporcuların akıldışı performans inançlarının ortalamasının üzerinde olduğunu ve bu duruma çeşitli psikoterapi ve psiko-eğitim çalışmaları ile müdahale edilmesi gerektiğini ayrıca antrenöre ve çalıştırıcılara akıldışı performans inançları konusunda eğitimlerin verilmesinin de sporcuların zihinsel performans, takım iklimi ve spora bağlılık gibi faktörler açısından önemli olduğunu vurgulamışlardır. Toy (2023) ise milli takımlarda yer alan güreşçilerin yaş, deneyim, güreş stili ve eğitim düzeyleri açısından akıldışı performans inanç düzeylerinin farklılaşmadığını tespit etmiştir. Ayrıca akıldışı performans inançlarının kısmen de olsa yüksek olduğu yapılan çalışma sonucunda görülmüştür. Toy ve ark. (2023) tarafından yapılan farklı bir çalışmada ise sporda akıldışı performans inançları yüksek olan voleybol sporcularının yarışma kaygılarının yüksek olacağı, akıldışı performans inançlarının azaldıkça yarışma kaygı durumlarının da azalacağı anlaşılmaktadır. Toy ve Korkmaz'ın (2023) çalışmasında ise akıldışı performans inançları ve yarışma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve akıldışı performans inançları yüksek olan sporcularının yarışma performanslarına olumsuz yönde etkileri olabilecek düzeyde yüksek kaygı deneyimi yaşayabilecekleri belirtilmiştir. Toy ve Aygün (2023) tarafından yapılan bir başka çalışma sonucunda ise ego yönelimi ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin gücü görev yönelimi ile akıldışı performans inançlarının ilişki gücünden yüksek olduğu ve ego yönelimli sporcuların daha yüksek akıldışı inançlara sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca Toy ve Aygün'e (2023) göre bu sonucun sporcuların hedef belirleme ve hedefe ulaşma sürecinde doğru rehber (spor psikoloğu) bulamaması sonucu kendi değer yargıları, çevresel etmenler ve antrenörün psikolojik destek noktasındaki yetersizliğinden kaynaklanabileceğini belirtilmiştir. Sonuç olarak sporcuların performansı üzerinde etki ettiği düşünülen saldırganlık ve öfke davranışlarının başarılı performans üzerindeki etkisinin önemi vurgulanmalı ve bu gibi davranışları azaltabilecek ya da ortadan kaldıracak eğitimler verilmelidir. Akıldışı inançların, sporcuların performanslarına ne derece etkisi vardır belirlenmeli ve sporculara gerçekçi hedefler koyarak, spor içerisinde başarı ve başarısızlığın olduğunu, olumsuzlukların da spora ve sporcuya katkıları olacağını antrenörler ve eğiticiler aracılığıyla öğretilmesi ve literatürde bu kapsamda

çalışmalar yapılması daha faydalı olacaktır. Genellikle dövüş sporcularının özelinde araştırılan ve incelenen saldırganlık ve öfke davranışların sadece bu branşlar özelinde değil takım ve bireysel branşlar çerçevesinde incelenerek ve kişilik özelliklerinin de ne derece etkisi olduğu yönünde çalışmalar yapılarak literatüre katkı sağlayabilir. Ayrıca akıldışı performans inançları üzerinde etkisi olabilecek zihinsel dayanıklılık, kendi kendine konuşma, öz yeterlik ve kaygı gibi farklı psikolojik özellikleri de birlikte değerlendiren çalışmaların literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir

Kaynakça

- Acet, M. (2005), *Sporda saldırganlık ve şiddet*. İstanbul: Morpa Yay.
- Açak, M. (2011). *İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. [Doktora Tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Afacan, E., & Tokmakçı, H. H. (2022). Sporda öfkenin kaynağı problemi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 1), 391-403.
- Araz, G. Y. (2017). *Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma- uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Arslan, L. (2018). *12-14 yaş aralığında spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Aşçı, H, F & Urfa, O. (2018). Spor yapan ve yapmayan ergenlerin akıldışı inançlarının karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 41-52.
- Ay, M. (2021). *Bireysel spor yapan sporcuların saldırganlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler altında incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Balcıoğlu, Y. H., İldırım, E., & Balcıoğlu, İ. (2016). Spor bilimleri alanında öfke duygusu ve saldırganlığın farklı açılardan değerlendirilmesi. *Bir Derleme. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-9.
- Baykan, E. (2018). *Y ve Z nesil taekwondocuların sürekli öfke düzeylerinin saptanması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Beşkat, M. (2016). *Futbol seyircilerinin empatik eğilimleri ile sporda saldırganlık ve şiddet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Şanlıurfa örneği)* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Beyazaslan, T. (2012). *Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Bilir, N. (2018). *Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Birinci, R. (2019). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Çavdar, S. (2018). *Lise öğrencilerinin öfke kontrolleri, saldırganlık eğilimleri ve tolerans düzeylerinin spora katılım açısından değerlendirilmesi* [Yayınlanmış Doktora tezi]. Trabzon Üniversitesi.

- Çelik, H. (2006). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişilerarası şemalarının incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Çetinkaya, M. (2016). *Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Mevlana Üniversitesi.
- Çetinoğlu, G. (2016). *Bursa birinci amatör ligindeki futbolcuların özyeterlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Çiloğlu, E. (2019). *İzmir ilindeki profesyonel liglerde mücadele eden futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarındaki erkek sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Uşak Üniversitesi.
- Çobanoğlu Güner, B. (2006). *Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Çolakoğlu, F. F. & Solak, N. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet ve okul türüne göre saldırganlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi (Çorum İli Örneği). *The Journal of Academic Social Science Studies*, 26, 57-66.
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G., & Altın, M. (2017). Sporcuların Öfke İfade Tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408- 414.
- Demir, Ş. (2020). *Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Demirel, Y. (2022). İlk ve acil yardım programı öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 31(3), 94-101.
- Dervent, F. (2007). *Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- DiGiuseppe, R. A., & David, O. A. (2015). Rational Emotive Behavior Therapy. 155-216. In: HT Prout, AL Fedewa (Ed), *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings*. John Wiley and Sons.
- Doğan, S. (2017). *Sporcularda sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Dryden, W., & Branch, R., (2008). Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: a training handbook. *John Wiley & Sons*.
- Elkin, N., & Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği*, 21(1), 64-71.

- Ellis, A., (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85- 89
- Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J., (2009). Rational and irrational beliefs: a historical and conceptual perspective. 3-22. In: D David, SJ Lynn, A Ellis (Ed), Rational and irrational beliefs: *Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
- Er, T., Elmas, A., & Hızlı Sayar, G. (2018). Suç ve medya. *Etkileşim*, 1(2), 56-69.
- Erden, N. K. (2007). *Abant İzzet Baysal üniversitesi öğretmenlik bölümleri birinci öğretim son sınıf öğrencilerinin saldırganlık türleri* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. (2022). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Gedik, M. R., & Güvendi, B. (2023). Dövüş sporcularının saldırganlık ve öfke düzeylerinin belirlenmesi: Yalova ili örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 29- 35.
- Gözen, İ. (2017). *Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerdeki öğrencilerin öfke ifade tarzları* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Gülaştı, C. (2022). *Amatör sporcular ile spor yapmayan erkek bireylerin liderlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Ordu il örneği)* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Iğdır Üniversitesi.
- Gürbüz, B., Kural, S., & Özbek, O. (2019). Sporda saldırganlık ve öfke ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 206-217.
- Havadar, T., & Kalkavan, A. (2022). Amatör futbolcular, kayakçılar ve salon sporlarına katılan sporcuların saldırganlık düzeylerinin araştırılması (Kars İli Örneği). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 24-38.
- İlhan, A., & Uçar, T. C. (2021). Mücadele Sporcularının Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 217-223.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74), 590-600.
- Kalafatoğlu, A. (2022). *2. lig ve 3. ligde profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların öfke düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi.
- Kalkavan, A., Karaca, B., & Işık, U. (2022). Amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(2), 55-68.

- Karaman, G., Bahadır, E., & Yumuşak, F. (2020). Mükemmeliyetçilik ile öfke arasındaki ilişkide akıldışı inançların aracı rolü. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(2), 436-446.
- Kesen, N. F., Deniz, M. E., & Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 353-364.
- Korkmaz, C., Toy, A. B., & Bozkurt, H. (2022). Amatör Genç Sporcuların Akıldışı Performans İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Scientific Educational Studies*, 6(2), 346-362.
- Maxwell, J. P. & Visek, A.J. (2009). "Unsanctioned Aggression in Rugby Union: Relationships among Aggressiveness, Anger, Athletic Identity, and Professionalization". *Aggressive Behavior*, 35(3), 237-243.
- Mil, H. İ., & Şanlı, S. (2015). Sporda Şiddet ve Medya Etkisi: Bir Maçın Analizi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55), 231-247.
- Nas, K. (2017). *Futbolcuların saldırganlık düzeyleri ile öfke tarzlarının belirlenmesi* [Yayınlanmış Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Orhan, S., & Ünlü, H. (2022). Futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi: kesitsel çalışma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 11-21.
- Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Özkamalı, E., & Buğa, A. (2010). Bir öfke denetimi eğitimi programı'nın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 50-59.
- Öztürk, N. (2008). *Orta öğretim 9. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Öztürk, Y. M. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda şiddet eğilimi ve saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Sonkaya, İ. Z., Göçer, Ş., Günay, O., & Ulutabanca, R. Ö. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinde öfke düzeyi, ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 61-86.
- Sülen, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22.

- Taşmektepligil, M., Küçük, V., Karakuş, S., & Kalkavan, A. (2017). Bireysel şiddet açısından spor medyasının etkileri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 30-42.
- Tatlıhoğlu, K., & Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *International Journal of Social Science*, 6(6), 1-23.
- Topuz, R. (2008). *Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Toy, A. B. (2023) Milli Takım Güreşçilerinin Akıldışı Performans İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 14-22.
- Toy, A. B., Güney, G., & Coşgun, B. (2022). Genç sporcuların akıldışı performans inançlarının incelenmesi. *Journal of Advanced Education Studies*, 4(1), 47-60.
- Toy, A. B., Şimşek, A., & Önal, Y. (2023) Anadolu yıldızlar ligi (Analg) voleybol sporcularının yarışma kaygısı ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 258-268.
- Toy, A.B., & Korkmaz, C. (2023). Akılcı olmayan performans inançları ile spor kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 611-621.
- Toy, A.B., & Aygün, M. (2023). Elit genç sporcuların hedef yönelimi ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi, Özel Sayı, (1)*, 501-513
- Türkaya, M. S. (2023). Milli takım deneyimi bulunan güreşçilerin akıldışı performans inançları ve ilişkili faktörler. [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoğlu, S. A., & Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29.
- Türker, S. (2010). *Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Uluç, E. A. (2022). Karate sporcularında spor karakterinin saldırganlık ve öfke üzerinde etkisinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1559-1568.
- Uluşık, V. (2015). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi: Burdur ili örneği* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Üzüüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M., Yerlikaya, G., & Gökgöz, H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi.

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(1), 453-469.

- Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi* [Yayınlanmış Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Yıldız, M. E. (2021). *Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Yoka, K. (2023). *Farklı branşlarda spor yapan sporcuların saldırganlık, öfke düzeylerinin fairplay davranışları üzerine etkisi, sporda şiddet ve düzensizliğin önlenmesi kanununa yaklaşımlarının incelenmesi* [Yayınlanmış Doktora tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.

Sporcu Sağlığı: Psikolojik Dayanıklılık ve Mental Sağlık

Fuat Orkun Tapşın¹

Alpay Alev²

Özet

Sporcu sağlığı, yalnızca fiziksel dayanıklılık ve performansla sınırlı olmayan, zihinsel ve duygusal faktörleri de kapsayan bütüncül bir kavramdır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların stres, baskı ve zorlu koşullarla başa çıkma yeteneklerini ifade eder. Bu yetenek, sporcularda hem bireysel başarıyı artırır hem de takım sporlarında uyumu güçlendirir. Mental sağlık, sporcularda motivasyonun, odaklanmanın ve özgüvenin sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir. Sporcuların fiziksel performanslarının yanı sıra zihinsel ve duygusal sağlıkları da büyük önem taşır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların baskı ve zorluklarla başa çıkmasını, mental sağlık ise motivasyonlarını, odaklanmalarını ve genel mutluluklarını destekler. Bu konu, sporcuların sadece performanslarını değil, aynı zamanda spor yaşamlarının sürdürülebilirliğini de etkiler. Mental sağlık sorunları, sporcularda tükenmişlik, stres ve kaygıya yol açarak performans düşüşüne ve hayat kalitesinde azalmaya neden olabilir. Psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek ve mental sağlığı korumak, sporcuların hem başarılarına hem de genel yaşam dengelerine katkı sağlar. Bu nedenle, sporcu sağlığı üzerinde durulması gereken temel bir konudur. Sonuç olarak, sporcuların zihinsel ve duygusal sağlıklarının korunması, uzun vadeli başarı ve mutlulukları için hayati önem taşır. Bu alanda yapılacak çalışmalar, hem bireysel gelişim hem de sporun toplumsal etkisi açısından değerli katkılar sunar.

1 Dr. Serbest Araştırmacı, fuat_orkun@hotmail.com
ORCID: 0000-0001-6374-534X

2 Dr. Serbest Araştırmacı, alpayalev54@gmail.com
ORCID: 0000-0001-6437-8000

1.Giriş

Spor, günümüzde toplumların kültürel seviyelerini ve refah durumlarını yansıtan önemli bir gösterge haline gelmiş ve sosyal yaşamı birçok yönden etkileyen bir olgu olarak kabul edilmektedir (İmamoğlu, 1992). Temel fiziksel aktiviteler arasında yer alan spor, çeşitli branşlardaki etkinliklerle günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. İnsanlık tarihi boyunca, spor her zaman ayrılmaz bir unsur olarak önemini korumuştur (Dever, 2008). Spor, bireylerin ya da ekiplerin gerçekleştirdiği, belirli ve ölçülebilir amaçları içeren bir aktivitedir. Bu amaçlar; rakipleri mağlup etmek, daha yüksek puan elde etmek, koşuda öne geçmek veya engelleri aşmak gibi hedeflerden oluşabilir. Bu sebeple insanlar, tarihin ilk dönemlerinden itibaren farklı sportif etkinliklere dâhil olmuştur (Yalçın, 2006). Spor, insanlık tarihinin en eski dönemlerinden beri gerçekleştirilen bir faaliyettir. İlk çağlarda, insanlar hayatta kalabilmek için savunma yapmış ve beslenme ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla avcılık faaliyetlerinde bulunmuşlardır (Fişek, 2003). Örneğin, avlanmak için taş, ok veya mızrak gibi araçlar kullanarak vahşi hayvanları yakalamaya çalışmışlardır (Açıkada ve Ergen, 1990). Başlangıçta hayatta kalma gereksiniminden doğan bu fiziksel aktiviteler, zamanla boş vakitleri değerlendirmek için oynanan oyunlara dönüşmüştür. Daha sonraki süreçte ise sağlıklı ve güçlü bir beden yapısına sahip olma amacıyla sporun yoğun şekilde yapılması, onu bir meslek haline getirmiştir. Ancak bu durum, aşırı yüklenmelerin bedensel ve ruhsal sağlığa olumsuz etkiler yaratmasına neden olmuştur (Yalçın, 2006).

Blumenstein (2001), insanların sporu genellikle yalnızca kas ve kemik faaliyetleri olarak gördüğünü ancak sporun bireyi psikolojik, ruhsal ve fiziksel açıdan birçok yönden bütünsel bir şekilde geliştiren sıra dışı bir uğraş olduğunu ifade etmektedir. Yorulmazlar (2012) ise sporu, insanın doğa ve diğer bireylerle mücadele ederek bedensel yetenekler kazandığı, ardından bu yeteneklerin beceri yarışmalarına dönüştüğü bir etkinlik olarak tanımlar. Ayrıca, sporun oyun, eğlence, barışçıl sonuçlar üreten ve bireylerin boş zamanlarını değerlendirerek çok yönlü gelişimlerini sağlayan bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Spor, insanın doğaya yaklaşımı ve onun gerekliliklerine uyum sağlama süreciyle doğanın zorluklarıyla başa çıkma ve bu zorlukları aşma başarısıyla ilişkilidir. Sporun kökeni, ilk insanların hayatta kalma mücadelesiyle, avcılık, toplayıcılık, avlanma, kaçma ve av takibi gibi hareketlerle ve kullandıkları araçlarla bağlantılı olarak açıklanır; bu görüş genel olarak kabul edilen bir düşüncedir. İnsan, canlı bir varlık olarak dünyaya geldiği andan itibaren hareket etme içgüdüsiyle var edilmiştir. Hayatta kalabilmek için sürekli

hareket etmek önemli bir faktördür. Eğer fiziksel aktiviteyi içermeyen bir toplumda yaşam belirtisi olamayacağını kabul edersek, insan yaşamını sürdürülebilir kılmak ve daha da geliştirmek için en kolay ve maliyet açısından en uygun yöntem, kişinin yaşamındaki fiziksel aktivitenin artırılmasıdır (Özdenk, 2011).

Başarılı olmak amacıyla bireylerin mücadele etme kabiliyetini kullanarak, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirdikleri bedensel faaliyetler spor olarak adlandırılabilir. Başarıya ulaşmak, üstünlük elde etmek, rekor kırmak ve kazanma arzusu ile birlikte, vücudun dayanıklılığını artıran, fiziksel sağlığı ve çevikliği geliştiren, irade gücünü güçlendiren bilinçli bir uğraştır. Spor, beden eğitimi etkinliklerini farklı dallara ayırarak, çeşitli branşlara yönlendiren ve somutlaştıran, yüksek performans, estetik, fizyolojik, psikolojik ve teknik bazı özellikler gerektiren, branşlara özgü farklı kurallara sahip müsabakalardan oluşan etkinliklerin tümünü kapsar (Kale ve Erşen, 2003).

Sporun en belirgin amacı, yarışma ve kazanma unsurlarını içermesidir (Small, 2006). Tarihsel perspektiften bakıldığında, sporun bireysel ve takım dallarında zamanla evrildiği ve insanların ya da toplumların üstünlük elde edebilmek adına psikolojik bir disiplin geliştirdiği görülmektedir (İşler, 2013). Sporun, sanayi devrimiyle birlikte farklı toplumlarda yayılmaya başlaması, büyük toplumsal dönüşümlerle doğrudan bağlantılıdır. Sanayi devrimi sonrası makinelerin insan gücünün yerini alması, iş gücü ihtiyacını azaltmış ve buna bağlı olarak çalışma saatlerinde değişiklikler meydana gelmiştir. Sonuç olarak, insanlar iş saatleri dışında spor yapmaya daha fazla vakit ayırmaya başlamışlardır (Arıkan ve ark., 2004). Sporun gelişimi için, ülkenin alt yapı ve tesislerinin durumu, bu tesislerin sahip olduğu nitelikler ve sporun tüm ülke genelinde yayılmasına olanak tanıyacak projelerin varlığı önemli bir rol oynamaktadır (İşler, 2001). Sporun sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi için, spor malzemeleri, tesisler, yöneticiler, antrenörler ve organizasyonların düzenlenmesi gibi unsurlar büyük önem taşır (İnal, 2008).

Spor, uygulandığı yer ve zamana göre farklı türlere ayrılabilir. Bu yüzden sporu belirli bir tanımla sınırlandırmak mümkün değildir. Spor, bireylerin rakiplerine karşı üstünlük sağlamalarına, içsel duygularını tatmin etmelerine olanak veren, bazı otoritelerce belirlenmiş sosyal olguları kazandıran, fiziksel, fizyolojik ve zihinsel faaliyetlerin bir bütünüdür (Şahin, 2002). Spor, bilişsel, fiziksel, fizyolojik ve toplumsal gelişimi destekleyen çeşitli sosyal etkinlikleri kapsar. İnsanları spora yönlendiren motivasyonlar arasında; daha çekici bir fiziksel görünüm elde etme isteği ve bunun getirdiği memnuniyet yer almaktadır. Ayrıca spor, bireylerin özgüven kazanmasında ve psikolojik olgunluğa ulaşmasında önemli bir rol oynar. Spor, ruhsal gelişimi destekleyen

ve yaşamla uyum sağlama becerisini pekiştiren en etkili faaliyetlerden biridir. Bu nedenle spor, toplumdaki ilişkilerin dzenlenmesine katkı sağladığı bilinen bir olgudur (Yalın, 2019). Spor yapmak, genel fiziksel sağlık ve dayanıklılık seviyelerini arttırabilir (Tapşın ve Özdemir, 2024).

1.1. Sporun Önemi

Spor, bireylerin gelişiminde, eğitiminde ve sosyal yaşamlarında önemli bir rol oynamakta, aynı zamanda doğayla uyum sağlamalarına ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmelerine yardımcı olmaktadır. İlk insanlar, avcılık, toplayıcılık, kaçma ve kovalama gibi yaşam mücadelesi gerektiren faaliyetlerle ilgili gösterdikleri hareketler ve kullandıkları araçlar, sporun temellerinin atıldığı dönemi yansıtmaktadır. Düzenli ve sürekli olarak belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen tüm fiziksel aktiviteler, spor olarak tanımlanmaktadır. (Küçük ve Acet, 2002).

Spor, eğitim, toplumda sürekliliği sağlanması gereken önemli bir olgudur. Ne sadece eğitim yeterlidir ne de yalnızca spor yeterli olacaktır. Eğitim ve sporun birlikte yürütülmesi, topluma büyük katkılar sağlayacaktır. Toplumlara geleceğe hazırlamak için her iki olgu da elzemdir. Eğitim ve sporun toplumda yaygınlaşması, o ülkenin gelişim düzeyini doğrudan etkileyen bir faktördür. Eğitim ve sporda yalnızca özverili şekilde çalışan, emek harcayan ve sürekli çaba gösteren bireyler hedeflerine ulaşabilirler (Karasüleymanoğlu, 1995).

1.2. Sporun Bireyler Üzerindeki Etkileri

Spor, bireyin iç dünyasından dışarıya çıkarak farklı insanlarla, çeşitli ortamlarla, düşüncelerle, inançlarla ve diyaloglarla etkileşimde bulunduğu sosyal bir alandır. Bu bakış açısıyla spor, sosyal bağları güçlendiren, yeni arkadaşlıklar kurmayı sağlayan ve mevcut arkadaşlıkları daha sağlam hale getiren bir olgu olarak tanımlanabilir (Çaha, 2000). Başlangıçta bireysel bir etkinlik olarak ortaya çıkan spor, zamanla toplumlar arasında yaygınlaşarak, çok sayıda insanın ilgisini çeken ve değer kazanan bir olgu haline almıştır (Küçük ve Acet, 2002).

Spor, yalnızca bireyler ile sınırlı olmayan bir etkinliktir. Sporun özü gereği, katılımcılar arasında iş birliği ve paylaşım söz konusu olur. Eğer etkinlikler düzensiz, rastgele kurlsız ve ortak bir hedefe yönelmeyen bir yapıya sahipse, bunlar asla bir spor faaliyeti olarak kabul edilemez.

Spor, sosyal becerilerin geliştirilmesi ve en yüksek seviyeye taşınması için önemli bir araçtır. Aynı zamanda, sosyal değerlerin oluşmasında etkili bir yöntemdir. Bu değerler arasında; öz disiplin, sorumluluk duygusu, sadakat,

güvenilirlik, fedakarlık, adalet, hoşgörü ve azimli çalışma yer almaktadır. Sosyal becerilerin kazanılmasında rol öğrenmek, en etkili yöntemlerden biridir. Bireyler, kendilerine uygun sosyal roller aracılığıyla bu becerileri öğrenebilirler. Çoğu birey, çocukluk dönemlerinde oyunlar, spor ve diğer etkinlikler sayesinde sosyal becerilerini geliştirmektedir.

Bu tür faaliyetler, bireylerin iyi bir vatandaş, sorumluluk sahibi bir insan, güvenilir bir arkadaş, iyi bir komşu ve başarılı bir öğrenci olma yönünde önemli bir hazırlık süreci sunar. Bunun yanı sıra, grup çalışması, liderlik gibi becerilerin gelişmesine katkı sağlayarak bu rolleri kazanmalarına yardımcı olur (Küçük ve Koç, 2003). Spor yapmayanlarla kıyaslandığında, spor eğitimi alan ve düzenli olarak spor yapan kişilerin sosyal becerilerinin daha ileri seviyede olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, spor yapan bireylerin sosyal, dinamik, çalışkan, azimli ve kararlı oldukları, zorluklarla başa çıkma konusunda daha başarılı oldukları da yaygın bir bilgidir (Gezer, 2010).

1.3. Sporun Toplumsal Özellikleri

Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştiren, kişilik ve karakter gelişimine katkıda bulunan, bilgi, yetenek ve becerilerin kazanılmasını destekleyen, çevresiyle olan ilişkilerini güçlendiren bir etkinliktir. Ayrıca, toplumlar arasında dayanışmayı, uyumu ve başarıyı teşvik eden, bireylerin rekabet yeteneklerini artıran ve kurallar çerçevesinde heyecan, mücadele ve üstünlük arayışına olanak sunan bir faaliyetler bütünüdür (Yalçın, 2006).

Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra, spor, kitle iletişim araçlarının etkisiyle, performansın artması, kazanç sağlama ve propaganda aracı olarak kullanılma gibi faktörlerle toplumsal bir boyut kazanmıştır. Spor, insanların toplumsal ilişkilerini güçlendirme, başkalarıyla vakit geçirmekten keyif alma, kendini ispatlama, dışarıdan onay alma, çevre tarafından kabul edilme, toplumsal statü elde etme, üstünlük sağlama ve arkadaşlık bağlarını geliştirme gibi ihtiyaçları karşılamada önemli bir rol oynar (Doğan, 2005). Toplumsal sağlık, bireysel sağlık üzerinde doğrudan etkili olup, sinir ve öfkenin azalması, ruhsal gerginliklerin giderilmesi ve bedeninin rahatlaması sağlanır. Sağlıklı bireyler, iş gücünü artırarak, toplumsal kalkınmayı ve moral seviyesini en üst düzeye çıkarabilirler. Moralsiz ve bunalım yaşayan bireylerin toparlanması ve dengeye kavuşturulması açısından, uzman ve vizyoner antrenörlerin, eğitimcilerin ve yöneticilerin fırsatlarla desteklenmesi gerekmektedir. Bu sayede sporun, fiziksel aktivitelerin tümünün gelişmesi sağlanabilir. Gelişmiş toplumlarda, bu hedeflerin gerçekleşmesinde aitik duygusu ve özgüvenin, toplumsal huzuru sağladığını göstermektedir (Karasüleymanoğlu, 1995). Spor, sağlık ve toplumsal gelişim gibi yönlerinin yanı sıra, profesyonel bir

şekilde icra edildiğinde herhangi bir branşta meslek olarak yapılabilmesi mümkündür.

1.4. Sporun Yararları

Spor, kişisel ve toplumsal sağlığı koruyucu ve geliştirici niteliklere sahip bir olgu olduğu için bir ihtiyaçtır (Çakmak ve Tapşın, 2020). Spor, pek çok alanda çeşitli faydalar sağlamaktadır. Bunların en önemlileri şu şekilde sıralanabilir:

- Sporun fiziksel faydaları: Beden sağlığının korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlar. Aynı zamanda kas gücü, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyon gibi fiziksel nitelikleri de artırır (Eser, 2015; Kuru, 2000).
- Sporun psikolojik faydaları: Fiziksel aktiviteler, stresi azaltmada, duygusal dengeyi sağlamada ve mental sağlığı iyileştirmede etkili bir rol oynar. Endorfin salgısını artırarak bireylerin mutluluk düzeyinin yükselmesine katkı sağlar (Açıkada ve Ergen, 1990).
- Duygusal yararlar: Spor, duygusal dengeyi destekler, özgüveni güçlendirir ve sağlıklı bir benlik algısının gelişimine yardımcı olur (Aracı, 2001).
- Zihinsel faydaları: Spor, bilişsel becerilerin iyileştirilmesine katkıda bulunur ve dikkat ile bellek gibi zihinsel yeteneklerin gelişimini destekler (Bilge, 2000).
- Sosyal faydalar: Spor, insanlar arasındaki etkileşimi artırarak takım bilincinin gelişmesine yardımcı olur ve toplumlar arasında yardımlaşma kültürünü teşvik eder. Bunun yanı sıra, bireylerin sosyal yetkinliklerini güçlendirmeye de destek verir (Yetim, 2005).

1.5. Psikolojik Dayanıklılık

İnsan, doğal çevresi ve toplumsal yapısıyla etkileşim halinde yaşamını sürdüren sosyal bir varlıktır. Ancak, her birey yaşam sürecinde ölümcül hastalıklara yakalanma, işini ya da sosyal statüsünü kaybetme, yakınlarını yitirme ve ailevi problemler gibi olumsuz durumlarla karşılaşabilir. Bu tür olaylar, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan zorlu sonuçlar doğurabilir. Bu tür zorlayıcı durumlarla başa çıkabilmek ve korunabilmek, belirli koşullar altında mümkün olabilir. İnsan, genellikle bu olumsuzluklar karşısında kendini güçsüz hissedebilir, ancak bu durumu aşma kapasitesi, bireysel özellikleri ve sahip olduğu yetkinliklere bağlıdır (Terzi, 2008).

Psikolog Suzanne Kobasa, psikolojik dayanıklılık kavramını geliştirmiştir. 1970'lerin sonlarına doğru, Illinois Bell Telefon Şirketi'nde üst düzey yöneticilerinin işlerini kaybetmelerinin ardından yaşadıkları zorlu süreçleri inceleyerek, stresin bu yöneticiler üzerindeki etkilerini araştırmak için kapsamlı bir çalışma yapmıştır (Hanton ve ark., 2003). Araştırma sonucunda, üst düzey yöneticilerin strese karşı iki farklı şekilde tepki verdikleri görülmüştür. Bazı yöneticilerin ve personelin sağlık durumları daha iyi iken, diğerlerinin ise daha fazla tıbbi ve psikolojik sorun yaşadığı gözlemlenmiştir. Kobasa, bu farklılıkların, yüksek stresin olumsuz etkilerine karşı bazı kişilik özelliklerinin koruyucu bir rol oynadığına işaret ettiğini belirtmiştir (Kobasa, 1979). Bu özellikleri “Psikolojik Dayanıklılık – Hardiness” olarak tanımlamış ve bu kavramı detaylı bir şekilde incelemiştir (Kobasa, 1982). Psikolojik dayanıklılık, stresin etkilerine karşı direnç gösterme ve bu etkilerin oluşmasını engellemeye yönelik bir tampon işlevi görmekte önemli bir faktör olarak kabul edilmiştir. Stresle başa çıkma sürecinde, sosyal ve çevresel etmenlerin farklılık göstermesi, sürecin zorluğunu artırdığından, bu alandaki araştırmaların daha çok psikolojik dayanıklılık üzerinde yoğunlaştığı ifade edilmiştir (Tekin, 2016).

Psikolojik sağlamlık ve dayanıklılık kavramları, literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmakta olup, genellikle bir maddenin elastik ve esnek yapısına benzetilmektedir (Kinder, 2005). Bu özellikler, söz konusu maddenin üzerine etki yapan güçlerden sonra başlangıçtaki haline geri dönmesi durumunu anlatmaktadır. İnsan psikolojisi açısından ise bu kavramlar, stres ve zorluklar karşısında direnç gösterebilme, bu zorluklarla uyum sağlayabilme, hastalıklardan korunma ve yaşamın doğal akışını sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir (Kobasa ve ark., 1982). Bu tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere, psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşam olayları ve stresle başa çıkabilme, toparlanıp iyileşme yeteneği olarak özetlenebilir (Doğan, 2015). Son yıllarda, davranış bilimleri alanında, psikolojik dayanıklılık, kişilerin zorluklara karşı koyabilme ve stresi azaltma yeteneği olarak önemli bir kişilik özelliği olarak dikkat çekmektedir. Bu konu, hem araştırma literatüründe hem de kavramsal analizlerde geniş ilgi görmektedir (Sezgin, 2012).

Pozitif psikoloji çerçevesinde psikolojik dayanıklılık, zorluklar, güçlükler ve aynı zamanda edinilen yaşam deneyimleri karşısında olumlu bir biçimde direnç gösterme, mücadele etme ve uyum sağlama olarak tanımlanabilir (Genç, 2014).

Basım ve Çetin'in (2011) gerçekleştirdikleri bir çalışmada, Türkiye'deki bu alanda faaliyet gösteren araştırmacılardan oluşturulan 23 kişilik

akademik bir grup, terminolojik belirsizliği ortadan kaldırmak amacıyla, hangi terimin daha uygun olacağı konusunda ölçeklendirilmiş bir anketle bilgilendirilmiştir. Katılımcıların yanıtları doğrultusunda, ‘resilience’ terimi için İngilizce karşılıkları olan dirençlilik, yılmazlık, dayanıklılık, toparlanma, psikolojik dayanıklılık, psikolojik güçlülük ve sağlamlık terimleri arasından en uygun kavram olarak “Psikolojik Dayanıklılık” seçilmiştir.

1.6. Psikolojik Dayanıklılığın Sporcular İçin Önemi

Psikolojik dayanıklılık, sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında ve stresli durumlarla başa çıkarken güçlü kalmalarını sağlayan önemli bir özelliktir. Psikolojik dayanıklılık sporcuların olumsuz duygusal durumlarla baş etmelerine, motivasyonlarını kaybetmeden yeniden toparlanmalarına ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olur (Çelik, 2018). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan sporcular, kayıplar ve başarısızlıklar sonrasında hızla toparlanabilir, bu da onların uzun vadeli başarılarını etkiler (Erim ve Küçük, 2017). Ayrıca, bu dayanıklılık, sporcuların baskı altında ve yüksek stresli durumlarda dahi performanslarını artırmalarına olanak tanır (Şahin ve Güçlü, 2020). Kendisini psikolojik olarak güçlü hisseden bir sporcu, duygusal denetim sağlayarak, özgüvenini pekiştirir ve zorlu rekabet ortamlarında daha verimli olur (Sarı ve ark., 2020). Hem bireysel hem de takım sporlarında, dayanıklı sporcuların istikrarlı bir şekilde yüksek performans sergilemeleri daha olasıdır. Bu beceri, sporcuların fiziksel yeteneklerini psikolojik açıdan destekler, onları mental olarak güçlü tutar ve spor kariyerlerinde uzun süre başarılı olmalarına yardımcı olur.

1.7. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişimindeki Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi, olumsuz faktörlere rağmen bireyin sağlıklı bir şekilde uyum sağlamasını mümkün kılan tüm unsurların ve bu unsurların etkilerinin belirlenmesini gerektirir (Tümlü, 2012).

- Risk Faktörleri

Risk, zorluk, tehlike, problem ve tehdidin bir göstergesi olarak ifade edilmiştir. Riskin genellikle bireylerden çok, belirli grupları kapsadığı vurgulanmış ve risk faktörlerinin, olumsuz sonuçların meydana gelme ihtimalini artıran ya da bir sorunun ortaya çıkmasına yol açacak unsurlar olarak tanımlandığı belirtilmiştir (Gürkan, 2006).

- Koruyucu Faktörler

Problem ortaya çıkmadan önce fark edilerek önlem alınmasını sağlayan ve sorunlu bir durumun oluşumunu engelleyen koruyucu unsurların yanı sıra,

mevcut problemin etkilerini hafifleterek bireyin karşılaştığı zorluklara karşı dirençli olmasını sağlayan faktörler de açıklanmıştır. Stresle karşı karşıya kalan bireyi koruyan bu unsurların kökeninin bireyde yattığı, ayrıca çeşitli koruyucu faktörlerin de bulunduğu belirtilmiştir (Kılıç, 2014).

- Bireysel Koruyucu Faktörler

Zekâ ve bilişsel işlevlerin rolü, yüksek akademik benlik, benlik saygısı, geleceğe yönelik planlar yapabilme yeteneği, olumlu bir tutum sergileme, yaşamı kontrol edebilme, etkili problem çözme becerisi, sorumluluk ve yardımseverlik gibi özelliklerin varlığı ile ilişkilendirilmiştir.

- Ailesel Koruyucu Faktörler

Anne ve çocuk arasındaki sağlıklı bağ, çocuğun geleceğine yönelik beklentilerin aile tarafından olumlu bir şekilde karşılanması, ailenin birlikte yaşama biçimi ve anne ile babanın yeterli eğitim düzeyine sahip olmaları, bu unsurlar arasında yer almaktadır.

- Çevresel Koruyucu Faktörler

Bu faktörler arasında, yetişkin birisiyle sağlıklı bir ilişki kurma, toplumdan olumlu bir destek görme, okulda ilişkilerin pozitif olma durumu, arkadaş çevresinin olumlu katkıları ve rol model olarak kabul edilen kişinin olumlu özelliklere sahip olması gibi unsurların dikkate alınabileceği belirtilmiştir (Tümlü, 2012).

1.8. Sporda Psikolojik Dayanıklılık

Sporcular, başarıya ulaşmak için yalnızca fiziksel olarak yoğun bir şekilde antrenman yapmakla kalmaz, aynı zamanda yüksek baskılarla başa çıkabilme kapasitesine de sahip olmalıdırlar. Bu yüzden, sporcuların psikolojik dayanıklılıkları başarılarında önemli bir rol oynar. Fiziksel yeteneklerin sporda tek başına yeterli olmadığı düşünüldüğünde, sporcuların güçlü bir psikolojik dayanıklılığa sahip olmaları da gereklidir (Şahin ve Güçlü, 2020). Bu durum, psikolojik dayanıklılığın, sporcuların başarılarını artırma sürecindeki önemini vurgular. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanındaki araştırmaların arttığı görülmektedir çünkü sporcuların zihinsel olarak güçlü olmaları, performanslarını geliştirmek için kritik bir faktördür. Bu çalışmalar, sporcuların zihinsel güçlerini geliştirmek ve baskı altında daha etkili performans sergilemelerine yardımcı olmak amacıyla çeşitli psikolojik tekniklerin uygulanmasını önermektedir. Bu nedenle, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan hazırlıklı olmaları ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirecek yöntemleri kullanmaları büyük önem taşımaktadır (Galli ve Gonzalez, 2015).

Başarı seviyesinin artmasıyla birlikte, sporda deneyim, psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sporcular, deneyim kazandıkça genellikle psikolojik dayanıklılıklarında da bir artış gözlemlenir. Hem bireysel hem de takım sporlarında, sporcuların kariyerlerinin başlangıç dönemlerinde stresle başa çıkma yeteneklerinin genellikle daha düşük olduğu dikkati çeker. Ancak zamanla ve deneyimle birlikte, bu becerilerin geliştiği bilinmektedir (Karademir ve Açak, 2019).

Spor, fiziksel çabanın temelinde yer alsa da, psikolojik dayanıklılığın da büyük bir rolü vardır. Sporcular yalnızca fiziksel antrenman yapmakla kalmaz, aynı zamanda rakiplerle karşılaşmak, rekabetin yoğunluğuyla başa çıkmak, sakatlık riskleri ve başarıya yönelik baskılar gibi psikolojik engelleri de aşmak zorundadır. Bu sebeple, sporcuların psikolojik açıdan sağlam olmaları gereklidir. Sporda psikolojik dayanıklılık, giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Sarkar ve Fletcher, 2014). Fiziksel açıdan güçlü sporcuların, aynı zamanda psikolojik yönden de kuvvetli olabilmeleri için zihinsel olarak da dirençli olmaları beklenir. Psikolojik dayanıklılık, sporda rakiplerle mücadele etme, yoğun antrenman ve maçları yönetme, yüksek konsantrasyon ile performans sergileme, baskılara karşı direnç gösterme ve özgüvenle hareket etme gibi pek çok unsuru kapsar (Yılmaz, 2021).

1.9. Sporda Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Bireylerin stresli ve kriz anlarında yaşadıkları olaylara karşı nasıl bir tutum sergiledikleri, algılama biçimleri ve karşı koyma stratejileri birbirinden farklıdır. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin benzer koşullarda ruh halleri, sağlıkları ve performansları üzerinde olumsuz etkilerden korunabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Adıgüzel ve ark., 2022). Spor, sağlıklı bir yaşam sürmenin temel unsurlarından biri olmasına rağmen, profesyonel sporcular için iyi bir performans sergilemek, mesleki bir alan olarak büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte, performans odaklı ve kazanma hırsıyla hareket eden sporcuların yarışma öncesinde ciddi bir stres yaşadıkları sıklıkla gözlemlenmektedir (Merdan ve Aşçı, 2021). Yarışmalar, bedensel zorluktan daha çok, ruhsal ve toplumsal açıdan büyük bir sorumluluk yükü taşımaktadır. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşamın temeli olan sporculuk, bazen ruhsal ve fiziksel sağlığı tehdit edici bir hale gelebilir (Erim ve Küçük, 2017).

Spor müsabakalarında stresle başa çıkabilme yeteneği, rakip sporcuyla mücadele etmek kadar önemli bir faktördür. Maç süresinin uzamasıyla birlikte, sporcunun dayanıklılığı düşebilir ve yorgunluk nedeniyle zorluklar yaşanabilir. Bu durum, sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik

baskılara da yol açabilir. Bu sebeple, sporcu için başarıya ulaşabilmek adına, ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik durumun olumlu bir şekilde ele alınması büyük önem taşımaktadır (Erim ve Küçük, 2017).

1.10. Mental Sağlık

Mental sağlık, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) sağlık kavramının temel unsurlarından biridir. Zihinsel sağlık, bireylerin kendi potansiyellerini keşfetmelerine, günlük hayatın stresini yönetmelerine, verimli çalışmalar gerçekleştirmelerine ve topluma fayda sağlamalarına olanak tanır (Chan, 2018).

Mental sağlık, bireyin kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir uyum ve dengeyi korumasıdır (Turan ve ark., 2022). Ancak, bu durumun katı ve durağan bir yapıya sahip olmadığını, aksine değişken bir uyum ve farklılaşan bir denge olduğunu belirtmek önemlidir (Yörükoğlu, 1998).

Zihinsel sağlık, bireyin ruhsal ve zihinsel açıdan iyi olma halini ifade eder (Kawachi ve Berkman, 2001). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), zihinsel sağlığı, kişinin yaşamın getirdiği zorluklarla baş edebilme, çalışabilme, sonuçlar üretebilme ve sosyal çevresine katkıda bulunabilme kapasitesi olarak açıklamaktadır (Westerhof ve Keyes, 2010).

1.11. Sporun Mental Sağlığa Etkisi

Modern toplumlarda en belirgin özelliklerden biri olan toplumsal değişim, genişleyen iş alanları ile sosyal uyum arasındaki dengenin kurulmasında sporun önemli bir rolü bulunmaktadır. Sosyal çevrenin yapısında yer alan “uyum” ve “çatışma” kavramlarıyla birlikte, huzursuzluk yaratan tutumların ortadan kaldırılması ve mevcut kuralların düzenlenmesi sürecinde spor, toplum yararına bir gerilim yönetimi işlevi görmektedir. Benzer şekilde, sosyal çevrede kaos ve yıldırma davranışlarını azaltarak sosyal etkileşimlerin olumsuz etkilerini hafifletmede de sporun önemli bir katkısı olduğu söylenebilir. Sporun teşvik edilmesi, bireylerin zararlı alışkanlıklara yönelmesini önlemeye yardımcı olmakta, aynı zamanda bu tür alışkanlıkların topluma yaratabileceği risklerin önüne geçilmesine katkıda bulunmaktadır. Sportif etkinlikler, mücadele ve dayanışma duygusunu güçlendirerek toplumsal kalkınmayı desteklemektedir (Yetim, 2005). Özellikle açık hava spor müsabakalarında, bireyin sosyal çevreden etkilenmesi kaçınılmazdır (Domaniç, 2023). Sosyal çevrede ortak bir bilinçle gerçekleştirilen spor etkinlikleri, aktif katılımcılar ile seyirci konumundaki bireyler üzerinde zihinsel farklılıklar yaratmaktadır (Başyigit, 2018). Bu zihinsel farklılıkların etkilediği alanlar oldukça geniştir

(Yılmaz, 2021). Sporun, sosyal çevrenin saldırgan eğilimlerini hafifletici bir iyileştirme yöntemi olarak değerlendirilmesi oldukça doğaldır (Erkal, 1992).

Saldırgan davranışların azaltılması ve cinsel gerginliğin giderilmesi spor aracılığıyla sağlanabilir (Yılmaz, 2021). Spor yapan bireyler, bir takımın ya da topluluğun parçası olarak yalnızlık duygusundan kurtulur. Taraftarı oldukları takımın başarı ve başarısızlıklarını benimseyerek, bu duyguları kendi ruh halleriyle bağdaştırırlar (Çakmak ve ark., 2022). Kendi başına olduğunda heyecan yaşamayan kişiler, bir grupta birlikte bu duyguları deneyimlemeye başlar (Kara, 2007).

Spor, insanlara özellikle keyif veren bir özelliğe sahiptir. Sporla ilgilenen kişiler, yaptıkları spor aktivitelerinden ve bu aktivitelerin sağladığı faydalardan memnuniyet duyar. Bu durum, bir bakıma yaşamda var olma sevincinin bir ifadesidir. Spor sonrası, dinlenme ve rahatlama gibi durumlar meydana gelir. Spor etkinlikleri ya da rekabet, bireylerin kendilerini geliştirmelerine, diğer insanlarla rekabet etmelerine, mutlu hissetmelerine, hareketlilik kazanmalarına ve hayatın sıradanlığından uzaklaşmalarına olanak tanır. Kişinin hem kendisine hem de sosyal çevresine yönelik bakış açısı değişir, gelişir ve daha olumlu bir hâl alır. Tüm bu ilerlemeler, bireyin özgüveninin yükselmesi ve zihinsel yüklerinin hafiflemesiyle sonuçlanır. Böylece yaşamına daha fazla neşe ve canlılık gelir (Doğan, 2005).

1.12. Sporcu Sağlığında Psikolojik Dayanıklılık ve Mental Sağlıkın Önemi

Sporcu sağlığı, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, zihinsel sağlığı da kapsayan bütünsel bir kavramdır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların zorlu koşullar altında duygusal ve zihinsel olarak güçlü kalabilme kapasitesidir (Metan, 2022). Bu dayanıklılık, antrenmanların zorluğuna, yaşanan başarısızlıklara ve olası yaralanmalara rağmen sporcuların motivasyonlarını yüksek tutmalarını sağlar (Abbas, 2020). Mental sağlık ise, sporcuların stres, kaygı ve depresyon gibi duygusal zorluklarla başa çıkabilme yeteneğini ifade eder (Pehlivan, 2014). Mental sağlık, fiziksel performansı doğrudan etkileyebilir (Dede, 2019). Olumlu bir mental durum, sporcunun odaklanma yeteneğini artırır ve performansını iyileştirir (Ünver, 2021). Aksine, stres, kaygı ve düşük özgüven gibi durumlar, performans düşüşüne yol açabilir (Paşa, 2007). Psikolojik dayanıklılıkla desteklenen mental sağlık, sporcuların bu zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur, onları güçlü tutar ve uzun vadeli başarıyı mümkün kılar (Kozak, 2021). Sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmek, sadece mental sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlıklarını da destekler. (Çoruh, 2020). Sporcular, bu

dengeyi kurarak daha sağlıklı ve verimli bir spor hayatı sürdürebilirler. Bu nedenle, sporcu sağlığı için psikolojik dayanıklılık ve mental sağlık, başarıyı sürdürülebilir kılmak adına kritik bir rol oynar.

Sonuç

Sporcu sağlığı, fiziksel sağlık kadar psikolojik dayanıklılık ve mental sağlığı da kapsayan bütünsel bir yaklaşımdır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkabilme kapasitesini artırırken, mental sağlık da onların ruhsal iyilik hallerini korur. Zihinsel sağlık, sporcunun performansını doğrudan etkileyebilir; güçlü bir zihinsel durum, daha iyi odaklanma ve motivasyon sağlar. Öte yandan, kaygı, depresyon ve stres gibi olumsuz duygular, performans kayıplarına neden olabilir. Sporcuların bu zorluklarla başa çıkabilmesi için mental sağlık stratejilerine ihtiyaçları vardır. Psikolojik dayanıklılığı güçlendiren teknikler ve sosyal destek, sporcuların bu süreçte daha verimli olmalarını sağlar. Bu nedenle, sporcuların sağlıklı bir zihinsel dengeye sahip olmaları, uzun vadeli başarı için kritik öneme sahiptir. Hem fiziksel hem de mental sağlık, sporcuların sürdürülebilir başarı elde etmelerini sağlar.

Kaynakça

- Abbas, H. A. A. (2020). Futsal Oyuncularının Psikolojik Dayanıklılık Ve Stres Algılarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Açıkkada, C. ve Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M., & Serin, E. (2022). Examination of Psychological Hardiness Levels of Individual and Team Sportsmen. *Journal of International Social Research*, 15(91).
- Aracı, H. (2001). Eğitimde Beden Eğitimi ve Çağdaş Öğretim Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Arıkan AN, Göktaş Z, Yıldırım İ. (2004). Farklı Branşlardaki Spor Seyircilerinin Spor Ortamına İlişkin Görüşleri, *Kefdergi*, 12(2): 551-60.
- Aydemir, İ. (2014). Spor Genel Müdürlüğünün Yürüttüğü Okul Sporları Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi Bolu Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Basım, H.N., F. Çetin. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22 (2). 104-114.
- Başıyigit, İ. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okul sporlarına bakış açısı ve karşılaştığı sorunlar. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Bilge, M. (2000). Spor Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Blumenstein, B. (2001). Sport psychology practice in two cultures: Similarities and differences. *The practice of sport psychology*, 231-240.
- Chan, M.(2018). Mental Health Action plan 2018. <http://apps.who.int>. (Erişim tarihi: 13.09.2019.)
- Çaha, Ö. (2000). Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma. Ankara, Beta Yayınevi.
- Çakmak, G., & Tapşın, F. O. (2020). Belediyelerin Sunduğu Spor Hizmetlerine Yönelik Halkın Algı ve Beklentileri-Adapazarı İlçesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 263-275.
- Çakmak, G., Başaran, Z., & Karatut, A. (2022). Futbol taraftarlarının takıma psikolojik bağlılık, fanatizm ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Spor-tif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 95-110.
- Çelik, O.B. (2018). Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çoruh, E. (2020). Algılanan sosyal desteğin mücadele sporcularının özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.

- Dede, Y.E. (2019). Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye.
- Dever, A. (2008). Sosyolojik Boyutlarıyla Spor. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Doğan, O. (2005). Spor psikolojisi. 2. baskı, Adana: Nobel Kitabevi. s.55-149.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Doğan, S. (2015). Karar verme stilleri araştırmaları: 2009-2013 yılları arasındaki yüksek lisans tezlerinin incelenmesi. International Journal of Social Science. S. 34. 321-331.
- Domaniç, N. (2023). Kırsal Alan ve Kentte Yaşayan Yaşlılar ve Boş Zaman Değerlendirme. Ankara Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Erim V, Küçük H. (2017). Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması, Kastamonu Eğitim Dergisi; 25 (1): 147- 154.
- Erkal, M. E.(1992). Sosyolojik Açından Spor. 2. baskı, İstanbul, Kutsun Matbaa. 9- 98.
- Eser, F. D. (2015). Üniversite Spor Tesisleri Kullanıcıları Memnuniyet Düzeyi: Pamukkale Üniversitesi Spor Merkezi Örneği, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Fişek, K. (1980). Spor Yönetimi, Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological Resilience in Sport: A Review of the Literature and Implications for Research and Practice. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(3), 243-257.
- Genç, A. (2014). Psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetinde etkisi: Görgül bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 6-8, Ankara.
- Gezer, E.D. (2010). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hanton, S., Evans, L. and Neil, R. (2003). Hardiness and The Competitive Trait Anxiety Response. Anxiety, Stress, and Coping, 16(2), 167-184.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty, 7(1), 67-70.

- İnal, R. (2008). Küreselleşme ve Spor. Evrensel Basım Yayım, 1. Baskı, İstanbul, 99.
- İşler, H. (2001). Beden Eğitimi ve Spor El Bilgileri Kitabı. 1. Baskı, Niğde, Lazer Ofset Matbaa, 29.
- İşler, H. (2013). Türk Spor Tarihi Geleneksel Aba-şalvar Güreşlerimiz, İstanbul, Turna Yayınları, 19.
- Kale, R. ve Erşen E. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, İstanbul, Nobel Yayınevi, 180-270.
- Kara, D. (2007). Niğde İlinde Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Sosyo-Ekonomik Faktörlerin Araştırılması. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde, 2007; 12-20.
- Karademir, T. & Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(2), 803-816.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). Yeni Boyutlarıyla Spor. Ozan Dağıtım. Ankara.
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. Journal of Urban health, 78, 458-467.
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kinder, R. A. (2005). Psychological hardiness in women with paraplegia. Rehabilitation Nursing, 30(2), 68-72.
- Kobasa, S. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. Journal of Personality and Social Psychology, 42(4), 707-717.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 3(2), 89-97.
- Kuru, E. (2000). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Küçük V, Acet M. (2002). Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi. Dumlupınar Üniv Sos Bil Derg, 7: 369-75.
- Küçük V, Koç H. (2003). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniv Sos Bil Derg, 9: 436-47.
- Merdan, H. E., & Aşçı, F. H. (2021). Optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık

- Metan, H. (2022). Hentbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı ve Geri Bildirimin Özyeterlik İnancına ve İsbetli Atışa Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Türkiye.
- Özdenk, S. (2011). Düzenli Egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Paşa, M. (2007). Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri ve Bir Uygulama, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Doktora Tezi, Bursa-2007.
- Pehlivan, H. (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 20 (2). 489-502.
- Small, E. (2006). Çocuk ve Spor. Pınar, H. (çev.), İstanbul, Optimist Yayınları, 279.
- Şahin, H.M. (2002). *Beden Eğitimi Ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, T. & Güçlü, M. (2020). *Sporda psikolojik dayanıklılık (2. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tapşın, F. O., & Özdemir, E. (2024). Bireylerin Spor Yapma Durumlarına ve Bireysel Değişkenlere Göre E-Spor Tutumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 187-198.
- Tekin, E.(2016). Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 6, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8 (35). 297-306.
- Turan, M., Mavibaş, M., & Savaş, B. Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-70.

- Tümlü, GÜ. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünver, D. (2021). Profesyonel futbolcularda aerobik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Westerhof, G. Keyes, C. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *J Adult Dev.*17.110–119.
- Yalçın, K. (2006). Yerleşik ve Taşımali Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi (Kütahya İli Örneği). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Yalçın, Y. (2009). Spor Tatmininin Sporcuların Stres Ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi.
- Yetim, A. (2005). Spor sosyolojisi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 4(2), 23-42.
- Yorulmazlar, M. (2012). Tarihi ve genel anlamıyla spor. *Din ve Hayat*, 17, 4-10.
- Yörükoğlu, A. (1998). Çocuk ruh sağlığı. 22.baskı. İstanbul: Özgür Yayınları, s.13.

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler X

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Doç. Dr. Taner Yılmaz

Öğr. Gör. Serkan Aksoy

 **ÖZGÜR**
YAYINLARI

ISBN 978-625-5958-20-4

9 786255 958204