

# DİSİPLİNLERARASI SPOR ÇALIŞMALARI

Editörler

Doç. Dr. İsa DOĞAN

Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ

Dr. Öğretim Üyesi Zekai ÇAKIR



# **DİSİPLİNLERARASI SPOR ÇALIŞMALARI**

**Editörler**

**Doç. Dr. İsa DOĞAN**

**Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ**

**Dr. Öğretim Üyesi Zekai ÇAKIR**



***Disiplinlerarası Spor Çalışmaları***

***Editörler: Doç. Dr. İsa DOĞAN, Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ,  
Dr. Öğretim Üyesi Zekai ÇAKIR***

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek

**Sayfa ve Kapak Tasarımı:** Duvar Design

**Yayın Tarihi:** ARALIK 2024

**Yayıncı Sertifika No:** 49837

**ISBN:** 978-625-5530-10-3

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

[www.duvar yayinlari.com](http://www.duvar yayinlari.com)

[duvar kitabevi@gmail.com](mailto:duvar kitabevi@gmail.com)

## İÇİNDEKİLER

<b>1.Bölüm.....</b>	<b>5</b>
<b>COVID-19 KORKUSUNUN NORMALLEŞME SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE ÜZERİNE ETKİSİ</b>	
<i>Doğan ŞEYHANLI , Cihan GÜRBÜZ , Cansu Nur AKMAN</i>	
<b>2.Bölüm.....</b>	<b>17</b>
<b>BASKETBOLDA YENİ BİR FORMAT: 3x3 SPORU ve FIBA 3x3DÜNYA TURUNA BİR BAKIŞ</b>	
<i>Kıvanç DİNLER</i>	
<b>3.Bölüm.....</b>	<b>26</b>
<b>YAŞLILARDA REKREASYONUN ÖNEMİ</b>	
<i>Yaşar YAŞAR , Umut YILMAZ</i>	
<b>4.Bölüm.....</b>	<b>42</b>
<b>SPOR KULÜPLERİNDE PAZARLAMA YÖNETİMİ</b>	
<i>Yekta Göksel OĞUR</i>	
<b>5.Bölüm.....</b>	<b>54</b>
<b>AKIŞ DENEYİMİ TEORİSİ</b>	
<i>Murat ŞAKAR</i>	
<b>6.Bölüm.....</b>	<b>68</b>
<b>SÜRDÜRÜLEBİLİR KENTSEL DÖNÜŞÜM VE SPORDA GÜNEY MARMARA ÖRNEĞİ</b>	
<i>Remzi Mustafa GENÇER , Gülçin GÖZAYDIN</i>	



**7.Bölüm.....83**

**SPORTMENLİK NEDEN ÖNEMLİDİR**

*Uğur ALEMDAR*

## 1. BÖLÜM

# COVID-19 KORKUSUNUN NORMALLEŞME SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE ÜZERİNE ETKİSİ\*

**Doğın ŞEYHANLI<sup>1</sup>**

**Cihan GÜRBÜZ<sup>2</sup>**

**Cansu Nur AKMAN<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Orcid No: 0009-0003-1102-1894, dogansehanli007@gmail.com

<sup>2</sup> Arş.Gör.Dr., Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,  
Orcid No: 0000-0003-4131-3698, cihangurbuz@bayburt.edu.tr

<sup>3</sup> Arş. Gör., Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Orcid No: 0009-0003-8244-4595 [cansunurisildak@bayburt.edu.tr](mailto:cansunurisildak@bayburt.edu.tr)

\* Bu çalışma Doğın Seyhanlı'nın yürütücü olduğu 2209-A - Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri kapsamında destek alan projeden üretilmiştir

## GİRİŞ

İlk COVID-19 vakaları, 2019 yılının Aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan ve Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilen, SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu, halk arasında koronavirüs olarak bilinen salgın, damlacık yoluyla insanlara yayılmaktadır. Ayrıca, hastaların salgılarıyla doğrudan temas da enfeksiyonun yayılmasına sebep olmaktadır (Stanczyk, ve ark. 2020).

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19, sağlık sektörü başta olmak üzere, sosyal yaşam, ekonomik problemler, psikolojik sorunlar, sosyolojik problemler gibi birçok alanda yıkıcı etkilere sebep olmaktadır. Bu olumsuz etkiler sonucunda, hastalığın yayılmasını önlemek amacıyla modern dönemin en katı tedbirleri uygulanmıştır (Congar, 2020; Akbulut ve ark., 2023). Bu tedbirler, bazı ülkelerde tamamen, bazı ülkelerde ise kısmi sokağa çıkma yasakları şeklinde alınmış ulusal ve uluslararası seyahatler durmuş ve insanlar sosyal izolasyon anlamında koruyucu tedbirler uygulamıştır (Yavuz, 2020; Özavci ve Gözaydın, 2022; Albayrak ve ark., 2023; Öktem ve ark., 2020).

Alınan tedbirlerin dayattığı zorunluluklar, insan hayatında önemli değişimlere yol açmış ve bu değişimler halen devam etmektedir (Gelen, Eler ve Eler, 2020; Kürkçü Akgönül ve ark., 2022). Özellikle COVID-19 ile ilgili olarak, virüsün şiddetli olarak algılanması daha kötü ruh sağlığı sonuçlarıyla bağlantılıyken beraberinde birtakım problemleri de arkasına alarak artık insanlar karantina sürecinde hareketsiz yaşamaya sebep olmuştur (Li ve ark. 2020; Yılmaz ve Ozan, 2023). Karantina süreci ve koronavirüs, insanların yaşamını fiziksel açıdan etkilerken hareket alanlarını daraltmış ve fiziksel aktivite seviyelerinde azalmaya neden olmuştur (Gelen, Eler ve Eler, 2020; Şahin ve ark., 2021). Yapılan çalışmalarda hareketsiz yaşam tarzının birçok olumsuz etkisinin olduğu ortaya konmuştur (Kul ve ark. 2021).

Boş zaman fiziksel aktivitesi; yaştan, cinsiyetten ve kişinin kendisinden bağımsız olarak kardiyovasküler hastalıkları arasında olumsuz bir ilişki vardır (Cheng ve ark 2018). Bu olumsuz ilişkiyle birlikte bireylerde diyabet, kanser, osteoporoz ve kardiyovasküler gibi ciddi hastalıklar üzerine büyük riskler taşımaktadır (Lippi and Sanchis-Gomar, 2020) Ancak bu olumsuz ilişki düzenli olarak yapılan bir fiziksel egzersiz sayesinde iyileşmelere yol açmıştır (Engeseth ve ark 2018).

Yaşamın erken dönemlerinde edinilen sağlıkla ilgili alışkanlıklar, ilerleyen yıllarda ortaya çıkabilecek yaşam tarzı bozukluklarına yönelik riskleri belirlemede önemli bir rol oynar. Bu nedenle, genç bireylerde sağlık davranışlarının incelenmesi büyük bir önem taşır. Ülkemizde üniversite

öğrencileri, genç yetişkin nüfusunun önemli bir bölümünü temsil eder. Bu grup, genellikle sağlıklı, homojen bir yapıya sahip ve kolay ulaşılabilir bir kitledir. Ayrıca, genç yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyi, ileride önlenabilir hastalıkların görülme oranını etkileyebilir. Bu sebeple, değerlendirme çalışmalarının bu yaş grubunda başlatılması yerinde bir yaklaşım olarak görülmektedir (Von Bothmer vd., 2005).

Fiziksel aktivite, her yaş grubunda sağlık için faydalıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, çocuklar ve gençlerde sağlıklı büyüme ve gelişmeyi desteklerken, zararlı alışkanlıklardan uzaklaşmalarına ve sosyal beceriler kazanmalarına ve kişisel değerler kazanmalarına yardımcı olur (Uslu ve Yıldız, 2021). Yetişkinlerde ise çeşitli kronik hastalıkların önlenmesinde, tedavisinde veya tedavi süreçlerinin desteklenmesinde önemli bir rol oynar (Çalık ve Öktem, 2024). Yaşlı bireylerde ise aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerini sağlar. Kısacası, yaşamın her döneminde fiziksel aktivite, yaşam kalitesini artırmada belirgin bir etki yaratır (Baltacı ve Düzgün, 2008; Şakar ve Kızılkaya Namlı, 2023).

Fiziksel aktivite, bireye ve topluma sağladığı fiziksel yararların yanı sıra psikolojik açıdan da olumlu etkiler sunar (Özavcı ve ark., 2023). Kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve mutlu olmasına yardımcı olur; pozitif bir düşünce yapısı geliştirmesine ve stresle daha verimli bir şekilde başa çıkmasına olanak tanır. Ayrıca, bireyin sosyal uyum yeteneğini artırarak toplumsal ilişkilerini güçlendirir (Bulut, 2013).

Bu çalışmanın amacı, Covid 19 korkusunun normalleşme sürecinde fiziksel aktivite düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu ve koronavirüs korkusunun fiziksel aktivite üzerine nasıl bir etki ettiğini ortaya koymaktır.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada, bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile koronavirüs korku seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tarama yöntemi tercih edilmiştir. Tarama yöntemi, bir konu, olay veya bireyin kendi koşulları çerçevesinde tanımlanmasını amaçlayan bir yaklaşım olarak tanımlanabilir (Karasar, 2005).

### **Araştırma Grubu**

Araştırmaya Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören %46,5 i (n=93) erkek, %53,5 i (n=107) kadın olmak üzere toplamda 200 öğrenci üzerinde yürütülmüştür.



**Tablo 1.** Araştırmaya katılanların demografik özelliklerinin frekans ve yüzde değerleri.

Demografik Özellik	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	93	46,5
	Kadın	107	53,5
Öğrenim Görülen Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor	27	13,5
	Antrenörlük Eğitimi	93	46,5
	Spor Yöneticiliği	43	21,5
	Rekreasyon	37	18,5
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	76	38,0
	2. Sınıf	88	44,0
	3. Sınıf	22	11,0
	4. Sınıf	14	7,0
MET Düzeyi	İnaktif	3	1,5
	Minimal Aktif	39	19,5
	Çok Aktif	158	79,0
<b>TOPLAM</b>		200	100,0

Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine bakıldığında 93 kişi %46,5' ini erkekler oluştururken 107 kişi %53,5 ini kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların bölümlerine bakıldığında %13,5 ile 27 kişi beden eğitimi ve spor bölümünü, %46,5 ile 93 kişi antrenörlük bölümünü, %21,5 ile 43 kişi spor yöneticiliği bölümü ve %18,5 ile 37 kişi rekreasyon bölümünü oluşturmaktadır. Katılımcıların sınıf düzeyine bakıldığında %38,0 ile 76 kişi 1. sınıf, %44,0 ile 88 kişi 2.sınıf, %11,0 ile 22 kişi 3. Sınıf ve %7,0 ile 14 kişi ile 4. Sınıf oluşturmaktadır. Katılımcıların met düzeylerine bakıldığında %1,5 ile 3 kişi inaktif, %19,5 ile 39 kişi minimal aktif, %79,0 ile 158 kişi çok aktif olarak tespit edilmiştir.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan bir diğer veri toplama aracı ise Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği'dir. Bu ölçek, tek boyutlu olup 7 sorudan oluşmaktadır ve bireylerin koronavirüs korku düzeylerini ölçmek amacıyla Ahorsu ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha değeri 0,870 olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmada veri toplamak amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. 9 sorudan oluşan bu anket, Craig ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne uyarlanması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Anket ile katılımcının son bir haftada gerçekleştirdiği fiziksel aktivitelerdeki süreler belirlenir ve bu veriler "MET-dk/hafta" olarak skorlara dönüştürülür. Süre, gün sayısı ve bazal metabolik hıza karşılık gelen MET değeri çarpılarak skor hesaplanır. Değerlendirme sonucunda, 3000 MET-dk/hafta ve üzerinde olan katılımcılar "Çok Aktif" olarak sınıflandırılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların korku düzeyi ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını belirlemek için yapılan mann whitney u test sonuçları.

	Cinsiyet	N	S. O.	S.T.	U	p
<b>Korku Düzeyi Toplam</b>	Erkek	93	85,32	7935,00	3564,0	<b>,001*</b>
	Kadın	107	113,6	12165,00		
<b>MET Toplam</b>	Erkek	93	119,4	11112,50	3209,5	<b>,000*</b>
	Kadın	107	84,00	8987,50		

Tablo 2' ye bakıldığında korku düzeylerinin ve met toplam puanlarının cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan test sonucunda gruplar arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir fark edilmiştir. Covid-19 korku düzeylerinin gruplar arasında kadın grubu lehine istatistiksel açıdan  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken fiziksel aktivite düzeylerinin gruplar arasında erkek grup lehine istatistiksel açıdan  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık saptanmıştır.

**Tablo 3.** Korku düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaş ve kilo arasındaki ilişkiyi belirlemek için spearman sıra farkları korelasyon analiz sonuçları.

		<b>Korku Toplam Puanı</b>	<b>MET Toplam Puanı</b>
<b>Yaş (Yıl)</b>	<b>r</b>	-,094	,116
	<b>p</b>	,184	,101
	<b>n</b>	200	200
<b>Kilo (Kg)</b>	<b>r</b>	<b>,148*</b>	<b>-,193**</b>
	<b>p</b>	<b>,036</b>	<b>,006</b>
	<b>n</b>	200	200

Korku düzeylerinin ve fiziksel aktivite puanlarının yaş ve kilo arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda kilo değişkeni arasında istatistiksel açıdan  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Tablo 4.** Katılımcıların korku düzeyi ve fiziksel aktivite düzeylerinin bölüm değişkenine göre farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan kurskal wallis h testi sonuçları

Değişkenler	Bölüm	N	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	sd.	p	Fark
<b>Korku Toplam Puanı</b>	Beden Eğitimi ve Spor	27	93,02	9,294	3	,026*	<b>Rekreasyon &gt; Ant. Eğitimi</b>
	Antrenörlük Eğitimi	93	93,47				
	Spor Yöneticiliği	43	98,17				
	Rekreasyon	37	126,32				
<b>MET Toplam Puanı</b>	Beden Eğitimi ve Spor	27	82,69	4,081	3	,253	-
	Antrenörlük Eğitimi	93	105,41				
	Spor Yöneticiliği	43	95,27				
	Rekreasyon	37	107,23				

Covid- 19 korku düzeyi ve fiziksel aktivite düzeylerinin bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan test sonucunda covid-19 korku düzeyinin bölüm değişkenine göre  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir fark bulunurken bu anlamlı farkın rekreasyon ve antrenörlük eğitimi bölümleri arasında olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerinin bölümler arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 5.** Katılımcıların korku düzeyi ve fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan kurskal wallis h testi sonuçları

Değişkenler	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	sd.	p
<b>Korku Düzeyi Toplam Puanı</b>	1. Sınıf	76	107,14	4,748	3	,191
	2. Sınıf	88	99,34			
	3. Sınıf	22	101,09			
	4. Sınıf	14	70,79			
<b>MET Toplam Puanı</b>	1. Sınıf	76	98,72	,349	3	,951
	2. Sınıf	88	102,23			
	3. Sınıf	22	96,61			
	4. Sınıf	14	105,39			

Covid- 19 korku düzeyi ve fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan test sonucunda covid-19 korku düzeyinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflara arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 6.** Katılımcıların korku düzeyi ve fiziksel aktivite düzeylerinin met düzey değişkenine göre farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan kurskal wallis h testi sonuçları

Değişkenler	MET Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	sd.	p	Fark
<b>Korku Düzeyi</b> <b>Toplam</b> <b>Puanı</b>	İnaktif	3	68,00	3,493	3	,174	-
	Minimal Aktif	39	114,17				
	Çok Aktif	158	97,74				
<b>MET Toplam</b> <b>Puanı</b>	İnaktif	3	2,00	95,241	3	,000*	Çok Aktif > İnaktif
	Minimal Aktif	39	24,85				
	Çok Aktif	158	121,04				

Covid- 19 korku düzeyi ve fiziksel aktivite düzeylerinin MET düzeyleri değişkenine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan test sonucunda covid-19 korku düzeyinin met düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken fiziksel aktivite düzeylerinin met düzeyleri arasında  $p<0,05$  anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu anlamlı farkın çok aktif ile inaktif grupları arasında olduğu saptanmıştır.

**Tablo 7.** Korku Düzeyleri ve Fiziksel Aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analiz Sonuçları

	Korku Düzeyi Toplam Puanı	
<b>MET Toplam Puanı</b>	<b>r</b>	<b>-,284*</b>
	<b>p</b>	<b>,039</b>
	<b>n</b>	<b>200</b>

Tablodan da anlaşılacağı üzere, korku düzeylerinin met toplam puanları arasında ilişkiyi belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan  $p<0,05$  olarak düşük düzey negatif yönlü ilişki saptanmıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Covid-19 pandemisi, bireylerin günlük yaşamını birçok yönden etkilerken, fiziksel aktivite alışkanlıklarında da önemli değişimlere yol açmıştır. Normalleşme sürecinde, Covid-19 korkusu, fiziksel aktiviteye katılımı belirleyici bir faktör haline gelmiştir. İnsanlar, enfeksiyon riskine karşı duydukları endişe nedeniyle spor salonları, açık alan etkinlikleri veya toplu spor aktivitelerine katılmaktan kaçınmış, bu da hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşmasına neden olmuştur. Çağın olumsuz etkilerinden biri olan durağan



yaşam tarzı, bireylerin hareket alanını kısıtlamıştır. Bu durum, fiziksel aktiviteye ihtiyacı her zamankinden daha fazla artırmıştır (Yaşar ve Yılmaz, 2021). Bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruyabilmeleri için uygun önlemlerle fiziksel aktiviteye devam etmelerinin önemi büyüktür. Normalleşme sürecinde, bilinçlendirme çalışmaları ve güvenli fiziksel aktivite ortamlarının oluşturulması, pandemi sürecinde ortaya çıkan korkuları azaltarak bireylerin aktif yaşam alışkanlıklarına geri dönmelerine yardımcı olabilir.

Bu süreç, fiziksel aktivitenin sadece bireysel sağlık açısından değil, toplumsal iyilik hali için de vazgeçilmez olduğunu bir kez daha göstermiştir.

Tüm bu verilere dayanarak covid-19 korku düzeylerinin kadınlarda daha çok etkilendiği fiziksel aktivite düzeylerinin ise erkekler üzerinde etkili olduğunu söyleyebiliriz. Kilolu insanların covid-19'dan korktuğunu bunun yanı sıra fiziksel aktivite düzeyleri ne kadar düşerse korku düzeylerinin arttığını ya da başka bir deyişle fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça covid-19'uz korkusu o kadar düştüğünü söylemek mümkündür. Bir araştırmada, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan katılımcıların, yapmayanlara göre daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşam sürdükleri belirlenmiştir (Yaman vd., 2019). Yukarıdaki çalışmalarla benzer şekilde, bu araştırmanın sonuçları, fiziksel aktivite düzeyindeki artışın bireyin koronavirüs korkusunu azaltmış olabileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına cinsiyet bazında bakıldığında, kadınların korku düzeylerinin daha yüksek, erkeklerin ise korku seviyelerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu duruma, toplumda genel olarak erkeklerin daha fazla spor yapmaya eğilimli olmaları neden olarak gösterilebilir. Ayrıca, erkeklerin fiziksel olarak daha aktif olup gün içinde daha fazla hareket etmeleri de bu farkı açıklayabilir. Başka bir araştırma, erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Çeker ve ark., 2013).

Araştırmamızın bulgularına göre, kadın katılımcıların koronavirüs korku düzeyleri erkek katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlar, önceki bazı araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Örneğin, Raude ve Setbon (2009) tarafından yapılan bir çalışmada da kadın katılımcıların korku seviyelerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Çirakoğlu (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, domuz gribi (H1N1) ile ilgili kadın katılımcıların erkeklere oranla daha yüksek kaygı puanlarına sahip oldukları bulunmuştur.

- Bu sebepten covid-19 vakalarının yaşandığı zamanlarda fiziksel aktivite düzeyini arttırmalıyız ve düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapılması önerilmektedir.

- Sporu kendimize bir kültür edinip günün her alanında aktif olarak spor yapılması önerilmektedir.
- Erkeklerin yanı sıra kadınların spor alanları genişletilip spora daha çok teşvik edilmelidir.
- Özellikle ev hanımlarının evde geçirilen süreyi kısaltarak dışarda yürüyüş, koşu gibi vb. aktivitelere yönlendirmeliyiz.
- Ev hanımlara özel spor kursları açılıp kontrollü kilo verme ve fiziksel aktivite yapmak için teşvik edilmeli.
- Herhangi bir salgın durumu için toplumun sürekli olarak bilinlendirilip seminerler verilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development And Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 27, 1–9.
- Akbulut, A., Gürbüz, C., & Karakulaklı, H. (2023). Reading the impact of COVID-19 on sports and social life. In A. Uzun (Ed.), *Erken ergenlik döneminde spor ve yetenek seçimi* (1. bs., s. 87-107). Lyon: Livre de Lyon.
- Albayrak, V., Şakar, M., Sandıkçı, M., & Gacar, A. (2023). Koronavirüs Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Algı Düzeylerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 13-22.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2021). Fear Of COVID-19 And Positivity: Mediating Role Of İntolerance Of Uncertainty, Depression, Anxiety, And Stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6):2369-2382.
- Baltacı, G., & Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology*, 70(4): 205-214.
- Cheng, W., Zhang, Z., Cheng, W., Yang, C., Diao, L., & Liu, W. (2018). Associations of leisure-time physical activity with cardiovascular mortality: A systematic review and meta-analysis of 44 prospective cohort studies. *Eur J Prev Cardiol*, 25: 1864–1872.
- Congar, K. (2020). Koronavirüs: Modern tarihin en kapsamlı yasaklarını Avrupa'da hangi ülkeler uyguluyor?, <https://tr.euronews.com/2020/03/21/avrupa-da-hangi-ulkeler-koronavirussebebiyle-karantina-ve-sokaga-cikma-yasagi-uyguluyor>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Çalık, S., Öktem, T. (2024). Fiziksel Egzersiz Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüvenleri ile Ahlakî Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *The Online Journal of Recreation and Sports* 13-1
- Çeker A, Çekin R, Ziyagil MA. (2013). Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışı Değişim Basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8(1), 11-20.

- Çırakoğlu OC. (2011). Domuz Gribi (H1N1) Salgınıyla İlişkili Alguların, Kaygı ve Kaçınma Düzeyi Değişkenleri Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 49-64.
- Engeseth, K., Prestgaard, E. E., Mariampillai, J. E., Grundvold, I., Liestol, K., Kjeldsen, S. E., Bodegard, J., Erikssen, J. E., Gjesdal, K., & Skretteberg, P. T. (2018). Physical fitness is a modifiable predictor of early cardiovascular death: A 35-year follow-up study of 2014 healthy middle-aged men. *Eur J Prev Cardiol*, 25: 1655–1663.
- Gelen, M., Eler, S., & Eler, N. (2020). Detraining: Covid-19 Ve Üst Düzey Performans. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(227), 447-464.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 15. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kul, M., Türkmen, M., Öktem, T., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2021). 12 haftalık halter antrenmanının sedanter bireylerin bazı parametrelerine etkisinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2). 154-170. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besbid/issue/67297/1022023>
- Kürkçü Akgönül, E., Şahin, T., & Özen, G. (2022). The effect of COVID-19 pandemic on Turkish well-trained cyclist's pre-competition anxiety level. *Human Sport Medicine*, 22(1), 110-120
- Li, J. B., Yang, A., Dou, K., & Cheung, R. Y. M. (2020). Öz kontrol, 2019 koronavirüs hastalığının (COVID-19) algılanan ciddiyeti ile Çin halkı arasındaki zihinsel sağlık sorunları arasındaki ilişkiyi yumuşatır. *PsyArXiv Ön Baskıları*.
- Lippi, G., & Sanchis-Gomar, F. (2020). An estimation of the worldwide epidemiologic burden of physical inactivity- related ischemic heart disease. *Cardiovasc Drugs Ther*, 34: 133–137.
- Öktem, T., Şipal, O., Kul, M. & Dilek, A. N. (2020). Olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin COVID-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3620-3627.
- Özavci, R., & Gözaydın, G. (2022). Rekreatyonel alan kullanımında koronavirüs kaygısının yaşam doyumuna etkisi. *Tourism and Recreation*, 4(2), 89-94. <https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1210330>
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z.(2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumunu ve rekreatyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 454-461. <https://doi.org/10.22282/tojras.1314763>



- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Raude J, Setbon, M. (2009). Lay Perceptions Of The Pandemic Influenza Threat. *European Journal of Epidemiology*, 24(7), 339-342.
- Stanczyk, P., Tomasz, J., & Piotr, S. (2020). COVID-19 during Pregnancy, Delivery and Postpartum Period Based on EBM. *Ginekologia Polska*, 91(7):417-23.
- Şahin, T., Gümüş, H., & Gençoğlu, C. (2021). Analysis of tweets related with physical activity during COVID-19 outbreak. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 5(1), 42-48.
- Şakar, M., & Kızılkaya Namlı, A. (2023). Öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin aracılık rolü, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 352-361.
- Uslu, S., & Yıldız, M. (2021). Dövüş Sporu Yapan Millî Sporcuların Değerlere Bakış Açısı. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 119-130.
- Von Bothmer, M. I., & Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nurs Health Sci*, 7:107-18.
- Yaman Ç, Sevil Ü, Gürkan A, Değer VB, Hergüner G, Yücel AS, Korkmaz M. (2019). Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Ve Bedensel Dinginlik Üzerine Etkisi: Bir Örnek Uygulama. 1. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi. *Proceeding Book*, s.35-38
- Yaşar, Y., & Yılmaz, U. (2021). Ortopedik engellilerde beden eğitimi ve spor uygulamaları. In M. Uzun (Ed.), *Engelsiz yaşamlar: Özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktivite ve spor* (1. baskı, ss. 79-88). İzmir: Efe Akademi
- Yavuz, K. (2020). Covid-19 Salgınının Sosyal Politikanın Geleceği Üzerine Etkileri, *The Journal Of Social Sciences*, 7(45): 181-193.
- Yılmaz, U., & Ozan, M. (2023). Bağışıklık sisteminin koronavirüs, beslenme ve egzersiz üzerine etkisi. In M. Kul, Ü. Erbaş, & M. A. Ceyhan (Eds.), *Farklı boyutlarıyla spor araştırmaları - 3* (Bölüm 2, ss. 12-30). İzmir: Duvar Yayınları

## 2. BÖLÜM

### **BASKETBOLDA YENİ BİR FORMAT: 3x3 SPORU ve FIBA 3x3DÜNYA TURUNA BİR BAKIŞ**

**Kıvanç DİNLER<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celâl Bayar Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/ Antrenörlük Eğitimi Bölümü  
Orcid No: 0000-0002-3085-4547, [kivanc13@hotmail.com](mailto:kivanc13@hotmail.com)

## **Tarihçe ve kurallar**

1891 yılında Dr. James Naismith tarafından bulunan geleneksel basketbol (5x5 basketbol) oynandığı 133 yıl içinde çok sayıda dönüşüm geçirmiştir. Saha boyutlarından başlayarak, oyuncu sayısı, bireysel ve takım faul sayısı ve maç süresi gibi hemen hemen akla gelebilecek tüm ana başlıkları değişen 5x5 basketbol ancak 2000'li yılların başında en son haline ulaşmıştır (Chengrun Zhang, 2023). Son 20 yılda spesifik ülkesel farklılıklar haricinde (örn.: Kuzey Kore'de smaçların 3 sayı sayılması) büyük çoğunluğu aynı kurallara sahip iki farklı şekilde Avrupa (FIBA) ve Amerika basketbolu (NBA) olarak oynanmaktadır (Asiasociety, 2024). Aradaki temel farklılık ise Avrupa basketbolunun sistemsel ve paslaşmaya dayalıyken toplamda 8 dakika daha uzun maçlara sahip olan Amerikan basketbolun daha hızlı ve bireysel olmasıdır (Paulauskas et al., 2024).

NBA ve FIBA basketbolu tüm dünyada milyonlarca seyirciye hitap ederken "5x5 basketbolun küçük kardeşi" diye de adlandırabileceğimiz 3x3 basketbol sokaklardan resmi sahalara ilk adımlarını 2010 gençlik oyunlarında atmıştır (Petrov & Bonev, 2020). FIBA tarafından düzenlenen milli takımlar düzeyindeki ilk uluslararası 3x3 basketbol turnuvası (FIBA U18) 2011 yılında İtalya'nın Rimini kentinde gerçekleşmiş; o yıldan sonra da düzenli bir şekilde Büyükler Kıta Şampiyonaları (Afrika, Avrupa, Asya ve Amerika) ve U18, U23 ve Büyükler Dünya Şampiyonaları her yıl organize edilmeye başlanmıştır (FIBA, 2024) 2011 yılından itibaren dünya çapında özel müsabakalar ve yerel turnuvalar da düzenlenmeye başlanmıştır; 2012 yılı itibarıyla ise takımların kendi şehirlerinin ismiyle katıldığı, büyük para ödülleri (2019'da 2,5 milyon ABD doları / 2023'te 5,2 milyon ABD doları) ve bireysel puanlar kazandıkları FIBA 3x3 Dünya Turu ilk profesyonel turnuva olarak başlatılmıştır (FIBA, 2024). 2018 yılında 32 maçta hiç mağlubiyet almadan şampiyon olan Novi Sad (Sırbistan) takımı ve yıldız oyuncusu Dusan Bulut sporun ismini daha da geniş kitlelere ulaştırmış ve bu ilgi sayesinde 3x3 basketbol yavaş yavaş birçok üst seviye oyuncunun de ilgi gösterdiği bir disiplin haline gelmiştir (Snoj, 2021). 9 Haziran 2017'de olimpik bir branş olarak kabul edilmesini müteakip 2020 Tokyo ve 2024 Paris olimpiyatlarına eklenmiştir (FIBA, 2024). İlk resmi maçından sadece 11 yıl sonra 3x3, FIBA'nın 2013'te Japonya'daki ilk 3x3 etkinliğini oynadığı yer olan Aomi Urban Park'ta bu kez Olimpiyat sporu olarak ilk kez sahneye çıkmış; Letonya (erkekler) ve ABD'nin (kadınlar) altın madalyaları kazanmalarıyla sonuçlanmıştır. 3x3 basketbolun Olimpiyatlarda ikinci kez bu kez de Paris'in kalbinde, Parc Urbain La Concorde'da düzenlenen turnuvada oynanmış,

erkelerde ev sahibi Fransa'yı uzatmada son saniye basketiyle yenen Hollanda ve kadınlar da ise Almanya Olimpiyat altın madalyasına ulaşmıştır.

### **3x3 Basketbol Kuralları ve Formatı**

Futsalın futboldan, voleybolun plaj voleybolundan ayrıldığı şekilde 3x3 basketbol da 5x5 basketboldan bazı kurallarla çok net bir şekilde ayrılır. Bu yapısal farklılıklar, 3x3 basketbolun benzersiz dinamiklerine katkıda bulunarak onu 5x5 basketbolun hızlı bir çeşidi haline dönüştürmüştür. Bunlardan en önemlileri şu başlıklar ile ayrılabilir(FIBA, 2024C):

**1. Takım Kompozisyonu:** 5x5 basketbolda 12 oyuncu ve en az üç kenar yönetimi ile katılımcı sayısı minimum 15 olduğu halde 3x3 basketbol 3 oyuncu, 1 yedek ve antrenörlerin yasak olması sebebiyle toplam 4 kişiden oluşur. Bu durumun ise takım içi dinamiklerine, liderlik ve görev dağılımlarına direk etki ettiği söylenebilir (Ferioli et al., 2022a)

**2. Saha Boyutu:** Geleneksel basketbol sahası 15 metre genişliğinde ve 28 metre boyunda ve iki pota ile oynanırken, 3x3 basketbol 15 metre genişliğine rağmen sadece 11 metre uzunluğunda bir yarı sahada, yalnızca bir pota ile oynanır. Alanın küçülmesi oyuncu sayısı ile orantılandığında kişi başına düşen alan yine de 5x5 basketboldan daha büyüktür ve bunun da ciddi bir anaerobik zorlanmaya yol açtığı söylenebilir (McGown et al., 2020).

**3. Oyun Süresi:** NBA basketbolunun 12 ve FIBA'nın ise 10 dakikalık dört çeyreğine karşın 3x3 basketbol sadece 10 dakikalık bir periyoddan oluşur. Herhangi bir takım 10 dakika dolmadan 21 sayıya ulaşırsa maçı kazanır. 10 dakika kısa bir süre gibi algılsa da takımdaki oyuncu sayısının azlığı ve takımların genellikle günde 2-5 maç yaptığı ele alındığında bir 3x3 sporcusunun günlük yıpranmasının şiddeti hakkında fikir edinilebilir (Ferioli et al., 2023).

**4. Puanlama:** Yayın içinden atılan şutlar 5x5 basketbolda iki puanken 3x3 de bir puan, yayın dışından atılan şutlar ise 5x5 de üç puanken 3x3 de iki puan değerindedir. Yayın içinden atılacak bir basketin iki katı değerinde olan uzak mesafe atışları 3x3 basketbol sisteminde doğal olarak sıklıkla tercih edilir (Erçulj et al., 2020).

**5. Şut Saati:** 5x5 basketboldaki 24 saniye karşı çok daha kısa olan 12 saniyelik bir şut saati kullanılır. Takımlar ortalama 6-7 saniyede bir top kullanır, ortalama her hücum başına 1-2 pas ve 1-2 perdeleme yaparak çok hızlı skor arayışına girer (Madarame, 2023).

**6. Oyun Akışı:** Atılan basket sonrasında oyun 5x5 basketboldaki gibi saatin durduğu ve topun dip çizgiden çıkarıldığı şekilde değil; fileden alınır alınmaz ve

süre durmadan devam eder. Herhangi bir ölü top durumunda ise oyun potayı tam karşıdan gören yayın tepe noktasından bir al-ver (İng.:checkball) ile başlar; hiçbir şekilde dip veya kenar çizgilerden top çıkarılması söz konusu değildir. Bu hızlı akışa ek olarak, takımların sadece bir mola hakkı olduğu ve neticesinde dinlenme azlığı da düşünüldüğünde bu sporun yüksek temposu konusunda fikir sahibi olunabilir (McGown et al., 2020; Montgomery & Maloney, 2018).

7. **Fauler:** 5x5 basketbolda bireysel beş faul hakkı varken ve beşinci faul yapan bir sporcu oyundan çıkmak zorunda kalırken, 3x3 basketbolda bireysel faul sayısı tutulmaz. Sadece takım faulü tutulan 3x3 basketbolda yedinci faul itibariyle defans takımı cezalı durumu düşer. Hücum takımı (basket-faul durumunda dahi) iki atış kullanır. 10. faul itibariyle ise hücum aynı şekilde iki atış kullanımına ek olarak bir de hücumu devam etme hakkı elde eder (FIBA, 2024).

### **FIBA 3x3 Dünya Turu**

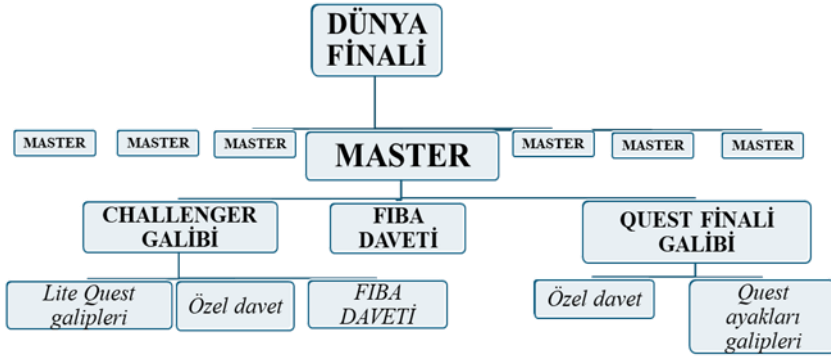
Bu yüksek tempolu ve sloganı “10 dakikalık sprint” olan spora ve artan seyirci ilgisine ayak uydurmaya çalışan FIBA, 3x3 Dünya Turu formatını oluşturmuş ve özellikle son beş yılda oyun kurallarının ince ayarlarını da çözerek bu turnuvayı son haline ulaştırmıştır (FIBA, 2024c). Dünya Turu hemen hemen tüm kıtalarda ve birçok büyük şehirde yapılan bir turnuvalar serisinden ibarettir. Çoğunlukla turistik olarak popüler şehirlerde (örn: Dubai, Paris vb.) yapılan ve dünyanın en iyi 3x3 basketbol takımlarının katıldığı turnuvalara katılım çok zordur. “Masters” diye adlandırılan bu ayaklara 12-16 arası takım kabul edilmektedir. Bir Master turnuvasına katılım için herhangi bir 3x3 basketbol takımının üç yolu bulunmaktadır (FIBA, 2004c):

1) Kazanılan maç sayısına bağlı elde edilen puanlar sebebiyle FIBA tarafından otomatik davet. FIBA, her Masters turnuvası zamanında dünya sıralamasındaki en iyi 10 takımından 3-4 adet takımın katılımını garanti eder, buna *otomatik yerleştirme* denir.

2) Bir Super Quest (birçok ülkede yapılan ve bu turnuvalarda başarılı olan takımların bir finalle değerlendirildiği bir turnuva serisi) veya Challenger turnuvasını (Lite Quest adlı elit turnuvaların galiplerinden ve FIBA davet edilen takımların olduğu uluslararası turnuva) kazanmak. Super Quest ve Challenger organizatörleri kazanan takımların Masters turnuvasına ait masraflarını karşılar ve/veya büyük maddi ödül verir.

3) Organizatörlere verilen “wild card” lardan satın almak. FIBA her turnuva organizatörüne bir veya birkaç adet davetiye hakkı verir. FIBA bazen gelecek vadeden 3x3 takımlarına bu hakları dağıtabilir; bazen de organizatör şirketler kaliteli takımlara ücret karşılığı satmak yolu ile bu hakları kullanır.

FIBA 3x3 Dünya Turu Finaline ulaşmak için takımların geçmesi gereken aşamaların zorluğunun daha net anlaşılması açısından aşağıdaki şekil incelenebilir (şekil 1). Her yıl farklı sayıda ve şehirlerde organize edilen MASTERS turnuvaları şekilde rahat anlaşılması açısından 7 adet gösterilmiştir (örn: 2024 yılında 17 Masters turnuvası yapılmıştır. (FIBA, 2024a). Örnek seçilen bir Masters turnuvasına katılım için gerekli ve farklı basamak turnuvalar da altta belirtilmiştir



Şekil 1. Dünya Finaline giden yol.

FIBA Dünya Turunda sadece MASTERS ve CHALLENGER turnuvaları Dünya Turu parçası olarak kabul edilmekte de sporcuların kariyerine *dünya turu oyuncusu* ünvanını eklemektedir. Hemen her avrupa ülkesinde her yıl onlarca dünya turu oyuncusu bulunurken, ülkemizde son 10 yılda 6 adet sporcu dünya turundan oynamayı başarmış ve herhangi bir başarı gösterememiştir (FIBA, 2024a) Quest (Lite ve Super) turnuvaları veya bunun dışında kalan herhangi bir turnuva FIBA tarafında Dünya Turu olarak değerlendirilmemektedir.

### FIBA 3x3 Basketbol Dünya Turu Puanlama Sistemi

Dünya turu puanlama sistemi en yüksek puanları sağlamakta, sporcuların ve dolayısıyla bahsi geçen sporcunun bağlı olduğu ülkenin toplam puanlarını yükseltmektedir. Bu toplam puanlar takımların FIBA'nın Dünya Turu

Turnuvalarına, milli takımların da kıta ve dünya şampiyonlarına davetine yol açmaktadır (FIBA, 2024b).

FIBA 3x3 Basketbol Dünya Turu 5x5 basketbol turnuva formatlarından çok farklı, genellikle iki gün süren, en az 12 bazen 17 farklı ülke/takım içeren ve iki güne en az 19 maç sığdıran turnuvalar serisidir. Bu tur bireysel (ve toplamında takımsal) puan sağlayan her turnuvası veya basamağı sporculara yüksek maddi gelir sağlamanın yanında performansları, becerileri ve takım çalışmaları için de onları ödüllendiren bir puan dağıtım sistemine sahiptir. Toplanan puanlar takımların hem sonraki turnuvaya davet alma hem de bahsi geçen turnuvaya katılım halinde turnuva sıralamasında avantajlı bir şekilde başlamalarını sağlar. Tüm bunlardan da önemlisi toplanan puanlar takımların dünya finaline katılması için gerekli sıralamayı da oluşturur.

Puanlama sistemi sadece dünya turu için değil, ülkelerin milli takımlarının da sıralamasında önem arz etmektedir. Sporcu puanlarının milli takımların uluslararası turnuvalara katılmasına yol açmasına bağlı olarak bazı ülkeler 3x3 basketbolu desteklemek için taban programlarının geliştirilmesine yatırım yapmaya başlamış ve 5x5 basketbolda uluslararası başarıları çok duyulmamış Çin ve Moğolistan gibi ülkeler başarılı yatırımlarının karşılığını alarak ülkemizin davet edilmediği birçok turnuvada basketbol devleri ülkelerin arasında yer almıştır (Snoj, 2021). Bu süreçte ülkemiz ise çok geride kalıp turnuva eksikliği sebebiyle yüksek puan sahibi sporcumuz bulunmamasından dolayı basketbolumuzun hak ettiği seviye turnuvalara davet alamamıştır (FIBA, 2024c).

Sıralama puanları ve maddi ödüller için yarışan uluslararası takımlar genellikle ikonik şehirlerde dört adet üçlü gruplara yerleştirilir. İlk günün ardında grupların ilk iki sırasında olan sekiz takım ertesi güne kalır ve ikinci gün çeyrek finallerle başlayan turnuva 7 maç sonunda sadece şampiyon takımın ödüllendirilmesiyle sona erer. Puanlar turnuvalar sonunda takım sıralamalarına ve bireysel performanslarına göre verilir ve küresel sıralamalarını iyileştirmelerine olanak tanır (Snoj, 2021). Her hafta farklı bir şehirde birbirinden yetenekli sporcuların gün boyu süren tempolu görsellerinin pazarlanması da bu turnuvaya erişilebilirliği öne çıkarır, tüm dünyadan katılımcıları bu hızlı tempolu, dinamik formata katılmaya davet ederken dünya çapında tüm basketbol severlere geniş ve farklı bir bakış açısı sunar (Kirov Danail, 2020).

FIBA 3x3 basketbol puan sistemi bireysel oyuncu performansına sağladığı ek puanlar takım başarılarına verilen puanlara nazaran çok azdır. Örneğin bir Master turnuvasını kazanan takımın tüm oyunculara yaklaşık 65.000 puan verilirken, atılan sayılar, şut yüzdesi gibi istatistiklere ise genellikle 20.000 ile 40.000

civarında bireysel puan verilmektedir (FIBA, 2024b). 5x5 basketbolda genellikle sporcu kalitesi atılan basketlere bağılı değerlendirilirken, 3x3 basketboldaki bu eşsiz sistem 3x3 takımlarının takımca kazanmasında bir itici güç olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle, puan tahsis sistemi yalnızca bireysel başarıyı artırmakla kalmaz, aynı zamanda 3x3 basketbolunun büyümesi için çok önemli olan rekabetçi bir ortamı da teşvik eder (Snoj, 2021)

Bu puanlama yapısının önemi bazı araştırmalarda da vurgulanmış, fiziksel zorlamanın oyun sonucuna göre önemli ölçüde farklılık gösterdiğini ve bu sporda strateji, dayanıklılık ve beceri arasındaki etkileşiminden bahsedilmiştir (Feriolli et al., 2022b). 3x3 basketbolun popüleritesi arttıkça, bu puan sistemini anlamak oyuncu gelişimini teşvik etmek ve uluslararası arenada rekabet bütünlüğünü artırmak için önemli olmaya devam edecektir.

### **2024 FIBA 3X3 Dünya Turu**

Tüm bu format ve puanlama bilgilerinin ışığında 2024 yılı ele alındığında, turun uzun yılladır zirveye oynayan Sırbistan-Hollanda hegemonyasıyla bittiği söylenebilir. Bu sporun ilk şampiyonlarını ve süper yıldızlarını üreten Sırbistan ve Sırlara benzer şekilde erken hareket edip yıllar öncesinden bu spora birçok turnuva ve lig kurarak yatırım yapan Hollanda 2024 yılının da en başarılı takımları olarak adlandırılabilir (FIBA, 2024a, 2024c). Sırbistan takımı *UB* ve Hollanda takımı *Amsterdam* 2024 yılının en çok maç kazanan iki takımındır. 2024 yılı şampiyonunun taçlandırılacağı yıl sonundaki FIBA 3x3 Dünya Final turnuvasının son 3 yıl olduğu gibi favorisi olan *UB* takımı beklenmedik bir şekilde çeyrek finalde elenmiş; Fransa takımı *Paris* ile finalde karşılaşan Hollanda takımı *Amsterdam* 2024 FIBA 3x3 Dünya Turu şampiyonu olmuştur. *Amsterdam*'ın Paris 2024 olimpiyatlarında da yine aynı rakiple oynadığı ve kazandığı maçla Olimpiyat Şampiyonu olması düşünüldüğünde bu turun seviyesi ve maçların kalitesinin benzerliği net bir şekilde gözlemlenebilir (FIBA, 2024c).

### **Sonuç**

3x3 basketbol ve bu sporun dünyadaki lokomotifi FIBA 3x3 Basketbol Dünya Turu gün geçtikçe kitleleri çekmektedir. Her yaştan bireylere sokak, salon veya herhangi bir konum sınırlandırması olmadan basketbol keyfi yaşatması ve neticesinde kitleleri spora yönlendirmesi sebebiyle 3x3 basketbol önem arz eden bir branştır. Ülkemizde devamlılık gösteren herhangi 3x3 ligi veya resmi turnuva organizasyonunun bulunmaması ve bu sporun dünya çapında tanınmasında en önemli araç olan FIBA 3x3 Dünya Turunun bilinmemesi olimpik bir branş olan



3x3 basketbolun ülkemizde tanınmamasına yol açtığını öne sürülebilir. Bu nedenle, ekran bağımlılığının gün geçtikçe arttığı son zamanlarda bireyleri açık havada spora yönlendirecek tüm fırsatları değerlendirmenin önemine binaen 3x3 basketbolun tanıtımının faydalı olabileceği söylenebilir.

***Bu tanıtım;***

1) Spor bilimleri antrenörlük bölümlerinde basketbol uzmanlık derslerinde detaylı 3x3 basketbol bilgi ve eğitim sağlayarak gelecekte konu hakkında bilgili coach/hakem yetiştirerek,

2) Üniversitelerde seçmeli basketbola ek olarak 3x3 basketbol adıyla yeni bir ders ekleme veya turnuvalar yoluyla üniversite gençliğini bilgilendirerek,

3) İlk, orta ve lise öğrencilerinin sınıf ve okullar arası yarışmalarına entegre ederek,

4) Bu sporun halihazırdaki tek turnuva organizatörleri olan belediyeleri bilinçlendirip, marketing olasılıklarının tanıtımı yoluyla yazları rekreatif anlamda organize edilen turnuvalarını FIBA onaylı, geniş kapsamlı turnuvalar haline getirmelerini teşvik ederek ve

5) Türkiye Basketbol Federasyonunun 2017 yılı itibari ile organize etmeyi bıraktığı TBF 3x3 Türkiye Turunu canlandırarak olabilir.

Bahsi geçen yöntemlerle 3x3 basketbolun tanınırlığının artması her seviye katılımı çoğaltabilir: rekreatif katılımcı bireyler sporun terapötik faydalarına keyifli bir yolla ulaşabilirken profesyonel katılımcılar sayesinde ülkemizin bu sporda olimpiyat ve dünya kupası yoluna girmesi için gereken profesyonel 3x3 basketbol temelleri atılabilir.

**KAYNAKÇA**

- Asiasociety, (2024). Erişim tarihi: 11.12.2024, Erişim adresi <https://asiasociety.org/korea/sports-and-ideology-north-korea>
- Chengrun Zhang. (2023). A Study on the Characteristics and Laws of Basketball Sport Dissemination. Journal of Sociology and Ethnology, 5(10).
- Erçulj, F., Vidic, M., & Leskošek, B. (2020). Shooting Efficiency and Structure of Shooting in 3 × 3 Basketball Compared to 5v5 Basketball. International Journal of Sports Science and Coaching, 15(1), 91–98.
- Ferioli, D., Conte, D., Scanlan, A. T., & Vaquera, A. (2022a). Technical-Tactical Demands of 3x3 International Basketball Games According to Game Outcome, Player Sex, and Competition Phase. Erişim tarihi: 11.12.2004, Erişim adresi: <https://www.nasca.com>

- Ferioli, D., Conte, D., Scanlan, A. T., & Vaquera, A. (2022b). Technical-Tactical Demands of 3x3 International Basketball Games According to Game Outcome, Player Sex, and Competition Phase. Erişim tarihi: 11.12.2004, Erişim adresi: <https://www.nasca.com>
- Ferioli, D., Rampinini, E., Conte, D., Rucco, D., Romagnoli, M., & Scanlan, A. (2023). Physical demands during 3×3 international male and female basketball games are partially impacted by competition phase but not game outcome. *Biology of Sport*, 40(2), 377–387.
- FIBA. (2024). International Events. Erişim tarihi: 11.12.2024, Erişim adresi <https://fiba3x3.com/en/events/quick-links.html>
- FIBA. (2024a). FIBA WT. Erişim tarihi: 11.12.2024, Erişim adresi <https://worldtour.fiba3x3.com/>
- FIBA. (2024b). FIBA-3x3-Statisticians-Manual. Erişim tarihi: 11.12.2024, Erişim adresi <https://fiba3x3.basketball/en/organizers/stat-center.html>
- FIBA. (2024c). Paris 3x3 Basketball Media Guide Erişim tarihi: 11.12.2024, Erişim adresi: <https://fiba3x3.basketball>
- Kirov Danail. (2020). Comparative Analysis of The Countries of Eastern Europe by Activity in Organizing and Promoting Sports 3x3 Basketball. *Pedagogical Almanac*, Vol 28 Issue 1 Article 17.
- Madarame, H. (2023). Incidence and Success Rates of Offensive Plays in 3x3 Basketball: Comparisons by Starting Actions and Age/Sex Categories. *Kinesiologia Slovenica*, 29(2), 40–49.
- McGown, R. B., Ball, N. B., Legg, J. S., & Mara, J. K. (2020). The perceptual, heart rate and technical-tactical characteristics of 3 × 3 basketball. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 15(5–6), 772–782.
- Montgomery, P. G., & Maloney, B. D. (2018). Three-by-Three basketball: Inertial movement and physiological demands during elite games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(9), 1169–1174.
- Paulauskas, R., Kasparavicius, R., Stumbras, M., & Figueira, B. (2024). Comparative analysis of national and foreign players' performance in Euroleague Basketball. *PLoS ONE*, 19(8).
- Petrov, L., & Bonev, M. (2020). About the Methodology of Preparation of Basketball Players for The Game 3x3 Basketball. *Trakia Journal of Sciences*, 18(Suppl.1).
- Snoj, L. (2021). *3X3 Basketball: Everything You Need to Know*. . Meyer & Meyer Sport.

### 3. BÖLÜM

## YAŞLILARDA REKREASYONUN ÖNEMİ

**Yaşar YAŞAR<sup>1</sup>**  
**Umut YILMAZ<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Öğr.Gör. Dr. Şırnak Üniversitesi, Spor Yönetimi Programı, Şırnak  
ORCID ID: 0000-0003-2079-0444, [yasar\\_yasar4130@hotmail.com](mailto:yasar_yasar4130@hotmail.com)

<sup>2</sup> Dr.Öğr.Üyesi Hakkari Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hakkari  
ORCID ID: 0000-0002-6115-1510, [umutyilmaz@hakkari.edu.tr](mailto:umutyilmaz@hakkari.edu.tr)

## **Yaşlanma Süreci ve Boş Zamanın Önemi**

Yaşlılık, bir organizmanın üreme yeteneğini kaybetmesiyle başlayan ve ölümlle sonuçlanan biyolojik bir değişim ve dönüşüm sürecidir (Beğler, 2012). Bu süreç, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşamlarını önemli ölçüde etkileyerek, aktivite düzeylerini ve işlevselliklerini sınırlayabilir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte, vücuttaki birçok sistemde bozulmalar meydana gelir; kas-iskelet sistemi zayıflaması, duyu organlarında bozulmalar ve çeşitli kronik hastalıklar, yaşlılık döneminin en belirgin özellikleri arasında yer almaktadır. Yaşlanma, yalnızca biyolojik bir süreç olmanın ötesinde, psikolojik, sosyal ve ekonomik boyutları da içermektedir. Bireyin bilişsel ve duyu durumundaki değişimler, sosyal çevresindeki dönüşümler ve ekonomik koşullar, yaşlılığın karmaşık yapısını oluşturan unsurlardır. Kronolojik yaş, biyolojik yaş ve psikolojik yaş gibi farklı yaş kavramları, yaşlanmanın bireyler arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yaşlılık döneminde bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve daha mutlu bir yaşam sürmelerini sağlamak amacıyla boş zaman aktivitelerinin önemi büyüktür. Sosyal etkileşimleri artıran, zihinsel becerileri geliştiren ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden etkinlikler, yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk duygularını artırmaktadır. Özetle, yaşlanma kaçınılmaz bir süreç olsa da, sağlıklı yaşam alışkanlıkları, düzenli sağlık kontrolleri ve sosyal desteklerle bu sürecin olumsuz etkileri azaltılabilir. Yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak için multidisipliner bir yaklaşım benimsenmesi gerekmektedir (Çunkuş, 2018).

## **Yaşlanma Süreci: Genetik ve Çevresel Etkileşim**

Yaşlanma, anne karnından başlayarak yaşamın sonuna kadar süren, birikimli ve karmaşık bir süreçtir. Her bireyin genetik yapısı ve çevresel koşulları, bu süreci farklı şekillerde etkilemektedir. İnsanlar, genetik potansiyellerine bağlı olarak ortalama 120 yıl yaşayabilme kapasitesine sahiptirler. Ancak, yaşam süresini belirleyen en önemli faktörlerden biri çevresel koşullardır. Beslenme, iklim ve yaşam tarzı gibi faktörler, bireyin genetik potansiyelini gerçekleştirme düzeyini etkiler. Uygun çevresel koşullar, bireylerin daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmelerini sağlamaktadır. İnsanlar, kendine özgü ruhsal ve sosyal yapılarıyla diğer canlılardan ayrılmaktadır. Bu nedenle, yaşlanma sürecini etkileyen faktörler yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal faktörleri de içermektedir. Yaşlanmayı geciktirici önlemler, bu üç boyutun bir arada değerlendirilmesini gerektirmektedir.

## Yaşlanmayı Geciktirici Öneriler

- **Yaşa ve Fiziksel Duruma Uygun Egzersiz:** Düzenli egzersiz, kas kütlesini korur, kemik sağlığını güçlendirir ve genel sağlığı iyileştirir.
- **Yeterli ve Dengeli Beslenme:** Sağlıklı beslenme, vücuda gerekli besinleri sağlar ve hastalıklara karşı direnci artırır.
- **Stres Yönetimi:** Stres, vücutta birçok olumsuz etki yaratır. Stres yönetimi teknikleri öğrenmek, yaşam kalitesini artırır.
- **Sosyal İlişkiler:** Güçlü sosyal bağlar, mutluluk ve yaşam doyumu sağlar.
- **Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları:** Sigara ve alkol kullanımı ile sağlıksız beslenme gibi alışkanlıklardan uzak durmak önemlidir.
- **Yeterli Uyku:** Uyku, vücudun kendini yenilemesi için gereklidir.
- **Hijyen:** Kişisel hijyene dikkat etmek, hastalıklardan korunmanın önemli bir yoludur.
- **Pozitif Yaşam:** Mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmek, genel sağlığı olumlu etkiler.
- **Yaşam Kalitesini Artırma:** Hobiler ve sosyal etkinlikler gibi yaşam kalitesini artıran faaliyetlere katılmak önemlidir.
- **Düzenli Sağlık Kontrolleri:** Erken teşhis, birçok hastalığın tedavisinde önemlidir.
- **Çevre Bilinci:** Yaşanan çevrenin korunması, sağlıklı bir yaşam için önemlidir.
- **Yaşlılık Hakkında Bilgi Edinmek:** Yaşlanma süreci hakkında bilgi sahibi olmak, bu sürece daha hazırlıklı olmayı sağlar.
- **Kronik Hastalıklardan Korunma:** Obezite, kanser gibi kronik hastalıklara karşı önlem almak, yaşam süresini uzatır (Akın, 2017).

## Boş Zamanın Tanımı ve Rekreasyon Kavramı ile İlişkisi

Boş zamanın ne olduğunu anlamak, boş zaman ve rekreasyon kavramlarının nasıl farklılaştığını kavramak açısından oldukça önem arz etmektedir. Boş zamanın sınırlarını çizmek, rekreasyon kavramını daha iyi anlamaya ve idrak etmeye yardımcı olur. Etimolojik olarak incelendiğinde, boş zaman kavramı Yunanca "skhole" ve Latince "licere" kelimelerinden türemiştir. Bu iki kelime, tarih boyunca boş zaman kavramına dair iki farklı yaklaşımı temsil eder.

- **Skhole:** Okul anlamına gelen Yunanca "skhole" kelimesi boş zamanı öğrenme ve entelektüel aydınlanma ile ilişkilendirir

(Torkildsen, 2010). Bu kavram fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlık için boş zaman aktivitelerine katılımı ve özgür seçimi ifade eder.

- **Licere:** Latince "licere" kelimesi, "boş zaman" anlamına gelmekle birlikte, daha genel bir anlamda "özgür olmak" veya "isteyerek yapmak" anlamına gelmektedir. Bu kelimeler, boş zamanın özgür ve isteyerek yapılan aktivitelerle ilişkilendirilmesini vurgulamaktadır.

"Boş zaman eskimiş bir kavram dahi olsa bireylerin ilgisini çekmektedir. Boş zaman ile geçen süre, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal sağlıklarını iyileştirmek açısından büyük önem arz etmektedir. Yapılan araştırmalarda, boş zamanın yaşam tatmini ve yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Mannel ve Kleiber, 1997). Yaşam tatmini, yaşam kalitesini artırma açısından kritik bir öneme sahiptir. Boş zamanı tanımlarken, genellikle iş yükümlülüklerinden arta kalan süreye odaklanılmıştır. Ancak, bu yaklaşım iş yükümlülükleri olmayan kişiler açısından yetersiz bir tanımlamadır. Tanımlamada tercih edilen başka bir yaklaşım ise pozitif deneyimlerdir. Bu deneyimler genellikle içsel motivasyonlar, özgürlük ve eğlenceden oluşmaktadır. Boş zaman kavramını pozitif deneyimler üzerinden tanımlayan çalışmalarda boş zamanın iyi oluşla ilişkisi sorgulanmaktadır (Haworth ve Veal, 2004). Bu kavramlar, boş zamanın sadece dinlenme ve eğlence değil, aynı zamanda kişisel gelişim ve öğrenme için de bir fırsat olduğunu gösterir. Boş zaman, bireyin kendini yeniden keşfetmesi, yeni hobiler edinmesi ve hayatın stresinden uzaklaşması için bir alan sunar. Örneğin, kitap okumak, dans etmek veya arkadaşlarla vakit geçirmek, boş zamanı faydalı bir şekilde değerlendirmenin yollarıdır. Sonuç olarak, boş zamanın tanımlanması ve değerlendirilmesi, bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, boş zaman hem işten arta kalan süre hem de pozitif deneyimleri içeren bir kavram olarak ele alınırsa, bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal sağlıklarını iyileştirmelerine katkıda bulunabilir.

### **Zaman Kavramı**

Zaman, her zaman ilgi çekmiş bir kavramdır. Farklı tanımlar olsa da, zamanı bir akışkanlık gibi düşünebiliriz. Geçmiş, bugün ve gelecek arasında kesintisiz bir bağlantıdır. Smith (1998) zamanı bir süreç, Türk Dil Kurumu ise bir olayın gerçekleştiği süre olarak tanımlıyor. Zaman, hem fiziksel hem de kavramsal bir olgu olarak incelenmektedir.

## **Serbest Zaman**

İnsanların zaman kullanma biçimlerinde belirli benzerlikler vardır. Zaman, çalışma, ev ve aile sorumlulukları, toplumsal sorumluluklar ve yaşam işleri arasında bölünür. Kalan zaman ise serbest zamandır. Serbest zaman, kişisel tercihlerle şekillenen ve maddi kazanç sağlamayı amaçlamayan etkinliklerdir (Arslan, 2010). Bu etkinlikler, bireylerin zorunlu uğraşları dışında kalan zamanlarını doldurur ve herkese göre değişen amaç ve yöntemlerle gerçekleştirilir.

## **Serbest Zamanın Değerlendirilmesi**

Serbest zamanın plansız ve rastgele bir şekilde değerlendirilmesi, hem bireyler hem de toplum için önemli kayıplara yol açabilir. Serbest zaman, sadece eğlenmek ve dinlenmek için değil, aynı zamanda kişisel ve toplumsal faydalar sağlamak amacıyla da verimli bir şekilde kullanılmalıdır. Bu nedenle, serbest zaman içinde yapılan etkinliklerin türü ve niteliği oldukça önemlidir. Son yıllarda, serbest zaman etkinliklerinin yapılaş şekli ve sağladığı faydalar açısından farklı kategorilere ayrıldığı görülmektedir. Bu sınıflandırma, Stebbins tarafından geliştirilmiş ve Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği (WLRA) tarafından da benimsenmiştir. Serbest zaman etkinlikleri genel olarak iki ana başlık altında incelenmektedir (Stebbins, 1999; WLRA, 2001; WLRA, 2003):

1. **Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri:** Bu tür etkinlikler, bireyler için oldukça tatmin edici olup, genellikle herhangi bir eğitim gerektirmeyen ya da çok az eğitim gerektiren faaliyetlerden oluşur. Temel amacı eğlenmek ve keyif almak olan bu etkinlikler, kısa süreli olup katılımcılara anında mutluluk ve tatmin duygusu sağlar. Örneğin, bir film izlemek ya da arkadaşlarla vakit geçirmek bu tür etkinliklere örnek olarak verilebilir.

2. **Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri:** Sistemli serbest zaman etkinlikleri, bireylere hem kişisel hem de sosyal faydalar sunar ve ekonomik kazanç sağlama amacı taşımaz. Bu tür etkinlikler, amatör, hobisel ya da gönüllü bir faaliyeti düzenli bir şekilde takip etmeyi içerir. Katılımcılar, bu etkinlikleri anlamlı ve ilgi çekici bulur. Bu sayede hem kişisel gelişimlerine katkıda bulunur hem de toplumsal bağlarını güçlendirir. Örneğin, bir spor kulübüne katılmak ya da gönüllü bir projede yer almak bu tür etkinlikler arasında sayılabilir.

Bu sınıflandırma, serbest zaman etkinliklerinin çeşitliliğini ve değerlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olur. Serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi, bireysel ve toplumsal refahın artırılmasında kritik bir rol oynar.

## **Rekreasyon**

### **Rekreasyon Kavramı ve Önemi**

Rekreasyon kavramı, Türkçede genellikle "boş ya da serbest zamanı değerlendirme" anlamında kullanılmaktadır. Genel olarak bu kavram, yoğun iş yükü, monoton yaşam tarzı veya çevresel olumsuzluklar nedeniyle zarar gören ya da tehdit altında olan fiziksel ve ruhsal sağlığı yeniden kazanmak, korumak veya sürdürmek amacıyla yapılan etkinlikleri ifade eder. Bu etkinlikler, bireyin zevk ve haz almasını sağlarken, kişisel tatmin elde etmesine de olanak tanır. Rekreasyon, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zamanın dışında kalan, bireyin özgür iradesiyle ve gönüllü olarak, bireysel ya da grup halinde gerçekleştirdiği faaliyetlerden oluşur (Çetinkaya, 2011; Öktem, 2020). Başka bir ifadeyle, rekreasyon, bireylerin iş ve temel ihtiyaçlarını karşılamak için harcadıkları zamanın dışında kalan serbest zamanlarında, gönüllü katılımlarıyla kendilerini gerçekleştirmek ve günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak amacıyla yaptıkları etkinliklerdir. Daha basit bir tanımla, bireylerin isteyerek katıldıkları ve tatmin duygusu yaşadıkları faaliyetlerdir.

Rekreasyonun fiziksel, sosyal ve psikolojik olmak üzere üç temel faydası bulunmaktadır. Özellikle aktif rekreasyon olarak adlandırılan faaliyetler, bireylerin fiziksel aktivitelerini artırarak sağlığa olumlu katkılar sağlamaktadır (Kurar, 2014). Gunter (1987) ise rekreasyonun sekiz temel özelliğinden bahsetmiştir. Bu bağlamda, rekreasyon bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını destekleyen, aynı zamanda sosyal bağları güçlendiren önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Rekreasyon kavramı, Türkçede genellikle "boş/serbest zamanı değerlendirme" olarak kullanılır. Bu kavram, genel olarak; yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden dolayı tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığı tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yapılan etkinlikleri ifade eder (Çetinkaya, 2011). Başka bir tanımla, rekreasyon, kişilerin çalışma ve zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için geçirdikleri zamanın dışında kalan boş zamanlarında, gönüllü katılımlarıyla kendilerini gerçekleştirmek ve günlük yaşamın dertlerinden uzaklaşmak için yaptıkları aktivitelerdir. Farklı bir ifadeyle, insanların gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinliklerdir.

Rekreasyonun fiziksel, toplumsal ve psikolojik olmak üzere üç tip yararı bulunmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri, özellikle aktif rekreasyon sınıfında yer



alan faaliyetler, fiziksel aktiviteyi artırmaktadır (Kurar, 2014). Fiziksel aktivite her insanın en doğal arzusudur (Çalık ve Öktem, 2024). Gunter (1987) rekreasyonun sekiz özelliğinden söz etmiştir:

### **Rekreasyonun Temel Özellikleri**

- **Günlük Yaşamdan Ayrılma:** Rekreasyon, bireyin günlük yaşamın rutinlerinden ve sorumluluklarından bir anlamda ayrılmasını veya kopmasını ifade eder. Bu durum, bireyin günlük yaşamın stres ve yüklerinden uzaklaşmasına ve kendini yenilemesine olanak tanır.
- **Özgür Seçim:** Rekreasyon, bireyin özgürce seçtiği etkinlikleri kapsar. Bu, bireyin kendi ilgi ve isteklerine göre etkinlikler seçmesine ve kendini ifade etmesine olanak sağlar.
- **Zevk Alma:** Rekreasyon, bireyin zevk alması ve keyifli zaman geçirmesi anlamına gelir. Bu, bireyin ruh sağlığını iyileştirmesine ve stresini azaltmasına yardımcı olur.
- **Kendiliğinden Oluş:** Rekreasyon, bireyin kendiliğinden oluşan istek ve ilgilerine göre şekillenir. Bu, bireyin kendi içsel motivasyonuna göre hareket etmesine olanak tanır.
- **Zamanın Varlığı:** Rekreasyon, bireyin zamanını etkili bir şekilde kullanmasına olanak tanır. Bu, bireyin zamanını planlamasına ve önceliklerini belirlemesine yardımcı olur.
- **Yaratıcı Hayal Kurma:** Rekreasyon, bireyin yaratıcı hayal kurmasına ve yeni fikirler geliştirmesine olanak tanır. Bu, bireyin problem çözme becerilerini geliştirmesine ve yenilikçi düşünmesine katkıda bulunur.
- **Macera ve Keşfetme:** Rekreasyon, bireyin yeni deneyimler yaşamasına ve keşfetmesine olanak tanır. Bu, bireyin kendine güvenini artırmaya ve yeni beceriler geliştirmesine yardımcı olur.
- **Kendini Gerçekleştirme:** Rekreasyon, bireyin kendini gerçekleştirmesine ve potansiyelini ortaya çıkarmasına olanak tanır. Bu, bireyin kendine saygısını artırmasına ve yaşam amacını belirlemesine yardımcı olur (Emel, 2015).

### **Yaşlılarda Rekreasyonun Önemi**

Dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de yaşlı nüfus hızla artış göstermektedir. Bu artış, yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumaya yönelik önlemlerin alınmasını zorunlu hale getirmektedir. Yaşlılık döneminde fiziksel güç kaybı, işlevsel yetersizlikler ve beden değişen koşullara uyum sağlamakta zorlanması, yaşlı bireylerin ruhsal çöküntü

yaşamına ve sosyal çevrelerinden uzaklaşarak içe kapanmalarına neden olabilmektedir. Bu durum, yaşlıların fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Yaşlılık döneminde meydana gelen fizyolojik, zihinsel ve sosyal değişimlerin etkisiyle, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak, yaşam tatminlerini belirleyen faktörlerin anlaşılmasını gerektirmektedir. Bu bağlamda, yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde terapatik özellikteki aktivitelere katılımın, boş zaman tatmini ve yaşam tatmini ile ilişkilendirilerek ele alınması önemli bir araştırma konusudur.

Yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ile boş zaman etkinliklerine katılımı arasındaki ilişki, sosyal ve fiziksel eksikliklerin giderilmesinde önemli bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Silverstein ve Parker, 2002). Türkiye'deki yaşlı bireylerin başarılı bir yaşlanma süreci geçirmeleri, yaşam kalitelerinin artırılması ve sağlıklarının iyileştirilmesi açısından boş zaman aktivitelerine katılımının incelenmesi, bu alandaki çalışmalara katkı sağlayacaktır. Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesi, endüstriyel, teknolojik ve ekonomik gelişmeler bireylerin yaşam standartlarında değişikliklere sebebiyet vermiştir (Karataş, 2023a). Bununla birlikte hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşmasına yol açarak stres seviyelerinin artmasına neden olmuarak, sağlıksız alışkanlıkları teşvik etmesi, sağlık sistemlerine olan talebi artırmaktadır (Gürbüz ve Karakulaklı, 2023). Bu bağlamda, boş zaman kavramı, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan öz saygı ile ilişkilendirilmekte ve bireylerin öz saygılarının tatmin edilmesi, kendilerini değerli hissetmelerine ve öz güvenlerinin artmasına katkı sağlamaktadır (Huang, 2003; Karataş, 2023b).

Yaşlı bireylerin aile ve iş yükümlülüklerinin önceki yaşamlarına kıyasla azalması, onların boş zaman etkinliklerine daha fazla katılım göstermelerine olanak tanımaktadır. Araştırmalar, yaşlı bireylerin yaşam sürelerinin yaklaşık üçte birini boş zaman aktivitelerine ayırdığını göstermektedir. Ancak, bu bireylerin genellikle fazla boş zamana sahip olmalarına rağmen, bu zamanı değerlendirebilecek yeterli kaynaklara sahip olmadıkları da belirtilmektedir (Dunn ve Willhite, 1997). Boş zaman etkinliklerine katılımın terapatik faydaları, yaşlı bireyler açısından olumlu sonuçlar doğurmakta ve bu etkinlikler, sağlığı destekleyici ve yenileyici etkiler sağladığında terapatik olarak değerlendirilmektedir. Terapatik rekreasyon, özellikle hastalık, gelir yetersizliği veya sağlık sorunları gibi nedenlerle boş zaman etkinliklerine katılımda zorluk yaşayan bireyler için geliştirilmiştir. Bu tür etkinlikler, bireylerin pozitif faydalar elde etmesini sağlamak ve olumsuz sonuçların önüne geçmek amacı taşımaktadır (Caldwell, 2005). Başlangıçta terapatik rekreasyon, bireylerin

mevcut sorunlarını çözmeye odaklanmışken, günümüzde bu yaklaşım, bireylerin kapasitelerini artırmayı, güçlü yönlerini geliştirmeyi ve sonuç olarak iyi oluş düzeylerini yükseltmeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda, yaşlı bireylerin boş zaman ihtiyaçlarının karşılanması ve bu ihtiyaçların terapatik rekreasyon yoluyla desteklenmesi giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Janssen, 2004).

### **Yaşlılarda Boş Zaman Aktiviteleri**

Uzmanlar ve spor hekimleri, yaşlı bireylerin mevcut fiziksel kapasitelerini koruyup geliştirebilmeleri için hafif ağırlıklarla düzenli egzersiz yapmalarını tavsiye etmektedir. Kas ve iskelet sistemlerini desteklemeye yönelik bu tür egzersizler, aynı zamanda solunum, sindirim, sinir ve dolaşım sistemlerinin daha etkin çalışmasına katkı sağlamakta; bağışıklık sistemi ve duyu organlarının işlevselliğini artırmaktadır. Bununla birlikte, açık, temiz ve yeşil alanlarda gerçekleştirilen yürüyüşler ve fiziksel aktiviteler, yalnızca fiziksel dayanıklılığı artırmakla kalmayıp, bireylerin psikolojik olarak rahatlamalarına da yardımcı olmaktadır. Ancak, her bireyin fiziksel yapısı, sağlık durumu ve yaşına özgü farklılıklar göz önünde bulundurularak, kişiye özel egzersiz programlarının oluşturulması gerekmektedir. Örneğin, yaşlı bir birey diyabet, arterioskleroz, artrit veya böbrek rahatsızlığı gibi kronik hastalıklara sahip olabileceği gibi, tamamen sağlıklı bir birey de olabilir. Bu nedenle, bireyin sağlık durumu ve fiziksel kapasitesi dikkate alınarak uygun egzersiz türü ve yoğunluğu belirlenmelidir. Egzersiz yalnızca fiziksel aktivitelerle sınırlı değildir; zihinsel aktiviteler de bu kapsamda değerlendirilebilir. Örneğin, bir kitabı okumak, bir problemi çözmek için düşünmek veya zihinsel bir uğraşla meşgul olmak, beyin egzersizi olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, temiz ve güneşli havalarda, aşırı güneşe maruz kalmadan dışarıda vakit geçirmek, bireylerin hem psikolojik olarak rahatlamalarına hem de güneş ışınlarının etkisiyle deri altındaki yağlardan D vitamini üretimini artırmalarına olanak tanır. Bu durum, kemik yoğunluğunu ve dayanıklılığını artırırken, cildin daha sağlıklı ve canlı kalmasını sağlar. Aynı zamanda, ciltte mikroorganizmaların girişine karşı koruyucu bir bariyer oluşturarak bağışıklık sistemini destekler. Bunun yanı sıra, güneş ışığı ve açık havada geçirilen zaman, diğer vücut sistemleri üzerinde de olumlu etkiler yaratarak genel direnci artırmaktadır. Kadınların menopoza ve postmenopoz dönemlerinde, erkeklerin ise andropoz dönemlerinde, uzmanların önerileri doğrultusunda düzenli egzersiz yapmaları, ilerleyen yaşlarda daha sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Dünya genelinde ve Türkiye'de yaşlı nüfusun hızla artması, yaşlı bireylerin sağlıklı ve aktif bir yaşam sürdürmelerini daha da önemli hale getirmiştir. Yaşlılık

döneminde sağlıklı ve üretken bir yaşam, yalnızca bireylerin kendileri için değil, aynı zamanda çevreleri ve toplumları için de olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Özellikle grup halinde yapılan egzersizler, yaşlı bireylerin ortak ilgi alanları ve hobiler geliştirmelerine, sosyalleşmelerine ve hayata bağlılıklarını sürdürmelerine olanak tanımaktadır (Tekin, 2008). Bu tür sosyal etkileşimler, yaşlı bireylerin yaşam motivasyonlarını artırarak, yaşam kalitelerine önemli katkılar sağlamaktadır. Fiziksel aktivitelerin yanı sıra, yaşlı bireylerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları da terapötik rekreasyon kapsamında önemli bir yere sahiptir. Terapötik rekreasyon, rekreasyonun özel bir hizmet alanı olarak, bireylerin yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bir yaklaşımdır. Bu yöntem, bireylerin boş zaman aktivitelerini düzenli bir alışkanlık haline getirmelerini sağlayarak, yaşam tatminine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Terapötik rekreasyon, rekreasyon aktiviteleri içerisinde kendine özgü bir tanımı ve uygulama alanı olan bir disiplindir. Bu alan, özel ihtiyaçları olan bireylerin deneyimsel aktiviteler veya destekleyici müdahaleler yoluyla sağlık durumlarını, fonksiyonel kapasitelerini ve yaşam kalitelerini iyileştirmeye odaklanmaktadır. Sonuç olarak, yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımı, onların fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmek ve yaşam kalitelerini artırmak için önemlidir. Terapötik rekreasyon, yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımını teşvik etmek ve onların yaşam kalitelerini iyileştirmek için bir araç olarak kullanılabilir. Yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımı, onların fiziksel sağlıklarını iyileştirmek için önemlidir. Fiziksel aktivite, yaşlıların kas kütlelerini artırmak, kemik yoğunluğunu artırmak ve kalp-damar sağlığını iyileştirmek için önemlidir. Ayrıca, fiziksel aktivite, yaşlıların denge ve koordinasyonunu iyileştirmek için de önemlidir. Yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımı, onların sosyal sağlıklarını iyileştirmek için de önemlidir. Sosyal aktivite, yaşlıların sosyal bağlarını güçlendirmek, yalnızlıklarını azaltmak ve ruh sağlıklarını iyileştirmek için önemlidir. Ayrıca, sosyal aktivite, yaşlıların topluma katılımını artırmak ve onların yaşam kalitelerini iyileştirmek için de önemlidir. Yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımı, onların psikolojik sağlıklarını iyileştirmek için de önemlidir. Psikolojik aktivite, yaşlıların stres ve kaygılarını azaltmak, ruh sağlıklarını iyileştirmek ve yaşam kalitelerini artırmak için önemlidir. Ayrıca, psikolojik aktivite, yaşlıların öz saygılarını artırmak ve onların yaşam amaçlarını belirlemelerine yardımcı olmak için de önemlidir. Düzenli fiziksel aktiviteler, zihinsel iyilik hali üzerinde de olumlu etkiler yaratır ve bireylerin genel yaşam kalitesini artırdığı yönde çalışmalar mevcuttur (Akpınar vd., 2023; Yanar ve Güler, 2021; Özavci ve ark., 2023). Sonuç olarak, yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımı, onların fiziksel, sosyal ve psikolojik

sağlıklarını iyileştirmek ve yaşam kalitelerini artırmak için önemlidir. Terapatik rekreasyon, yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımını teşvik etmek ve onların yaşam kalitelerini iyileştirmek için bir araç olarak kullanılabilir.

### **Yaşlılar İçin Aktif Yaşam Tarzının Önemi**

Yaşlı bireylerin aktif bir yaşam tarzına sahip olmaları ve başarılı bir yaşlanma süreci geçirebilmeleri için belirli ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar arasında şunlar yer almaktadır:

- Sosyal Olarak Faydalı Aktivitelerde Bulunma: Yaşlıların sosyal etkileşimde bulunabilecekleri ve topluma katkıda bulunabilecekleri etkinliklere katılmaları önemlidir.
- Sosyal Çevre ve Grupların Bir Parçası Olarak Kabul Görme: Bireylerin sosyal çevrelerinde kabul görmeleri, aidiyet duygusunu güçlendirir.
- Başarılı Bir Sosyal Hayata Sahip Olma: Sosyal ilişkilerin kalitesi, yaşlı bireylerin yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.
- Birey Olarak Kabul Görme: Yaşlıların birey olarak değerli hissetmeleri, özsaygılarını artırır.
- Kendini Gerçekleştirme Hissi ve Kendini İfade Etme: Yaşlı bireylerin kendilerini ifade edebilmeleri, psikolojik iyilik halleri için kritik öneme sahiptir.
- Akılsal ve Bilgisel Motivasyonlara İhtiyaç Duyma: Zihinsel uyarım, yaşlı bireylerin bilişsel işlevlerini korumalarına yardımcı olur.
- Fiziksel Anlamda Uygun Olma ve Sağlık İhtiyaçlarını Karşılatabilme: Fiziksel sağlık, yaşlı bireylerin genel yaşam kalitesini doğrudan etkiler.
- Düzenli Hayat Tarzı ve Aile İlişkilerine İhtiyaç Duyma: Aile bağları ve düzenli bir yaşam tarzı, duygusal destek sağlar.
- Ruhsal Anlamda Tatmin Olma: Duygusal tatmin, yaşlı bireylerin genel mutluluk düzeyini artırır.
- Zamanı Tatmin Edici Bir Şekilde Tüketme: Zamanın verimli kullanımı, yaşam kalitesini artırır (Sevil, 2015).

Sonuç olarak, dünya genelinde ve ülkemizde yaşam süresinin uzamasıyla birlikte yaşlı nüfusunun artması, çeşitli sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu sorunların üstesinden gelinmesi açısından, yaşlıların olumsuz duygulardan arınmaları, toplumdan dışlanmadan yeni roller edinmeleri, kendilerini gerçekleştirmeleri ve aktif kalmaları için sağlıklı ve başarılı bir yaşlanma süreci geçirmeleri önem kazanmaktadır. Ülkelerin kültürel ve sosyo-ekonomik farklılıkları, yaşlıların yaşam kalitesi algılamalarında da farklılıklar

yaratmaktadır. Hatta bazı bireylerin yaşam tatmini sağladığı bir çevrede, farklı bireylerin aynı tatmini sağlamamaları da mümkündür. Sağlıklı ve iyi olma durumu, başarılı yaşlanma ile doğrudan ilişkilidir ve bu durum, rekreasyonun temel amaçlarıyla da örtüşmektedir. Yaşlılar için rekreasyon, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlamak ve yaşam kalitelerini artırmaktadır.

*Rekreasyonun yaşlılar üzerindeki önemini şu şekilde özetleyebiliriz:*

### **Fiziksel Sağlık:**

Düzenli fiziksel aktivite, yaşlıların kas ve kemik güçlerini korumalarına yardımcı olur, böylece düşme ve yaralanma risklerini azaltır.

Kalp ve damar sağlığını destekler, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıkların yönetimini kolaylaştırır.

Hareketliliği artırarak, günlük yaşam aktivitelerinin sürdürülmesine katkı sağlar.

### **Zihinsel Sağlık:**

Rekreasyonel aktiviteler, beyin sağlığını destekler ve hafıza ile odaklanma becerilerini geliştirir.

Araştırmalar, fiziksel aktiviteye katılan yaşlıların depresyon ve anksiyete gibi zihinsel rahatsızlıklardan daha az etkilendiğini göstermektedir.

Sosyal aktiviteler, hafıza kaybı ve demans riskini azaltabilir; zihinsel olarak aktif kalmak, yaşlanmanın olumsuz etkilerini yavaşlatır.

### **Sosyal Bağlantılar:**

Sosyal izolasyon, yaşlı bireyler için ciddi bir sağlık riski oluşturur. Rekreasyonel aktiviteler, arkadaşlık kurmalarına ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine olanak tanır.

Grup halinde yapılan yürüyüşler, dans kursları veya oyun etkinlikleri gibi sosyal aktiviteler, yaşlı bireylerin yalnızlık hissini azaltır ve sosyal destek sistemlerini geliştirir.

### **Duygusal İyilik Hali:**

Rekreasyon, yaşlıların kendilerini mutlu hissetmelerini, stres ve kaygı düzeylerini azaltmalarını sağlar.

Kendini ifade etme, eğlenme ve rahatlama fırsatları sunarak, bireylerin hayattan daha fazla zevk almalarına katkıda bulunur.

Aktif kalmak ve bir amaç edinmek, yaşamda daha fazla anlam hissetmelerine yardımcı olur ve yaşam doyumunu artırır.

**Bağımsızlık ve Özgüven:**

Rekreasyonel faaliyetler, yaşlı bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır ve günlük yaşamda bağımsızlıklarını sürdürmelerine yardımcı olur.

Yeni beceriler öğrenmek veya daha önce yapmadıkları etkinliklere katılmak, yaşlı bireylerde öz güveni artırır.

Yaşlılar için uygun ve güvenli rekreasyon programlarının sunulması, onların daha sağlıklı, mutlu ve bağımsız bir yaşlanma süreci geçirmelerine katkı sağlamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Akın, G. (2017). Yaşlanmada fiziksel aktivite ve egzersizin yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 271-280.
- Akpınar, Ö., Güler, M., & Yanar, N. (2023). Predictors of Physical Activity Level, Self-Reported Physical and Mental Fatigue in Sports Science Students. *Apuntes Universitarios*, 13(4), 1-10.
- Arslan, S. (2010). Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği.,Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Beğen, T., & Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik gelişim*, 25(3), 1-3.
- Caldwell L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic?, *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Chen S.Y, Yang C.F. (2008). Leisure participation and enjoyment among elderly:individual characteristics and sociability, *Educational Gerontology*, 34(10), 871-889.
- Çalık, S., Öktem,T. (2024). Fiziksel Egzersiz Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Öz güvenleri ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *TOJRAS*, 13 (1) Doi: 10.22282/tojras.1392462
- Çetinkaya, G. (2011). Türkiye’de Rekreasyon Alanında Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi (1985–2010 Dönemi). *Sport Sciences*, 6(1), 13-24.
- Çunkuş, N., Yiğitoğlu, G. T., & Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 2(2), 58-67.
- Dunn N. J., Wilhite, B. (1997). The effects of a leisure education program on leisure participation and psychosocial well-being of two older women who are home-centered. *Therapeutic Recreation Journal*, 31, 53-71.
- Edginton C.R., Chen P. (2008). Leisure as transformation, Sagamore Publishing, L.L.C., Champaign, Illinois.
- Emel, C. A. N. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-17.
- Godbey G. (1989). Implications of recreation and leisure research for professionals. In E.L. Jackson & T.L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future* (613-628). State College, PA:Venture.
- Gürbüz, C., & Karakulaklı, H. (2023). Okul öncesi çocuklarda oyun ve hareket eğitiminin önemi. In D. Sevinç Yılmaz & M. Çolak (Eds.), *Spor*



*bilimlerinde multidisipliner yaklaşımlar - I* (Bölüm 5, s. 63-78, Nisan 2023). İzmir: Duvar Yayınları

- Haworth J. T., Veal A. J. (Eds.). (2004). *Work and leisure*. Psychology Press.
- Horner S., Swarbrooke J. (2005). *Leisure marketing: a global perspective*, Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Huang C. Y. (2003). *The Relationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of College Students in Taiwan*, Unpublished Doctoral dissertation, University of the Incarnate World Graduate School.
- Janssen M. (2004). The effects of leisure education on quality of life in older adults, *Therapeutic Recreation Journal*, 38(3), 275-288.
- Karataş, İ. (2023a). Kamu, özel ve gönüllü sektörlerinin spor bağlamında incelenmesi: Rekreasyon endüstrisine yönelik nitel bir araştırma. M. Gönen, Ü. Erbaş & Z. Çakır (Ed.), *Farklı boyutlarıyla spor araştırmaları 1* (Bölüm 3, ss. 41-58). İzmir: Duvar Yayınları.
- Karataş, İ. (2023b). Pazarlama karmasının sportif faaliyet bağlamında incelenmesi: Rekreasyon endüstrisine yönelik nitel bir araştırma. In E. Zorba, M. Gönen, & Z. Çakır (Eds.), *Spor araştırmalarında farklı perspektifler 2* (Bölüm 1, ss. 5-26). İzmir: Duvar Yayınları
- Kurar, İ., & Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 39-52.
- Mannell R. C. (2007). Leisure, health and well-being, *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.
- Öktem, T. (2020). Investigation of the benefit levels of individuals participating in recreation activities from recreation activities they participate in. In Ö. Karataş (Ed.), *Academic studies in sport sciences* (1st ed., pp. 109-121). Gece Kitaplığı. ISBN: 978-625-7884-63-1.
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461. <https://doi.org/10.22282/tojras.1314763>
- Page S.J., Connell J. (2010). *Leisure :An Introduction*, Prentice Hall, Harlow England.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).

- Silverstein M., Parker M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden, *Research on Aging*, 24(5), 528-547.
- Smith, H.W., (1998), *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası, Çeviren:Aslı Cıngıl Çelik, Rota Yayın Yapım Tanıtım, İstanbul.*
- Spiers A., Walker G.J. (2008). The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life, *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.
- Stebbins, Robert A. (1999); *Serious Leisure, Leisure Education, and Wayward Youth*, [www.soci.ucalgary.ca](http://www.soci.ucalgary.ca) adresinden 04.04.2008 tarihinde alınmıştır.
- Tekin, A., Kaldırımçı, M. (2008). Rekreatyonel fiziksel egzersizin Yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi, *Türk Geriatri Dergisi*, 11(1): 18-25
- Torkildsen G. (2010). *Sport and Leisure Management*, 6th.Edition, Routledge, USA.
- Vella E.J., Milligan B., Bennett J.L. (2013). Participation in Outdoor Recreation Program Predicts Improved Psychosocial Well-Being Among Veterans With Post-Traumatic Stress Disorder: A Pilot Study, *Military Medicine*, 178 (3), 254-260.
- Wilhite B., Keller M.J., Caldwell L. (1999). Optimizing Lifelong Health and Well-Being: A Health Enhancing Model of Therapeutic Recreation, *Therapeutic Recreation Journal*, Second Quarter, 98-108.
- World Leisure And Recreation Association (WLRA) (2003);“World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Community Development”, Chair: Hillel Ruskin, *Leisure Sciences*, 25:97–100.
- Yanar, N., & Güler, M. (2021). Do Daily Step Counts During The Pandemic Affect The Body Composition And Mental Well-Being of University Students?. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(3).

## 4. BÖLÜM

### SPOR KULÜPLERİNDE PAZARLAMA YÖNETİMİ

**Yekta Göksel OĞUR<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup>Arş.Gör. *Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt*  
ORCID ID: 0000-0003-0802-6769, [yektagogur@bayburt.edu.tr](mailto:yektagogur@bayburt.edu.tr)

## Giriş

Spor pazarlaması, teorik pazarlama prensiplerinin ve süreçlerinin spor ürünleri ve hizmetlerine uygulanması ve sporla ilişkili olmayan ve sporla ilgili ürün ve hizmetlerin sporla ilişkilendirilerek pazarlanmasıdır (Shank & Lyberger, 2015). Bu kavram iki temelden oluşur: spor pazarlaması (spor organizasyonları tarafından) ve spor aracılığıyla pazarlama (spor dışı organizasyonlar tarafından) (Grabińska & Nessel, 2016; Hoye, vd., 2009; Mullin, Hardy & Sutton, 2014; Pedersen & Thibault, 2019; Smith, 2008). Spor kulüpleri bu iki alanda da faaliyet göstermektedir. İlk durumda, kulüp pazarlama faaliyetlerinin nesnesidir (örneğin maçlar organize etmek). İkincisine örnek olarak, bir spor kulübünün başka bir organizasyon tarafından pazarlama amaçları için kullanılması verilebilir (sponsorluk yoluyla tanıtım, vb.).

Spor pazarlaması, aynı zamanda, kişisel pazarlama (örneğin belirli bir sporcunun) ve örgütsel pazarlama (belirli bir spor organizasyonunun) dahil olmak üzere diğer pazarlama faaliyet türleriyle de bağlantılıdır (Klisiński & Szwaja, 2012). Bu nedenle, spor kulüplerinin faaliyetleri hem spor pazarlamasının hem de örgütsel pazarlamanın kapsamına girer. Ancak, bir spor kulübünün üstlendiği belirli faaliyetlerden bağımsız olarak, bunların etkinliğini sağlamak için uygun bir stratejinin geliştirilmesi esastır (Mackreth & Bond, 2020). Bir spor kulübündeki pazarlama yönetimi süreci, diğer profillere sahip kuruluşların sürecine benzerdir (Grabińska & Nessel, 2016; Hoye, vd., 2009; Mullin, vd., 2014; Shank & Lyberger, 2015). Aşağıdaki aşamalardan oluşur:

- Kuruluşun iç ve dış durumunun (makro ve mikro çevre) analizi;
- Stratejik hedeflerin formülasyonu;
- Müşteri ihtiyaçlarının belirlenmesi, segmentasyon ve pazar konumlandırmasına dayalı pazarlama stratejisinin planlanması;
- Mevcut pazarlama karması unsurlarının kullanımıyla stratejinin uygulanması;
- Strateji uygulama sonuçlarının değerlendirilmesi ve kontrolü.

Makro çevre, pazarlama yönetimi literatüründe iyi bilinen PESTEL (Politik, Ekonomik, Sosyal, Teknolojik, Çevresel, Yasal) analizi kullanılarak incelenir. Mikro çevre ise spor dernekleri, profesyonel ligleri yöneten şirketler, taraftarlar (müşteriler), sponsorlar, kamu sektörü kuruluşları, medya, profesyonel kulüpler ve amatör spor kulüplerini içeren gönüllüler ve organizasyon üyeleri olarak tanımlanabilir (Pawlak & Smoleń, 2015; Waśkowski, 2007). Kamu sektörü

kuruluşları (özellikle yerel yönetimler) sponsorlar, gönüllüler ve üyelerle birlikte destekleyici kuruluşlar olarak adlandırılan homojen bir grup oluşturur (Waškowski, 2007).

Spor kulüpleri hem müşteri hem de tedarikçi tabanına erişim açısından birbirleriyle doğrudan rekabet halindedir, ancak faaliyetlerinin rekabete dayalı doğası esasen rakiplerin varlığını gerektirir. Daha zayıf olan kulüpler, katılımlarıyla spor etkinliklerini daha az çekici hale getirir. Öte yandan, spor kulüpleri genellikle birbirleriyle doğrudan iş birliği yapmak zorundadır, örneğin belirli bir yarışma için TV yayın haklarının satışı için pazarlık yaparken, buna sözde iş birliği denir, yani birbirleriyle doğrudan rekabet eden varlıklar arasındaki iş birliği olarak karşımıza çıkar (Czakon, 2013).

Çevreyle ilişkiler açısından bakıldığında, spor kulübü pazarı çifte ikilikle karakterize edilir (Sznajder, 2007). Birinci ikilik seviyesi, spor kulübünün aynı anda şu şekilde faaliyet gösterdiği spor pazarlaması ve spor yoluyla sınıflandırmasından kaynaklanmaktadır:

- Spor pazarı, rakibiyle birlikte bir spor etkinliği yaratıyor;
- Reklam ve sponsorluk pazarı, reklam veya sponsorluk hizmetlerinin kendisine veya bu pazar aracılığıyla sağlandığı pazardır.

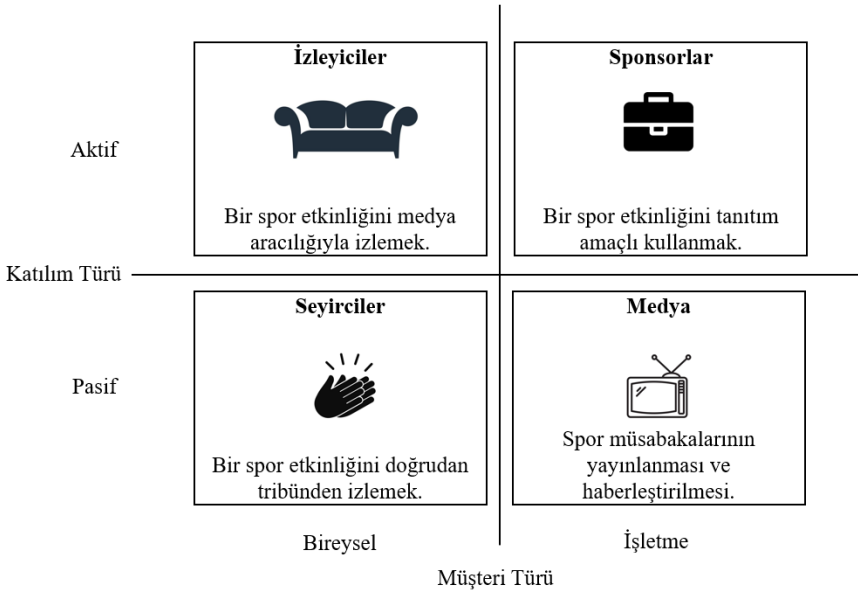
İkiliğin ikinci seviyesinde şunları tespit edebiliriz:

- Spor müsabakasını spor salonunda canlı olarak izleyen seyircilerden oluşan birincil pazar;
- Spor müsabakasının yayını izleyen seyircilerden oluşan ikincil pazar.

Bireylere ek olarak, yani TV izleyicileri (pasif tüketiciler) ve oyun içi seyirciler (aktif tüketiciler), ek bir grup ise sponsorlar ve spor etkinliklerinin yayın haklarını satın alanlar da dahil olmak üzere medyayı da içeren spor kulüplerinin ticari müşterileridir (Şekil 1) (Schwarz & Hunter, 2008; Shank & Lyberger, 2015). Waškowski (2007) bireysel müşterileri alıcı, ticari müşterileri ise bağışçı olarak adlandırır. Bu karmaşıklık, spor kulüpleri tarafından spor ürünleri geliştirilmesi ve müşteri odaklı bir pazarlama stratejisinin benimsenmesinin, bu grupların her birinin farklı beklenti ve tüketim kalıplarının dikkate alınmasını gerektirdiği anlamına gelir. Kitle fonlaması kampanyalarının alıcıları çoğunlukla bireysel katılımcılar olduğundan, bu yayının geri kalan kısmı onlara odaklanacaktır.

Spor kulüplerinin büyük çoğunluğu pazarlama stratejilerini geliştirirken, pazardaki konumlandırmaları esas olarak alıcılar için üretebilecekleri faydalara

dayanır (Brooksbank, Garland & Werder, 2012; Keleş & Adatepe, 2024). Bu, spor kulüplerinin fiyat rekabetine dayalı pazar konumlandırması kullanmadıkları anlamına gelir. Bunun nedeni, son derece sadık hayranların tüketici tercihlerinde son derece sabit bir grup olmasıdır (Bodet & Bernache-Assollant, 2011; Gladden & Funk, 2001; Lee, vd., 2010) ve bu tercihlerin fiyat faktörünün etkisi altında değişmesini beklemek zor olacaktır. Bu nedenle, pazar konumlandırmasından kaynaklanan ve pazarlama karması araçlarının kullanımıyla sunulan değer önerisi, rakiplerin müşterilerini çekmeye değil, herhangi bir tercih olmaksızın yeni hayranlar kazanmaya ve mevcut hayran kitlesini harekete geçirmeye yönelik olmalıdır. Aşağıdaki bölümde spor kulüplerinin bu hedeflere ulaşmak için pazarlama karması unsurlarını şekillendirirken karşılaştığı temel ikilemlerden ürün, fiyat ve dağıtım ele alınacaktır.



**Şekil 1.** Spor etkinliği ürününün elemanları (Schwarz & Hunter, 2008; Shank & Lyberger, 2015; Waskowski, 2007).

### Spor Kulüpleri Bağlamında Ürün, Fiyat ve Dağıtım

Bir spor ürünü, bireysel veya kurumsal bir müşterinin ihtiyaçlarını karşılayan bir mal, hizmet veya bunların herhangi bir kombinasyonudur (Nessel, 2016). Profesyonel bir spor kulübü durumunda, bireysel müşteriler bir etkinliğin izleyicileri veya seyircileri olabilirken, işletme müşterileri sponsorlar, iş ortakları veya yayın haklarının alıcıları olabilir. Fullerton ve Merz (2008), spor ürünlerini sporda pasif katılım, sporda aktif katılım ve sporla ilgili ürünler (ör. spor giyim)

için tasarlanmış ürünler olarak sınıflandırır. Spor ürünlerinin bir diğer sınıflandırması da doğalarına dayanır ve şu kategorileri içerir (Shank & Lyberger, 2015): spor etkinlikleri, spor ürünleri, spor altyapısı ve spor haberleri. Bu sınıflandırmaya göre, profesyonel spor kulüplerinin sunduğu ürünler şunları içerebilir (Sznajder, 2008): yan hizmetleri olan spor etkinlikleri, kulüp logosunu taşıyan ürünler (kuruluşun kendisi veya verilen lisansa dayanarak üçüncü taraflarca üretilen), televizyonda (ve diğer medyada) maç yayınlama hakları ve sponsorluk veya reklam yoluyla tanıtım.

**Tablo 1.** Amatör ve profesyonel spor kulüplerinin organizasyonel ve finansal açıdan karşılaştırılması (Cieśliński, & Perechuda, 2015; Kurleto, 2016; Waškowski, 2007).

	<b>Amatör spor kulüpleri</b>	<b>Profesyonel spor kulüpleri</b>
<b>Ana gelir kaynağı</b>	Sübvansiyonlar, üyelik aidatları, bağışlar, ekonomik faaliyetler	Maç günü gelirleri, ticari gelirler, TV yayın haklarının satışı ve transferleri, istihdam ve diğer sözleşmelerden elde edilen gelirler
<b>Ana istihdam biçimleri</b>	Gönüllülük, burslar, medeni hukuk sözleşmeleri	İstihdam ve diğer sözleşmeler
<b>Temel zorluklar</b>	Temel finansal, beşeri ve diğer kaynakların edinimi	Sportif ve finansal sonuçları en üst düzeye çıkarma arasında seçim
<b>Pazarlama yönelimi</b>	Uygulama girişimleri	Kuruluşun faaliyetinin temelleri

Tablo 2'de sunulduğu gibi, her ürün üç seviyeden oluşmaktadır: ürün çekirdeği (müşteriler tarafından satın alınan gerçek faydayı tanımlayan), gerçek ürün (özelliklerini hesaba katarak) ve genişletilmiş ürün (ek faydalar) (Armstrong & Volkov, 2018). Dolayısıyla, yukarıda belirtilen tüm spor ürünleri, spor kulüplerinin temel ürününün çekirdeği olan spor etkinliğinin bir uzantısı olarak algılanmalıdır (Mullin vd., 2014). Spor müsabakaları çekirdek ürünü oluşturduğunda, gerçek ürün etkinliğin somut unsurlarından (stadyum tesisleri; oturma kalitesi, ikram kalitesi) oluşurken, genişletilmiş ürün ilişkili maddi olmayan nitelikleri (atmosfer, deneyim ve hizmet kalitesi dahil) içerir (Bərbeka, 2004; Mackreth & Bond, 2020).

Neale'nin (1964) ters ortak ürün teorisine göre, profesyonel takım sporlarında, her ikisi de ayrı iş fonksiyonlarına sahip iki firmanın (spor takımlarının) bir ürün (spor müsabakası) üretmesi gerekir. Pratik anlamda, taraftarlar spor etkinliğini değil, ona eşlik eden tüm duyguları satın alırlar (Grabińska & Nessel, 2016). Gerçek faydalar, kulübün bir araya gelerek duyguları birlikte deneyimlemek ve belirli bir spor organizasyonunun imajıyla ilişkili faydaların tadını çıkarmak için bir araya getirdiği bir topluluğun parçası olma fırsatını içerir (Rudawska, 2011).

Çekirdeğin nihai şeklini (maç sonucunu) tahmin etmek ne kadar zorsa, ürün değerlendirmesi önceden o kadar iyi olur. Bu, nihai spor sonucunun belirsizliğinin artırılmasının, izleyicilerinin (tarafklarının) ürüne olan ilgisini olumlu yönde etkilediğini gösteren ampirik araştırmalarla doğrulanmıştır (Coates & Humphreys, 2012; Pawlowski & Anders, 2012).

**Tablo 2.** Profesyonel spor kulüplerinin sunduğu spor etkinliği ürünlerinin özellikleri (Berbeka, 2004; Grabińska & Nessel, 2016; Hoye, vd., 2009; Mackreth & Bond, 2020; Panfil, 2004).

Ürün düzeyi	Bireysel müşteri	Ticari müşteri
Ürün çekirdeği	Bir spor etkinliğine katılmaktan alınan haz, yetenekli sporculara hayranlık duyma fırsatı, bir gruba ait olma duygusu	Spor kulübüyle ilişkilendirilerek kendi ürünlerinizi tanıtma fırsatı
Gerçek ürün	Oyuncular, teknik direktörler, atmosfer ve mekân (aktif katılımcılar için) veya yayın kalitesi (pasif katılımcılar için)	Spor etkinliği sırasında reklam alanı mevcuttur
Genişletilmiş ürün	Atmosfer, deneyim, hizmet kalitesi	Etkinlik sırasında ve (isteğe bağlı olarak) TV yayını sırasında reklam alanlarında sponsor marka logosunun görüntülenmesi

Bu şekilde tanımlanan spor kulübü ürününü şekillendirmek için (tüketicilerin bu pazarda elde ettiği faydaların karmaşıklığını ve somut olmayan doğasını hesaba katarak), hizmet-egemen mantığı benimsemek gerekli görünmektedir. Tsiotsou'ya (2016) göre, hem seyirci hem de aktif katılımcı olarak spor tüketimi, hizmetin işlemin temel dayanağı olduğu, değer her zaman birden fazla aktör (yararlanıcı dahil) tarafından ortaklaşa yaratıldığı ve sosyal ve ekonomik varlıkların kaynak bütünleştiricileri olduğu varsayımını öne süren bu mantığın beş aksiyomundan üçünü karşılamaktadır. Taraftarlar ve spor kulüpleri tarafından ortaklaşa yaratılan değere bir örnek, taraftarların maçın tifosuna katılımları yoluyla etkilendikleri spor etkinliklerindeki atmosferdir (Chen, Lin & Chiu, 2013). Bir spor etkinliğine bizzat katılım (TV yayını izlememe) açısından bakıldığında, etkinliğin atmosferi hizmet sağlayıcılar, sporcular, medya, sponsorlar vb. tarafından da yaratılmakta olup, ancak tüm bu aktörlerin kendi kaynaklarını entegre etmeleri durumunda olumlu bir sonuç elde edilebilmektedir.

Spor kulüplerinin ürünlerinin fiyatlandırılmasına ilişkin kararlar, etkinliklerin organizasyon maliyetlerine ve alıcılar tarafından algılanan sonuçtaki faydalara



bağlıdır. Spor kulüpleri, bir spor etkinliği için bilet fiyatını belirlemenin yanı sıra, oyuncu transferleri, yayın hakları satışı, ürün satışı, sponsorluk ve ek iş faaliyetlerinin fiyatlarını da belirler (Waśkowski, 2007; Karataş, 2023). Spor etkinlikleri söz konusu olduğunda, fiyat seviyesini belirlemek oldukça karmaşık bir konudur, çünkü bu, bu kaynaktan elde edilen gelirin maksimize edilmesini sağlayacak seviyenin altında bilet satışı anlamına gelse bile tribünlerin dolu olmasını sağlamak daha iyi görünmektedir (Grabińska & Nessel, 2016). Bunun nedeni, boş bir stadyum veya spor salonunun etkinliğin algısını olumsuz etkileyebilmesidir. Ayrıca, düşük katılım, etkinlik sırasında sunulan yan hizmetlerden (örneğin, kulüp ürünleri ve ikram hizmetleri satışları) gelir elde etme fırsatlarının kaybolmasına neden olur.

Bir spor etkinliğine katılma fırsatı için fiyat seviyesi, mekân (sektör), satın alma zamanı (ne kadar erken satın alma yapılırsa bilet o kadar ucuz olur), satış kanalı (geleneksel veya çevrimiçi) ve rakibin sınıfı (en cazip maçlarda bilet fiyatları daha yüksektir) tarafından belirlenir (Pawlak & Smoleń, 2015). Ayrıca, belirli müşteri gruplarına (örneğin çocuklar, ilk kez maça gidenler) indirimler sunulur. Sadakat, sezonluk biletler ve bilet yenileme indirimleri teklifinin sunulmasıyla da teşvik edilir. Taraftarların kendi bakış açısından, bir spor etkinliği için ödemeye istekli oldukları fiyat dört temel faktöre bağlıdır: yerel takımda tanınmış bir spor yıldızının bulunması, ev sahibinin önceki maçlarda attığı puan sayısı, ek avantajlar (örneğin indirim kuponları şeklinde) ve ürünün beklenen fiyatı (Lee & Kang, 2011).

Avrupa spor kulüpleri, dinamik bir fiyatlandırma yaklaşımı benimsemeyen, fiyatlandırmaya yönelik geleneksel bir yaklaşımı (belirli hizmetler için belirli miktarlar belirlemeyi) takip etmektedir. ABD profesyonel ligleri deneyimi ve Bundesliga futbol kulüplerinden biri için gerçekleştirilen simülasyonlar, böyle bir önlemin maç günü gelirlerini artıracakını göstermektedir (Kemper & Breuer, 2016; Shapiro & Drayer, 2012). Bu nedenle, Nufer ve Fischer (2013), Avrupa'daki profesyonel spor kulüplerinin de bu yaklaşımı kullanmaya başlamasının yalnızca zaman meselesi olduğunu öngörmektedir.

Temel pazarlama varsayımlarına göre, dağıtımın rolü alıcının ilgilendiği ürünleri doğru yerde ve doğru zamanda kullanmasını sağlamaktır (Sławińska, 2015). Literatürde spor kulübü yöneticilerinin dağıtım sorununa ilişkin iki yaklaşım belirlenmiştir. Bunlardan biri, bir spor etkinliğine güvenli ve kolay erişimin sağlanması ve bu hizmetin en uygun günlerde, en uygun zamanda sağlanması ile ilgilidir (Waśkowski, 2007). Bu nedenle buna süreç yaklaşımı denilebilir. Öte yandan dağıtım, bilet (ve geçiş kartı), kulüp ürünleri satışı ve maçlar sırasında ikram hizmeti sağlama süreci olarak da araçsal bir şekilde

anlaşmaktadır (Pawlak & Smoleń, 2015). İkincisinde, kulüp ürünleri satışlarının çevrimiçi ortama kayması yoluyla dağıtım kanalının kısalması olgusuyla karşı karşıyayız (Grabínska & Nessel, 2016). Kitle fonlamasının spor kulüpleri tarafından kullanılma potansiyeli açısından, kampanyanın halihazırda spor kulüpleri ürünlerinin satın alınması için kullanılan dijital bir alanda yürütülmesi nedeniyle bu durum cazip görünmektedir.

## **Sonuç**

Spor pazarlaması, spor kulüplerinin ve organizasyonlarının faaliyetlerini şekillendirirken, çeşitli stratejilerin ve pazarlama karması unsurlarının etkin bir şekilde kullanılmasını gerektirir. Kulüpler hem spor pazarlaması hem de spor aracılığıyla pazarlama stratejileriyle, müşterilerinin farklı beklenti ve tüketim kalıplarını göz önünde bulundurarak faaliyetlerini sürdürürler. Ürün, fiyatlandırma ve dağıtım stratejileri, spor etkinliklerinin çekiciliğini artırırken, aynı zamanda kulüplerin gelir elde etme fırsatlarını maksimize etmelerini sağlar. Bu karmaşık süreçte, dijital platformların etkisi ve kitle fonlaması gibi yeni pazarlama yöntemlerinin benimsenmesi, kulüplerin hedef kitleye daha verimli bir şekilde ulaşmalarını sağlar. Sonuç olarak, spor kulüpleri, sadece etkinliklerini değil, aynı zamanda taraftarlarıyla kurdukları duygusal bağları ve onları çeken deneyimleri de pazarlayarak sürdürülebilir başarı elde etmeyi hedeflemektedir.

## KAYNAKÇA

- Armstrong, A., & Volkov, D. (2018). *Principles of Marketing*. Melbourne: Pearson Australia.
- Berbeka, J. (2004). *Marketing w sporcie*. Kraków: Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej w Krakowie.
- Bodet, G., & Bernache-Assollant, I. (2011). Consumer loyalty in sport spectatorship services: The relationships with consumer satisfaction and team identification. *Psychology & Marketing*, 28(8), 781–802. <https://doi.org/10.1002/mar.20412>
- Brooksbank, R., Garland, R., & Werder, W. (2012). Strategic marketing practices as drivers of successful business performance in British, Australian and New Zealand golf clubs. *European Sport Management Quarterly*, 12(5), 457–475. <https://doi.org/10.1080/16184742.2012.688755>
- Chen, C. Y., Lin, Y. H., & Chiu, H. T. (2013). Development and psychometric evaluation of sport stadium atmosphere scale in spectator sport events. *European Sport Management Quarterly*, 13(2), 200–215. <https://doi.org/10.1080/16184742.2012.759602>
- Cieśliński, W. B., & Perechuda, I. (2015). Profit and nonprofit sports clubs : Financial and organizational comparison in Poland. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic and Management Engineering*, 9(6), 3502–3506.
- Coates, D., & Humphreys, B. R. (2012). Game attendance and outcome uncertainty in the national hockey league. *Journal of Sports Economics*, 13(4), 364–377. <https://doi.org/10.1177/1527002512450260>
- Czakon, W. (2013). Strategia kooperacji w rozwoju organizacji. *Organizacja i Zarządzanie*, 52(1147), 127–134.
- Fullerton, S., & Merz, G. R. (2008). The four domains of sports marketing: A conceptual framework. *Sport Marketing Quarterly*, 17(2), 90–108.
- Gladde, J. M., & Funk, D. C. (2001). Understanding brand loyalty in professional sport: Examining the link between brand associations and brand loyalty. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 3(1), 54–81. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-03-01-2001B006>
- Grabińska, E., & Nessel, K. (2016). *Zarządzanie marketingowe w organizacji sportowej*. In M. Bednarczyk & K. Nessel (Eds.), *Przedsiębiorczość w sporcie. Zasady i praktyka* (pp. 303–329). Krakow: CeDeWu.
- Hoye, R., Smith, A., Nicholson, M., Stewart, B., & Westerbeek, H. (2009). *Sport Management. Principles and Applications*. Second edition. London and New York: Routledge. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Karataş, İ. (2023). Pazarlama karmasının sportif faaliyet bağlamında incelenmesi: Rekreasyon endüstrisine yönelik nitel bir araştırma. In E. Zorba, M. Gönen, & Z. Çakır (Eds.), *Spor araştırmalarında farklı perspektifler 2* (Bölüm 1, ss. 5-26). İzmir: Duvar Yayınları
- Keleş, F., & Adatepe, E. (2024). Spor kulüplerinin taraftarlar tarafından algılanan kurumsal sosyal sorumluluklarının incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 772-788. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1519101>
- Kemper, C., & Breuer, C. (2016). How efficient is dynamic pricing for sport events? Designing a dynamic pricing model for Bayern Munich. *International Journal of Sport Finance*, 11(1), 4–25.
- Klisiński, M., & Szwaja, M. (2012). Wybrane aspekty zarządzaniem klubem sportowym jako przedsiębiorstwem. *Finanse, Rynki Finansowe, Ubezpieczenia*, 55(736), 79–88.
- Kurleto, M. (2016). *Przedsiębiorstwa i organizacje sportowe – uwarunkowania prawne*. In M. Bednarczyk & K. Nessel (Eds.), *Przedsiębiorczość w sporcie. Zasady i praktyka* (pp. 113–133). Warszawa: Wydawnictwo CeDeWu.
- Lee, S., Shin, H., Park, J.-J., & Kwon, O.-R. (2010). A brand loyalty model utilizing team identification and customer satisfaction in the licensed sports product industry. *Journal of Research*, 5(1), 60–67.
- Lee, Y. H., & Kang, J. H. (2011). Designing ticket price strategies for professional sports teams using conjoint analysis. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 12(2), 124–137. <https://doi.org/10.1108/ijSMS-12-02-2011-b004>
- Mackreth, K., & Bond, A. J. (2020). Changing the sport product: Marketing implications for championship rugby league clubs in the United Kingdom. *Managing Sport and Leisure*, 26(6), 1–16. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1773298>
- Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. (2014). *Sport Marketing*. 4th Edition. Champaign: Human Kinetics.
- Neale, W. C. (1964). The peculiar economics of professional sports. *The Quarterly Journal of Economics*, 78(1), 1–14. <https://doi.org/10.2307/1880543>
- Nessel, K. (2016). *Rynek i produkt sportowy*. In M. Bednarczyk & K. Nessel (Eds.), *Przedsiębiorczość w sporcie. Zasady i praktyka* (pp. 65–76). Kraków: Wydawnictwo CeDeWu.

- Nufer, G., & Fischer, J. (2013). Ticket pricing in European football-analysis and implications. *Sport and Art*, 1(2), 49–60. <https://doi.org/10.13189/saj.2013.010205>
- Panfil, R. (2004). Zarządzanie produktem klubu sportowego. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Pawlak, Z., & Smoleń, A. (2015). *Strategie zawodowych klubów sportowych w Polsce*. Szkoła Główna Handlowa-Oficyna Wydawnicza.
- Pawłowski, T., & Anders, C. (2012). Stadium attendance in German professional football - the (un)importance of uncertainty of outcome reconsidered. *Applied Economics Letters*, 19(16), 1553–1556. <https://doi.org/10.1080/13504851.2011.639725>
- Pedersen, P. M., & Thibault, L. (2019). *Contemporary Sport Management*. 6th Edition. Champaign: Human Kinetics.
- Rudawska, E. (2011). Interesariusze w marketingu relacji na rynku usług sportowych. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług*, 79, 153–165.
- Schwarz, E. C., & Hunter, J. D. (2008). *Advanced Theory and Practice in Sport Marketing*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Shank, M. D., & Lyberger, M. R. (2015). *Sports Marketing. A Strategic Perspective* (5th ed.). London and New York: Routledge.
- Shapiro, S. L., & Drayer, J. (2012). A new age of demand-based pricing: An examination of dynamic ticket pricing and secondary market prices in major league baseball. *Sport Management Review*, 26, 532–546. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.05.002>
- Sławińska, M. (2015). *Zarządzanie dystrybucją*. In H. Mruk, B. Pilarczyk, & M. Sławińska (Eds.), *Marketing. Koncepcja - strategie - trendy* (pp. 235–263). Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.
- Smith, A. C. T. (2008). *Introduction to Sport Marketing*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Sznajder, A. (2007). Charakterystyka rynku sportu profesjonalnego. *Gospodarka Narodowa*, (10), 45–65.
- Sznajder, A. (2008). *Marketing sportu*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
- Tsiotsou, R. H. (2016). A service ecosystem experience-based framework for sport marketing. *Service Industries Journal*, 36(11–12), 478–509. <https://doi.org/10.1080/02642069.2016.1255731>

Waśkowski, Z. (2007). *Uwarunkowania i sposoby wdrażania orientacji marketingowej w klubach sportowych*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.

## **5. BÖLÜM**

### **AKIŞ DENEYİMİ TEORİSİ**

**Murat ŞAKAR<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Doç. Dr., Munzur Üniversitesi, Tunceli,  
Orcid: 0000-0001-9853-5879, muratsakar@munzur.edu.tr

## Giriş

Akış kavramı, Mihaly Csikszentmihalyi'nin 1970'lerde yaratıcılık üzerine yaptığı araştırmalarla temellendirilmiştir. Csikszentmihalyi, dağcılar, sanatçılar ve müzisyenler gibi bireylerin, yaratıcı potansiyellerine ulaşırken belirli bir faaliyet içinde tamamen odaklandıkları ve bu süreçte mükemmel performans sergiledikleri gözlemlerini yapmıştır. Bu araştırmalar, insanların, zirve performanslarını sergilerken, çaba ve konsantrasyon içinde "suyun akışında sürükleniyormuş" gibi bir deneyim yaşadıklarını göstermektedir. Bu deneyim, akış (flow) olarak adlandırılır ve bireylerin, kendilerini tamamen faaliyetlerine adadıkları, zamanın ve çevrenin farkındalığının kaybolduğu bir zihin durumudur. Bu süreç, insanların en yüksek yaratıcılık ve performans seviyelerine ulaşmalarını sağlar (Liu vd., 2023). Akış deneyimi, bireyin çevredeki dikkat dağıtıcı unsurları ve içsel düşünceleri bir kenara bırakıp, net bir hedef ve güçlü bir kontrol duygusuyla tamamen katıldığı aktiviteye konsantre olduğu optimal bir durumdur. Bu yaşanmışlık birey aktivite sırasında kendini çok rahat hisseder ve yaşanan olumlu durumlar hatırlanır (Csikszentmihalyi, 2002). Csikszentmihalyi (1977), bireylerin yaptıkları işe tamamen odaklandıklarında ortak bir deneyim yaşadıklarını belirtmektedir. Deneyim, bireyin tüm dikkatini göreve odakladığı, gereksiz algı ve düşünceleri ortadan kaldırdığı, öz farkındalığını kaybettiği, net hedefler belirlediği ve çevresi üzerinde kontrol sağlanacağını hissettiği bir durum olarak tanımlanmaktadır. Geri bildirimlere uygun şekilde yanıt verebilme yeteneği. Akışın yaşanabilmesi için öncelikle bir görev veya aktivitenin bireye bir zorluk sunması ve bireyin becerilerinin bu zorluğun üstesinden gelebilecek düzeyde olması gerekir.

Weintraub, Nolan ve Sachdev'in (2023) farklı araştırmacıların bakış açılarına göre akış kavramı, insanların optimal bir şekilde zorlandıkları ve mevcut etkinliklerine tamamen odaklandıkları bir zihinsel durumu ifade eder. Bu durum, performansın arttığı, tükenmenin azaldığı ve katılımın yükseldiği bir haldir. Akış, bireylerin görevlerine tam anlamıyla dalarak en iyi performanslarını sergilemelerine olanak tanır. Aynı zamanda, katılım düzeyinin artması ve tükenme hissinin azalması, insanların uzun süreli ve sürdürülebilir bir şekilde üretken olmalarını sağlar. Bu bağlamda, akış durumu, kişisel gelişimle birlikte iş ve organizasyonel başarıda da olumlu etkiler yaratır. Akışın iş sonuçlarıyla doğrudan ilişkili olduğu, iş verimliliği ve tatmini üzerinde güçlü bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır.

Akışın oluşabilmesi, dokuz farklı bileşenin bir araya gelmesiyle oluşacağı vurgulanmaktadır. Bu vurgulanan değerler, bir kişinin akış deneyimini yaşarken ne tür bir zihinsel ve duygusal durum içinde olduğunu anlamaya yardımcı olur.



Fullagar ve Kelloway'nin (2009) çalışmalarına göre, akışın bu dokuz temel bileşeni şu şekildedir:

**Zorluklar karşısında-Beceriklilik Dengesi:** Kişinin sahip olduğu becerilerle, karşılaştığı zorluklar arasındaki denge, akışın oluşması için kritik öneme sahiptir. Zorlukların, bireyin becerilerini aşmayacak düzeyde olması gerekir.

**Eylemin Yanı Yıra Farkındalığın Birleşimi:** Kişi, yaptığı etkinlik içinde tamamen odaklanmış ve farkında olarak hareket eder. Düşünceler ve eylemler arasındaki ayrım kaybolur.

**Ne Yapılması Gerektiğine Dair Hedef Netliği ve Hislerin Güçlü:** Akışta, kişinin ne yapması gerektiğine dair kesin bir anlayışa sahip olması ve bu anlayışla hareket etmesi önemlidir. Ayrıca, hedefler net bir şekilde belirlenmiş olmalıdır.

**Anında ve Net Geri Bildirim:** Kişi, yaptığı faaliyet hakkında anında, açık ve net geri bildirim alır. Bu geri bildirim, kişinin faaliyetinin doğruluğunu ve etkinliğini değerlendirerek sürecin ilerlemesine yardımcı olur.

**Yüksek Katılım, Odaklanma ve Konsantrasyon:** Akış durumunda, kişi, yaptığı işe son derece yoğun bir şekilde katılır ve yüksek bir konsantrasyon ile odaklanır.

**Kontrol Paradoksu (Kontrol Dengelemesi):** Kişi, yaptığı faaliyeti kontrol etme hissine sahip olsa da, bu kontrol aynı zamanda doğal ve akışkan bir şekilde gerçekleşir. Bu, bireyin hem bir ölçüde kontrol sağladığı hem de faaliyetin içinde tamamen kaybolduğu bir durumdur.

**Öz-Bilincin Kaybolması:** Kişi, kendi kimliği ve çevresindeki dünyanın farkındalığından tamamen çıkarak sadece faaliyetle bütünleşir. Kendi hakkında endişeler ve düşünceler kaybolur.

**Zaman Farkındalığının Kaybolması:** Akış durumunda, zaman algısı kaybolur. Kişi, zamanın nasıl geçtiğini fark etmez, saatler bir anda geçebilir.

**Ototelik Deneyim:** Kişi, etkinliği sadece ödüller için değil, içsel olarak tatmin olduğu için yapar. Faaliyet, kendi başına ödüllendiricidir ve bu nedenle kişi faaliyetten zevk alır.

Bu dokuz boyut, akışın optimal bir deneyim olduğunu gösterir ve bu boyutların bir arada bulunması, akış durumunun tam anlamıyla yaşanmasını sağlar.

Benzer şekilde bu kez Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005 yılında yaptıkları çalışmada akış deneyiminin oluşumunu belirli aşamalarla formüle etmişlerdir. Bu aşamalar, akışın ortaya çıkabilmesi için birbirini takip eden bir süreç şeklinde gerçekleşir ve her bir aşama, bireyin akış deneyimini tam anlamıyla yaşamasını sağlayacak önemli bir adımı ifade eder.

Bu aşamalar şu şekilde sıralanabilir:

**Bireyin İçinde Bulunulan Koşul ve Görevine Dönük Tam Konsantrasyonu:** Akış deneyiminin ilk aşamasında, birey tamamen mevcut koşullara ve göreve odaklanır. Kişi, dışsal uyaranlardan ve dikkat dağıtıcı faktörlerden uzaklaşır ve yalnızca yaptığı işe yoğunlaşır.

**Bireyin, Eylem ve Eyleme Yönelik Farkındalığının Bir Arada Olması:** İkinci aşama, eylem ve farkındalık arasındaki birleşimdir. Kişi, ne yaptığını fark ederken, yaptığı işin içinde tamamen kaybolur. Düşünce ve eylem arasındaki ayrım kaybolur; kişi, yaptığı işe tamamen odaklanır ve bu süreç doğal bir şekilde gerçekleşir.

**Bireyin Öz-Bilincini Kaybetmesi:** Akış deneyimi sırasında, birey kendi kimliğini ve çevresini fark etmez. Tüm öz-bilincin kaybolduğu bu aşamada, kişi sadece faaliyetle bütünleşir. Kendi düşünceleri, duyguları veya kaygıları yoktur.

**Bireyin, Eylem ve Koşullar Üzerinde Kontrol Sahibi Olduğuna İlişkin İnanç:** Bu aşamada, birey yaptığı eylemi kontrol edebileceği hissine sahiptir. Ancak bu kontrol, zorlayıcı bir çaba değil, doğal bir şekilde ve akışkan bir biçimde hissedilir. Kişi, ne yapması gerektiğini ve nasıl ilerlemesi gerektiğini bilerek eylemini yönlendirir.

**Birey İçin Zamanın Geçişine Dair Algıda Çarpıklık:** Akış deneyiminde zaman algısı kaybolur. Kişi, zamanı unutmuş gibi hisseder; zaman çok hızlı geçebilir ya da tersine, çok uzun bir süre boyunca faaliyet içerisinde olabilir. Bu, zamanın esnek ve değişken bir algısını oluşturur.

**Bireyin Eylem Vasıtasıyla İçsel Bir Ödül Elde Edeceğine İnanması:** Son aşama, bireyin yaptığı faaliyeti içsel ödüller için yapmasıdır. Kişi, dışsal ödüllerden ziyade, yaptığı işin kendisinden zevk alır. Faaliyet, içsel tatmin ve

keyif kaynağı haline gelir. Bu içsel ödüller, kişinin motivasyonunun temel kaynağını oluşturur.

Bu aşamalar, akış deneyiminin *edilmesi* sürecini sistematik bir şekilde tanımlar. Her bir aşama, bireyin akışa ulaşmasında önemli bir rol oynar ve bu aşamalar arasında geçiş sağlandığında, kişi tam anlamıyla akış durumuna girebilir.

Nakamura ve Csikszentmihalyi (2018), akış deneyimini insan evrimiyle ilişkilendirerek, insan beynindeki gelişimsel ve aynı zamanda içsel bir dürtünün aracılığıyla bireylerin becerilerini geliştirmeye yönelik mekanizma olarak tanımlarlar. Akış, yalnızca bireylerin yüksek performans sergilemesine fırsat sunmakla beraber aynı zamanda evrimsel olarak insanların daha etkili bir şekilde hayatta kalmalarını sağlayan bir mekanizma olarak da işlev görür. Bireylerin, karşılaştıkları zorlukları aşabilmek için yeterli becerilere sahip olmadıkları durumlarla karşılaştıklarında, bu durumdan kaçınmak için *daha yüksek seviyede beceriler geliştirme çabası* devreye girer. Sahip oldukları becerilerin zorluklarla orantısız şekilde fazla olduğu durumlarda ise can sıkıntısı veya kaygı hissi ortaya çıkar. Bu durumlar, evrimsel bir süreçte insanları daha fazla gelişim göstermeye ve zorlukları aşabilmek için becerilerini sürekli olarak iyileştirmeye iter. Evrimsel açıdan bakıldığında, akış deneyimi, bireylerin çevreleriyle etkili bir şekilde etkileşime girerek hayatta kalmalarını sağlamaya yönelik bir adaptasyon mekanizması olarak düşünülebilir. İnsan beyninin, zorluklara karşı daha fazla beceri geliştirme yönünde motive olmasını sağlayan bu süreç, bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel olarak daha güçlü hale gelmelerine ve toplum içindeki rolleri açısından daha başarılı olmalarına yardımcı olmuştur. Böylece, akışın *gelişmiş beceriler ve zorlayıcı görevlerle başa çıkabilme* arasında sürekli bir denge kurarak, insanların daha yüksek düzeyde uyum sağlamalarına olanak tanıyan bir mekanizma işlevi gördüğü ifade edilebilir. Bu, sadece bireysel tatmin değil, aynı zamanda insanlık tarihinin evrimsel gelişimine katkı sağlamış bir süreçtir.

### **Sporla Akış**

Pozitif psikoloji geleneği içinde, akış üzerine yapılan birçok çalışma, akışın insanların hayatlarını nasıl zenginleştirebileceğine odaklanmıştır (Csikszentmihalyi, 2000). Spor literatüründe akış, rutin olarak, temeldeki zirve veya gelişmiş performanslar olarak tanımlanmaktadır (Norsworthy ve diğ., 2017). Akışın odaklanmış, motive ve kendine güvenen hissetme gibi işlevsel özelliklerle ilişkili olduğu göz önüne alındığında, performansla bağlantısı çekicidir. Akışın ikili performans artırıcı etkiye sahip olduğunu belirtmiştir.: işlevsel zihinsel durum nedeniyle performans üzerinde doğrudan bir etki, artı

motivasyon ve katılım yoluyla dolaylı bir etki olduğu çalışmada vurgulanmıştır (Landhäußer & Keller, 2012). Akış-performans ilişkisinin hem gücü hem de nedensel yönü belirsizliğini korumaktadır (Moran & Toner, 2017). Akışı incelemek için etkili görevler genellikle şu üç yakın koşulu karşılamalıdır: net hedefler, anında geri bildirim ve zorluklar ile beceriler arasında bir denge şeklinde sıralanmıştır (Kawabata ve Mallett, 2011). İçsel motivasyon, yüksek konsantrasyon seviyeleri ve hedefe odaklanma değil, kendine odaklanma dahildir, bunların hepsi performans avantajları sağlama olasılığı yüksektir (Roberts ve diğ., 2019). Belirli koşullar, örneğin, bir aktivitenin sunduğu zorluklarla katılımcının aktivitedeki becerileri/bilgisi arasındaki uyum, eylemleri hakkında kontrol ve net geri bildirim ve deneyimsel sonuçlar, örneğin, dikkatin aktiviteye odaklanması, öz farkındalığın kaybı, zamanın dönüşümü, kaygının ve zevkin anlık kaybı, akış deneyiminin meydana geldiğini gösterir (Heo ve diğ., 2010).

Oyun oynamanın, akışın spor performansını nasıl iyileştirebileceğini anlamak için oldukça önemli olduğu düşünülmüştür çünkü spor ve oyun becerileri arasında, her ikisinde de performansı destekleyen algısal, dikkat, motor ve karar verme yetenekleri açısından önemli bir örtüşme vardır (Jenny ve diğerleri, 2017 ; Van Hilvoorde & Pot, 2016; Kanbir vd., 2021). Direk akış deneyimiyle ilgili bir çalışma olmasa da erkeklerin kızlara oranla daha fazla oyun bağımlısı olduğuna dair çalışmalarda mevcuttur (Albayrak ve diğ., 2021). Bu çalışmaların devamında acaba erkekler oyun oynarken daha fazla akış deneyimi yaşadıklarından ötürü bağımlılığa doğru bir araştırma yapılması bu konuya ışık tutacaktır. Akış ile ilgili geleneksel spor dallarından olan voleybol, futbola ilgili (Carter, River ve Sachs, 2013; Swan vd., 2012.), elit sporlarla (Stamatelopoulou vd., 2018), egzersizle (Jackman vd., 2019) ilişkisine yönelik çalışmalar yürütülmüştür. Ayrıca akışın profesyonel golfçüler için performansın erken veya orta aşamalarında meydana gelme eğiliminde olduğunu, (Swann ve diğ., 2016) ve ultramaraton koşucuları için 6 saatlik bir koşunun ilk saatinde meydana geldiğine yönelik araştırmalar mevcuttur (Wollseiffen ve diğ., 2016). Csikszentmihalyi (1975) başlangıçta kaya tırmanıcılarının kaygılı olduklarında zamanın geçişini hafife aldıklarını (yani algılanan zamanın hızlandığını), sıkıldıklarında zamanın geçişini abarttıklarını ve akış halindeyken zamanın farkında olmadıklarını öne sürdü. Bireylerin yaklaşık %50'sinin egzersiz programlarını bıraktığı tahmin edilmektedir (Dishman & Buckworth, 1996; Ekkekakis, 2017; Marcus vd., 2006), diğer ülkelerde ise bu oranlar daha da yüksektir. Mesela Brezilya'da insanların %96'sı spor salonu üyeliğini üye olduktan sonraki bir yıl içinde bırakmıştır (Sperandei, Viera, & Reis, 2016). Bu durum spora iden bireylerin

akışı yakalayamadığı için mi sporu bıraktıklarına dair birer ipucu niyetiliği taşımaktadır.

Kotler, bu akış durumuna nasıl ulaşılacağına dair çeşitli stratejiler de önerilmektedir. Örneğin, hedeflerin net olması, yeterli zorluk seviyesine sahip görevlerin seçilmesi, anlık geri bildirimler alınması ve odaklanmanın sağlanması, bu akış haline girmeyi kolaylaştırabilir. Kotler'in vurguladığı bir diğer önemli nokta ise, kişinin becerilerinin zorluklarla denge içinde olması gerektiğidir. Eğer bir görev fazla kolay ise, sıkılma hissi ortaya çıkabilir, eğer fazla zorsa kaygı ve stres artabilir. Ancak doğru dengeyi bulduğunda, kişi akış haline girebilir. Kotler'in araştırmalarına göre, akış durumuna giren bireyler sadece fiziksel aktivitelerde değil, zihinsel ve yaratıcı işlerde de daha verimli ve etkili olurlar. Bu da hayatın farklı alanlarında maksimum potansiyeli ortaya koymamıza yardımcı olabilir. Kotler, *The Rise of Superman* kitabında, ilk örnekte Danny Way, kayak dünyasında akış durumunu en iyi deneyimleyen ve bu sayede inanılmaz başarılar elde eden bir sporcu olarak tanınır. Özellikle, Çin Seddini aşan atlayışını yaparken, bir çatlak ayak bileğine rağmen akış halinde olmanın ona sağladığı avantajlardan bahsediyor. Kayak sırasında tam bir meditasyon hali içinde olmak, zamanın nasıl geçtiğini fark etmeden vücudunun ve zihninin maksimum verimde çalışmasına olanak tanır. Bu durumda, Danny Way'in deneyimi, akışın bir özelliği olan "zamanın kaybolması" ve "tam odaklanmaya örnek teşkil eder. Akış hali, ona sadece fiziksel zorlukları aşma yeteneği sağlamış olmakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel olarak da en iyi performansı göstermesini sağlamıştır. Bir diğer örnekte Dağcı Albert Heim, ölümle burun buruna geldiği bir durumda yaşadığı deneyimle de akış durumunun insanın hayatta kalma becerilerini nasıl artırabileceğinin kanıtı gibidir. Heim, dağa tırmanırken düşüp ciddi şekilde yaralandığında, hissettiği şeyleri şu şekilde açıklar: "*O anda zaman yavaşladı ve görüntü paranomikleşti, hiçbir endişe veya acı hissetmedim; aksine daha çok ciddiyet, kabullenme ve zihinsel hız hissettim.*" bu açıklama bize şu ipuçlarını vermektedir; vücudun tehlikeli bir durumda akış durumunun nasıl inanılmaz bir zihinsel hız ve netlik kazandırarak, stresli ve tehlikeli anlarda insanın hayatta kalma yeteneğini nasıl artırabileceğini ortaya koymaktadır. Heim'in açıklaması, ölümcül kazalar geçiren kişilerin deneyimlerini anlatan çalışmalara da paralellik gösteriyor. Birçok kişi, ölümle burun buruna geldiklerinde benzer duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu, akış halinin, insanın normal sınırlarının ötesine geçmesine yardımcı olan bir mekanizma olduğunu kanıtlar niteliktedir. Akış durumunu deneyimlediğini Ian Walsh' da, büyük dalgalarla çarpışırken hissettiği akış durumunun, ona vücudunun ve zihninin en yüksek performansla çalışmasına olanak tanıdığını belirtir. Akış hali, sörfçülerin yalnızca teknik yeteneklerini değil, aynı zamanda durumun

ciddiyetini ve tehlikesini kavrayışlarını, buna göre hızla karar verebilmelerini de artırır ifadeleri bize akışın ne denli önemli olduğu sonucunu vurgulamaktadır. Psikolog Walter Cannon'ın öfke veya stres anlarında hayvanlar ve insanlarda gözlemlenen fizyolojik değişiklikler üzerine yaptığı çalışmalar, akış halinin sinir sistemindeki tepkileri nasıl dönüştürebileceğini ışık tutmaktadır. Cannon, öfke anında memeli canlılarda kalp atışlarının hızlandığını, göz bebeklerinin genişlediğini, sindirimin durduğunu ve duyuların güçlendiğini gözlemiştir. Bu tepkiler, sinir sisteminin vücudu çevresel tehditlere karşı daha dayanıklı hale getirmek için yaptığı bir adaptasyon olarak açıklanabilir. Akış durumunda da benzer şekilde, kişinin çevresel uyarıcılara hızlı ve etkili tepki vermesi, daha yüksek bir dikkat ve odaklanma seviyesi ortaya çıkarması sağlanır. Bu örnekler, akış durumunun sporcularda ve ekstrem aktivite yapan bireylerde nasıl bir fark yarattığını gösteriyor. Akış hali, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel kapasiteyi de optimize eder. İnsanlar, bu durumda normalde erişemedikleri yeteneklere ulaşabilirler. Bu durum, sadece sporcularda değil, günlük yaşamda da maksimum verimi elde etmemize yardımcı olabilir. Akış haline girmek için doğru dengeyi bulmak, odaklanma ve içsel engelleri aşmak oldukça önemli bir stratejidir.

Çeşitli elit sporcularla yapılan araştırmalara dayanarak, Jackson ve Marsh (1996) ilk Akış Durumu Ölçeği'nde (FSS) akışın aşağıdaki dokuz temel boyutunu entegre etmiştir. Katılımcıların beceri seviyesinden bağımsız olarak, meydan okumanın kendisinin akışın önemli bir öncülü olduğu bulundu. Örneğin, Jones, Hollenhorst, Perna ve Selin (2000) , en zorlu akıntılar sırasında kanocuların kaygı (%39,9), ilgisizlik (%10,7) veya can sıkıntısı (%10,6) ile karşılaştırıldığında %41,4 oranında akış deneyimlediğini buldu. Akışın, algılanan riskin ortalama düzeyleriyle ilişkili olduğu bulunurken, algılanan riskin ortalamanın üzerindeki düzeyleri, yüksek irtifa kaya tırmanıcılarının kaygı durumlarının %54,5'iyle ilişkiliydi (Delle Fave vd., 2003). Uzman macera rekreasyonu alanındaki katılımcılar, acemilere kıyasla önemli ölçüde daha yüksek akış düzeylerinin olmadığı sonucu şaşırtıcıdır (2013). Doğaya yönelik olumlu davranışların doğada bulunma zamanını arttırdığı bilinmektedir (Veysel ve diğ., 2021). Belki de macera rekreasyonu bağlamına özgü olarak, doğaya dalma işleminin bazı katılımcılar için akışı kolaylaştırdığı bildirildi. Örneğin, çekici manzaralar ve doğayı çeşitli duyularla deneyimlemenin kaygı seviyelerini azalttığı (Houge Mackenzie vd., 2011) ve aktiviteye olan ilgiyi artırdığı (Mykletun & Mazza, 2016 ; Partington vd., 2009) bildirilmiştir. Ek olarak, bir dağcı korkunç hava koşullarının bile akışı kolaylaştırdığını, çünkü düşmeyle ilgili stresli düşüncelerden kaçınmalarına yardımcı olduğunu bildirmiştir (Swann, Crust, Jackman, vd., 2017). Hardie-Bick ve Bonner (2016), paraşütle atlamaya devam

etmede temel motivasyonun 'adrenalin' yerine yeni becerilerin keşfi olduğunu belirlemiştir. Akış anında, zaman farkındalığının eksikliği macera yarışçıları (Mykletun ve Mazza, 2016), sörfçüler (Stranger, 1999) ve modern kaya tırmanıcıları (Hardie-Bick ve Bonner, 2016) tarafından doğrulandı. Tersine, Partington ve arkadaşları (2009) akış halindeki bazı sörfçülerin zamanı yavaşlamış olarak deneyimlediğini bulurken, Jones ve arkadaşları (2000) kanocuların zaman algılarının akış halindeyken önemli ölçüde hızlandığını buldu.

Schüler ve Nakamura (2013), kaya tırmanıcılarının öz güvenleri ile akış deneyimleri arasında güçlü bir korelasyon bulmuştur. Delle Fave vd. (2003) ayrıca yüksek irtifadaki kaya tırmanıcılarının güven düzeylerinin akış durumları sırasında kaygı, can sıkıntısı ve ilgisizlik durumlarındaki ortalama güven düzeylerine kıyasla önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Devamında, bir meydan okuma çok yüksek olarak algılandığında, kano sporcuları için akış engelleniyordu çünkü bu daha yüksek kaygı ve ardından daha düşük akış seviyeleri yaratıyordu (Jones vd., 2000). Ancak, yüksek meydan okuma ulaşılabilir olarak değerlendirildiğinde akış mümkün olmaya devam ediyordu (Swann, Crust, Jackman, vd., 2017). Buna ek olarak, çok sayıda çalışma akışın öz farkındalık, aşırı 'kendi kendine rekabetçi' olma veya başkaları tarafından 'acele etme' baskısı hissetme nedeniyle engellendiğini öne sürdü (Csikszentmihalyi, 1975 ; Kiewa, 2001).

Akış sırasında, katılımcılar eldeki göreve daha yüksek düzeyde konsantrasyon ve dalmanın yanı sıra belirli bir uyarana daha iyi odaklandıklarını bildirdiler. Aktiviteye yoğun bir şekilde odaklanmayla birlikte, katılımcılar öz bilinç kaybı bildirdiler. Başka bir deyişle, akıştaki katılımcıların mevcut performansları hakkında herhangi bir düşünceleri veya günlük yaşamla ilgili endişeleri yoktu (örneğin, faturalar, ev işleri; sörfçüler heyecanın akışa yol açtığını ve bunun da kendini gerçekleştirmeye yol açtığını bildirdi (Hardie-Bick ve Bonner, 2016 ; Partington ve diğerleri, 2009).

Karar verme konusunda kasıtlı olarak düşünmek zorunda kalmadan her şeyin otomatik olarak gerçekleştiği hissine sahip olduklarını (Csikszentmihalyi, 1975 ; Jones vd., 2000) bildirmişlerdir. Sörfçüler, akışın bir neticesi olarak kendilerini oldukça başarılı hissettiklerini (Partington vd., 2009) ve beklentilerinden daha fazla başarılar elde ettiklerini (Swann, Crust, Jackman vd., 2017) bildirmişlerdir. İçsel motivasyon, akış durumlarından sonra kaygı, can sıkıntısı veya ilgisizlik durumlarından önemli ölçüde daha yüksekti (Delle Fave vd., 2003). Dahası, kano için içsel motivasyon akışla önemli ölçüde ilişkiliydi (Jones vd., 2000). Temayı "ilerleme" olarak belirlenip yapılan çalışmada, akışın macera rekreasyonu katılımcılarının beceri seviyelerini geliştirmeye nasıl katkıda

bulunabileceğini yansıtıyordu. Örneğin, paraşütçüler kendilerini giderek yeni hava pozisyonlarında ustalaşmak için zorlamışlardır (Hardie-Bick ve Bonner, 2016). Zorluk seviyelerini artırmak, akışı deneyimlemek ve sonuç olarak becerilerini geliştirmek için sürekli fırsatlar verdi (Houge Mackenzie ve diğerleri, 2011 ; Partington ve diğerleri, 2009). Daha yoğun akış deneyimleri algılanan riskin ve nesnel olarak riskli davranışların hafife alınmasıyla ilişkilendirilmiştir (Schüler & Nakamura, 2013). Ayrıca, Partington vd. (2009) bazı büyük dalga sörfçülerinin akış arayan sörf aktivitelerinde bağımlılığa benzer semptomlar sergilediğini bulmuştur. Løvoll ve Vittersø (2014) benzer şekilde beceri ve zorluk arasındaki dengenin akış göstergeleriyle ilişkili olmadığını buldu. Swann, Crust, Jackman ve ark. (2017), başlangıçtaki olumlu bir deneyimin (örneğin, geleneksel bir spor oyununda erken başarı) artan güvene yol açtığını ve bunun da akış olasılığını artırdığını sonucu alan yazında mevcuttur.

Yine bir araştırmada kamerayla kaydedilen yüz ifadelerinin bir analiziyle ölçülen etkiyi inceleyen araştırmacılar, kayak ve dağ bisikleti sırasında daha düşük seviyelerde mutluluk ifade edildiğini bulmuşlardır (Hetland, Eirik, Matthias ve Joar, 2019 ; Hetland vd., 2018). Bu bulgu, macera rekreasyonu sırasında derin bir dalma deneyiminin katılımcıların anda mutluluk deneyimlemesini engelleyebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, katılımcılar akış sırasında olmaktan ziyade akışta olmanın bir sonucu olarak geriye dönük olarak mutluluk hissedebilirler. Swann, Crust ve Vella (2017) akışın şu özelliklerini ana hatlarıyla belirtmişlerdir (aynı şey 'kavrama durumu' için de geçerlidir): keyifli, gelişmiş motivasyon, algılanan kontrol, değişen algılar, emilim ve güven. Dahası, Swann, Crust ve Vella (2017) akışa özgü özellikler olarak şunları önermişlerdir: zahmetsiz dikkat, ilerleme hakkında olumlu geri bildirim, eleştirel düşüncelerin yokluğu, optimum uyarılma ve otomatik deneyim gibi durumların akışın ana hat özelliklerinden olduğunu sıralamışlardır.



## KAYNAKÇA

- Albayrak, V., Gacar, A., Nacar, E., & Tutar, Ö. F. (2021). Examination of The Attitudes of Cycling Athletes' Towards Ecorecreation. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*15,(9) SEP, 2911-2915.
- Albayrak, V., Gacar, A., Nacar, E., & Tutar, Ö. F. (2021). Examining Addiction Levels Of Tablet, Phone, And Computer Gaming According To The Parents' Opinions Of Students Participating Summer Sports Schools. *Pakistan Journal Of Medical & Health Sciences*, 15(9), 2916-2919.
- Carter, L., River, B., & Sachs, M. L. (2013). Flow in Sport, Exercise, and Performance: A Review with Implications for Future Research. *Journal of Multidisciplinary Research (1947-2900)*, 5(3).
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The expereience of play in work and games*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond boredom and anxiety*. (2nd Printing). San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The contribution of flow to positive psychology. In E. P. Seligman (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin* (pp. 387–395). Templeton Foundation Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row
- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 82–98
- Dishman, R., & Buckworth, J. (1996). Increasing physical activity: A quantitative synthesis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(6), 706–719.
- Ekkekakis, P. (2017). People have feelings! Exercise psychology in paradigmatic transition. *Current Opinion in Psychology*, 16, 84–88.
- Fullagar, C. J. ve Kelloway, E. K. (2009). ‘Flow’ at work: An experience sampling approach. *The British Psychological Society*, 82, 595-615
- Hardie-Bick, J., & Bonner, P. (2016). Experiencing flow, enjoyment and risk in skydiving and climbing. *Ethnography*, 17(3), 369–387.
- Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P. M., & McCormick, B. P. (2010). Flow experience in the daily lives of older adults: An analysis of the interaction between flow, individual differences, serious leisure, location, and social context. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 29(3), 411–423
- Hetland, A., Eirik, K., Matthias, M., & Joar, V. (2019). The thrill of speedy descents: A pilot study on differences in facially expressed online emotions

- and retrospective measures of emotions during a downhill mountain-bike descent. *Frontiers in Psychology*, 10(April).
- Hetland, A., Vittersø, J., Wie, S. O. B., Kjelstrup, E., Mittner, M., & Dahl, T. I. (2018). Skiing and thinking about it: Moment-to-moment and retrospective analysis of emotions in an extreme sport. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN), 1–16.
- Houge Mackenzie, S., Hodge, K., & Boyes, M. (2011). Expanding the flow model in adventure activities. *Journal of Leisure Research*, 43(4), 519–544.
- Houge Mackenzie, S., Hodge, K., & Boyes, M. (2011). Expanding the flow model in adventure activities. *Journal of Leisure Research*, 43(4), 519–544.
- Jackman, P. C., Hawkins, R. M., Crust, L., & Swann, C. (2019). Flow states in exercise: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 45(June).
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17–35.
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olich, T. W. (2017). Virtual(ly) athletes: Where eSports fit within the definition of “sport”. *Quest (grand Rapids, Mich )*, 69(1), 1–18.
- Jones, C. D., Hollenhorst, S. J., Perna, F., & Selin, S. (2000). Validation of the flow theory in an on-site whitewater kayaking setting. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 247–261.
- Kawabata, M., & Mallett, C. J. (2011). Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from a process-related perspective. *Motivation and Emotion*, 35(4), 393–402.
- Kiewa, J. (2001). Control over self and space in rockclimbing. *Journal of Leisure Research*, 33(4), 363–382.
- Kotler, S. (2014). *The Rise Of Superman*. U.S.: Amazon Publishing
- Landhäußer, A., & Keller, J. (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 65–85). Springer.
- Liu, W., Lu, H., Li, P., van der Linden, D. ve Bakker, A. B. (2023). Antecedents and outcomes of work-related flow: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 144, 1-19.
- Løvoll, H. S., & Vittersø, J. (2014). Can balance be boring? A critique of the “challenges should match skills” hypotheses in flow theory. *Social Indicators Research*, 115(1), 117–136.

- Marcus, B., Williams, D., Dubbert, P., Sallis, J., King, A., Yancey, A., ... Clayton, R. (2006). Physical activity intervention studies: What we know and what we need to know. *Circulation*, 114, 2739–2752.
- Moran, A., & Toner, J. (2017). *A critical introduction to sport psychology: A critical introduction*. Taylor & Francis.
- Mykletun, R. J., & Mazza, L. (2016). Psychosocial benefits from participating in an adventure expedition race. *Sport, Business and Management: International Journal*, 6(5).
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2005). The concept of flow. In Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford: Oxford University Press.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2018). Flow, altered states of consciousness, and human evolution. *Journal of Consciousness Studies*, 25 (11), 102-114.
- Norsworthy, C., Gorczyński, P., & Jackson, S. A. (2017). A systematic review of flow training on flow states and performance in elite athletes. *Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research*, 6, 16-28.
- Norsworthy, C., Thelwell, R., & Weston, N. (2017). Flow training, flow states, and performance in elite athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 49).
- Partington, S., Partington, E., & Olivier, S. (2009). The dark side of flow: A qualitative study of dependence in big wave surfing. *The Sport Psychologist*, 23, 170–185.
- Roberts, L. J., Jackson, M. S., & Grundy, I. H. (2019). Choking under pressure: Illuminating the role of distraction and self-focus. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 49–69.
- Schüler, J., & Nakamura, J. (2013). Does flow experience lead to risk? How and for whom. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(3), 311–331.
- Sperandei, S., Viera, M., & Reis, A. (2016). Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19, 916–920.
- Stamatelopoulou, F., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2018). “Being in the zone”: A systematic review on the relationship of psychological correlates and the occurrence of flow experiences in sports' performance. *Psychology*, 9(8), 2011–2030
- Swann, C., Crust, L., & Vella, S. A. (2017). New directions in the psychology of optimal performance in sport: Flow and clutch states. *Current Opinion in Psychology*, 16, 48–53.

- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: Toward an integrated model of flow and clutch states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375–401.
- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807–819.
- Swann, C., Keegan, R., Crust, L., & Piggott, D. (2016). Psychological states underlying excellent performance in professional golfers: “Letting it happen” vs. “making it happen.” *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 101–113.
- Van Hilvoorde, I., & Pot, N. (2016). Embodiment and fundamental motor skills in eSports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10(1), 14–27.
- Weintraub, J., Nolan, K. P. ve Sachdev, A. R. (2023). The cognitive control model of work-related flow. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-23.
- Wollseiffen, P., Schneider, S., Martin, L. A., Kerherve, H.A., Klein, T., & Solomon, C. (2016). The effect of 6 h of running on brain activity, mood, and cognitive performance. *Experimental Brain Research*, 234, 1829–1836.
- Kanbir, Ö., Akkoç, Ö., Kırılancı, S., & Erkut, A. O. (2021). Erken Çocukluk ve Çocukluk Dönemini Değerlendiren Motor Gelişim Ölçeklerinin İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 6(2), 180-205. <https://www.doi.org/10.29228/ERISS.16>

## 6. BÖLÜM

### SÜRDÜRÜLEBİLİR KENTSEL DÖNÜŞÜM VE SPORDA GÜNEY MARMARA ÖRNEĞİ

**Remzi Mustafa GENÇER<sup>1</sup>**  
**Gülçin GÖZAYDIN<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale, Türkiye.*

ORCID: 0009-0001-6776-3681 mustagencer@gmail.com

<sup>2</sup> *Dr.Öğr.Üyesi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale,*

ORCID ID: 0000-0001-8612-6074, gulcingozaydin@comu.edu.tr

## GİRİŞ

Ülkelerin ve bireylerin ekonomik ve sosyal gelişme hedeflerinin temelinde sürdürülebilirlik yer almaktadır. (Uslu, Başer 2007:74). Güney Marmara bölgesinde yürütülen kentsel dönüşüm uygulamalarının sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir spor kavramları açısından uygunluğunu ulusal ve uluslararası örnekler üzerinden incelenerek yorumsal bir analize varmaya hedefleyen bu çalışmada Kentsel Dönüşümün rekreasyon, spor ve sürdürülebilirlik açısından iyi örneklerinin ve tür örneklerin uygulamada temel aldığı kriterlerin incelemesini sunarak Güney Marmara bölgesini örneğinin yorumsal bir analizini sunmaktadır.

Kentsel dönüşümde, sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir spor kavramlarının rolünü inceleyerek; yeşil spor tesisleri, rekreasyonel yeşil teşvik edilmesi gerektiği sıklıkla vurgulanmaktadır. Sportif faaliyetlere entegre teknolojik çözümler açısından alanlar ve kapsayıcı toplum programları gibi uygulamalar yoluyla yaşam kalitesinin artırılması ve aktif yaşam biçimlerinin rekreasyonel, amatör ve profesyonel spor kategorilerinin her biri toplumda ayrı bir yere sahip olduğu ve farklı amaçları olan insanları veya grupları içerdiği halde, aktiviteyi ölçme ve takip etme ihtiyacı hepsinde ortak bir motivasyondur (McGrath ve Scanail, 2013).

Singapur, Kopenhag ve Freiburg gibi sürdürülebilir kentsel ve spor altyapısını benimsemiş şehirler bu uygulamaların sağlık, toplumsal uyum ve ekonomik büyümeyi sağlamadaki faydalarını ortaya koymaktadır. Bu çalışma, kentsel gelişimin her aşamasına entegre olan sürdürülebilirliğe önem veren planlamaların önemini vurgulayarak; şehirlerin eşitlikçilik ve yaşam boyu spor içeren bir geleceğe hazırlanması için bu yaklaşımların gerekliliğine dikkat çekmektedir.

### Sürdürülebilirlik

İlk kez 1987 yılında Birleşmiş Milletler sponsorluğundaki WCED 'in (World Commission on Environment and Development) yayınladığı “Ortak Geleceğimiz” raporunda tanımlanan sürdürülebilirlik, günümüzün gereksinimlerini, gelecek nesillerin kendi gereksinimlerini karşılayabilme yeteneklerinden ödün vermeden karşılamak olarak tanımlanmıştır. 1990'lı yılların sonuna gelindiğinde Avrupa'da sürdürülebilir kentsel dönüşüm: ‘... kentsel sorunların çözülmesini sağlayan ve değişime uğrayan bir bölgenin ekonomik, fiziksel, sosyal ve çevresel koşullarına kalıcı bir çözüm sağlamayı amaçlayan geniş kapsamlı bir vizyon ve eylem’ olarak tanımlanmıştır (Böke, 2012:94). Sürdürülebilir kentleşme olgusunun ön plana çıktığı oluşumların başında ise 27 Mayıs 1994 tarihinde Danimarka'nın Aalborg kentinde

gerçekleştirilen Avrupa Sürdürülebilir Kent ve Kasabalar Konferansı oluşturmaktadır (Tosun, 2009).

Genel olarak sporda sürdürülebilirlik; sürdürülebilirlik faaliyetlerinin değerlendirilmesi, sürdürülebilir davranışların teşvik edilmesi, sürdürülebilirliğin spor kamplarına dahil edilmesi, geleneksel sporların, sürdürülebilirlik ve sporun kültürel değerinin tanınması, sürdürülebilir spor tesislerinin geliştirilmesi ve kurumsal sosyal sorumluluk faaliyetlerinin uygulanması gibi çeşitli yönleri kapsamaktadır. Spor kuruluşları bu faktörleri göz önünde bulundurarak sürdürülebilir kalkınmaya katkıda bulunabilir ve katılımcılar ile paydaşlar arasında sorumlu davranışları teşvik edebilir (Özman, 2023).

Sporda sürdürülebilirlik, birçok farklı yönden ele alınır. Bunlar arasında, sürdürülebilirlik faaliyetlerinin değerlendirilmesi, sürdürülebilir davranışların teşvik edilmesi, spor kamplarına sürdürülebilirlik prensiplerinin dahil edilmesi, geleneksel sporların kültürel değerlerinin tanınması (Karcıoğlu ve Söylemez, 2022) sürdürülebilir spor tesislerinin geliştirilmesi ve kurumsal sosyal sorumluluk faaliyetlerinin uygulanması yer alır.

Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri raporu (BM, 2016) sporu bu hedefler için bir olanak sağlayıcı olarak kabul ederken sporu: sürdürülebilir kalkınmanın önemli bir olanak sağlayıcısı olarak tanımlar. Sporun, hoşgörü ve saygıyı teşvik etmesi, bireylerin ve toplulukların güçlendirilmesine yaptığı katkılarla, kalkınma ve barışın sağlanmasına giderek artan katkısını tanıır.

### **Sürdürülebilir Kentsel Dönüşüm**

Sürdürülebilir Kentsel Dönüşüm, kentsel alanların nüfusun ihtiyaçlarını karşılarken gelecek nesillerin de gelişimini sağlama yönünde yeniden şekillendirilmesi sürecini ifade eder. Bu kavram, kentleşmeyi çevresel, sosyal ve ekonomik sürdürülebilirlik ilkeleri ile birleştirerek yaşanabilir, dayanıklı ve kapsayıcı şehirler yaratmayı amaçlar. Sistemli bir planlama ve uygulama gerektiren bu dönüşüm beraberinde birçok farklı değişkeni ele alır. Kentsel alanlar zaman, mekân ve insan faktörüyle etkileşim halinde olduklarından dolayı karmaşık ve dinamik bir sistem halinde büyümeye ve gelişmeye açık duruma gelmiştir. Kentlerdeki yenileme ve dönüşümler bazen iyi yönde olup kaliteyi arttırırken, bazen de aksi yönde ilerleme gösterebilmektedir (Ertaş 2020:2). Bu durum hedeflenen spor altyapısı ve sürdürülebilirlik faktörlerinin korunabilmesine yönelik planlamaların önemini vurgulamaktadır.

Sürdürülebilir kentsel dönüşüm, kentsel dönüşüm ve kentsel sürdürülebilirlik anlayışına dayanan bir kavramdır. Sürdürülebilir bir süreçte, kentsel dönüşüm sürecini vurgulamaya ve güçlendirmeye odaklanan bu kavram; mevcut

ekonomik, sosyal ve çevresel sorunların çözümünde; ekonomik, sosyal ve çevresel gereklilikleri gerçekleştirmek için bir anahtar görevi görmektedir (Tekedar, 2020:39). Kentsel yeniden yapılandırmanın öznesi olan ve birbiriyle etkileşim içinde bulunan sosyo-ekonomik, politik, kültürel ve fiziksel bileşenlerin bir bütünü olan kentin, devingen bir yapısı olduğu kabul edilmektedir. Bu yüzden kente yapılan bir müdahale biçimini ifade eden kentsel yenileştirme kavram ve süreçleri de evrilerek gelişen devingen bir yapıya sahiptir (Böke, 2012:92). Çevresel sürdürülebilirlik, etkili bir şekilde anlaşılmasını ve yönetilmesini sınırlayan politik gündemlerin etkisi altında kalmaya devam etmektedir. Doyle ve Kellow'un (1985) gözlemlendiği üzere, çevresel sorunların ele alınışı tarihsel olarak dar bir perspektifle gerçekleştirilmiştir ve bu eğilim günümüzde de sürmektedir. Bu durum, sürdürülebilirliğin yalnızca hükümetin sorumluluğunda olduğu algısına yol açmış, özel sektör ve spor gibi etkili sektörlerin bu sürece katkı sağlayabileceği fikrini gölgede bırakmıştır (McCullough ve Ark., 2015).

Sürdürülebilir Kentsel Dönüşümün çevresel, sosyal ve ekonomik faktörler olarak üç başlık altında incelenebilir. Sürdürülebilir kentsel dönüşüm, şehirleri sürdürülebilirlik için bir olanak kaynağı olarak anlamayı, çeşitli paydaşlar arasında aktif iş birliğini teşvik etmeyi, farklı bakış açılarını, bilgi ve uzmanlık organlarını entegre etmeyi ve teşvik etmeyi içerir (Ertaş, 2020:7).

Sürdürülebilir Kentsel Dönüşümün çevresel, sosyal ve ekonomik faktörler olarak üç başlık altında incelenebilir:

### ***Çevresel Sürdürülebilirlik***

- Yeşil alanların (parklar, kentsel ormanlar) ve enerji verimli binaların entegrasyonu.
- Yenilenebilir enerji kaynaklarının (güneş, rüzgar) teşvik edilmesi ve karbon ayak izinin azaltılması.
- Aşırı hava olaylarına (sel, sıcak hava dalgaları) dayanıklı şehirler tasarlayarak iklim değişikliğinin etkilerinin azaltılması.

### ***Sosyal Sürdürülebilirlik***

- Tüm bireylerin özellikle dezavantajlı gruplar için konut, istihdam, eğitim ve spor alanları gibi kamu hizmetlerine eşit erişimin sağlanması.
- Yerelde yaşayanların karar alma süreçlerine katılımını sağlayarak sosyal uyumun teşvik edilmesi.
- Gençler, yaşlılar ve engelli bireyler gibi farklı gereksinimlere sahip bireylere hitap eden güvenli, erişilebilir kamusal alanların oluşturulması.



### ***Ekonomik Sürdürülebilirlik***

-Yeşil teknolojiler, inovasyon ve sürdürülebilir iş modelleri ile uzun vadeli ekonomik büyümenin desteklenmesi.

- Yerel ekonomilerin önceliklendirilmesi, şehir içinde istihdam fırsatları yaratarak dış kaynaklara olan bağımlılığın azaltılması.

- Hem verimli hem de uzun vadede maliyet açısından etkili altyapı tasarımı.

Buradan hareketle Sürdürülebilir Kentsel Dönüşüm, ekonomik, sosyal ve çevresel sorunların çözülmesinde önemli bir rol oynar ve bu süreç, kentteki farklı bileşenlerin etkileşimiyle şekillenir. Bu dönüşüm, mevcut sorunları ele alarak sürdürülebilir bir kalkınma sağlar.

### **Sürdürülebilir Sporlar**

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, Eylül 2015'te Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarını (SKA'lar) kabul etmiş ve sporu, SKA'ların uygulanmasında temel bir araç olarak tanımlamıştır (Jianhui Dai & Rashid Menhas 2020). Sürdürülebilirlik planlamalarında yer verilmesi gereken sporda sürdürülebilirlik, sporun toplumdaki rolü nedeniyle büyük önem taşımaktadır (Bellver 2022:9). Spor etkinlikleri, sürdürülebilirliği teşvik etmek ve karbon emisyonlarını azaltmak için birçok fırsata sahiptir (Özman, Çetin, 2022). Braksiek ve arkadaşları (2021) spor ve sürdürülebilirlik üzerine yapılan çalışmalarda önemli ve genellikle gözden kaçan bir husus olarak, spor katılımcılarının çevre dostu davranışlara yönelik tutumlarını vurgulamaktadır.

Sürdürülebilirlik kavramıyla iç içe hareket edebilen spor kavramı içerisinde kendi alanını yaratabilmiştir. Günümüzde artık birçok kentsel alanda enerji tasarruflu aydınlatma, güneş panelleri ve yağmur suyu toplama sistemleri gibi çevre dostu özelliklere sahip spor tesisleri bulunmaktadır. Bu özellikler spor komplekslerinin çevresel etkisini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda operasyonel maliyetleri ve kaynak kullanımını düşürerek uzun vadeli sürdürülebilirliği destekler bir fonksiyona sahiptir. Londra 2012 Olimpiyat Oyunları sürdürülebilir sporlar açısından birçok farklı açıdan örnek olarak öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki toplumu aktifleştirirken dışlanma, obezite ve işsizlik gibi daha geniş sosyo-ekonomik sorunları ele alma vaadi üzerine inşa edilmiş olmasıdır. Rekreatif etkinlikleri kapalı alan ve açık alanda yapılanlar olarak ele almak mümkündür (Karataş, 2023a). Parklar, yürüyüş yolları ve çok amaçlı rekreasyon alanları, fiziksel aktivite alanları sağlayarak sürdürülebilir kentsel planlamaya katkıda bulunur, aynı zamanda hava kalitesini iyileştirir ve yerel biyolojik çeşitliliği destekler. Kentsel parklarda bisiklet yolları, yürüyüş yolları

ve açık spor sahaları gibi alanların entegrasyonu, aktif ve sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik ederken ekolojik bütünlüğün korunmasını sağlar. Oyunlar ve miras planlamasının, ilk kez birbiriyle uyum içinde çalıştığını gösterebilmesi ve miras araştırmalarının doğası gereği kitlesel bir nitelik taşımasıdır (Girginov ve Hills, 2009). Spor tesislerinde uygulanan çevre dostu teknolojiler, enerji verimliliğini artırırken operasyonel maliyetleri düşürmekte ve uzun vadeli sürdürülebilirliği desteklemektedir. Londra 2012 Olimpiyatları gibi örnekler, sporun toplumsal fayda sağlama ve çevresel sorumluluk taşıma potansiyelini gözler önüne sermektedir.

Uygun fiziksel altyapı ve tesislerin sağlanması, spor ve aktif rekreasyona uzun vadeli katılımı teşvik eden önemli bir faktördür (Lindsey ve Darby, 2019). Ancak, şehirlerdeki kentleşme ve nüfus artışı, spor, aktif rekreasyon ve fiziksel aktivite için uygun tesislere erişimi tehdit edebilir. Bu sorun, özellikle 2030 Ajandası'nda yer alan ve 'şehirler ve yerleşim alanları'na odaklanan Sürdürülebilir Kalkınma Hedefi 11 ile ilgilidir ve 'güvenli, kapsayıcı ve erişilebilir yeşil ve kamusal alanlara evrensel erişim' hedefini içermektedir. Kent planlaması, spor, fiziksel aktivite ve sağlık politikalarının uyumlu bir şekilde geliştirilmesi önemlidir, ancak bu alanlarda ulusal ve yerel düzeydeki sınırlı entegrasyon, politika uyumu açısından büyük zorluklar yaratmaktadır. Sürdürülebilirlik, spor etkinliklerinde yerel toplumun ihtiyaçlarını karşılamak ve mevcut kaynakları korumakla ilgilidir. Bu tür etkinlikler, toplumsal uyumu ve vatandaşların gurur duygusunu artırırken uzun vadeli destinasyon imajını güçlendirebilir. Modern spor turizmi, kısa vadeli ekonomik faydalardan ziyade çevresel koruma ve ekolojik sürdürülebilirliği vurgulamaktadır. Bir spor etkinliğinin yerel topluluk üzerindeki çok boyutlu etkisi, sakinlerin tutum ve davranışlarını şekillendirir; bu tutum, etkinliğe yönelik zihinsel eğilimleri ve davranış, katılımın aktif veya pasif olmasına bağlı olarak toplumsal dinamikleri etkiler (Tsekouropoulos ve Ark., 2022).

Çağımız dünyasındaki endüstriyel, teknolojik ve ekonomik gelişmeler bireylerin yaşam standartlarında değişikliklere sebebiyet vermektetir (Karataş, 2023b). Burada günümüzde giderek önem kazanan ve sürdürülebilirlik açısından büyük avantaj ve öneme sahip E-Spor kavramına da yer vermek gereklidir. Fiziksel aktiviteyi oyunla birleştirmek hem sağlık hem de çevre açısından önemli avantajlar sunar. Teknik iyileştirmeler, maliyet etkin çözümler de sunan e-spor sürdürülebilirlik açısından kendi alanında ilgiyle takip edilen bir alandır (Karafil ve Ark., 2019).

## **Kentsel Dönüşümde Sürdürülebilir Spor Örnekleri**

Spor organizasyonları, temel geri dönüşüm faaliyetleriyle başlayarak karbon emisyonlarını dengelemeye önem gösteren daha ileri programlara kadar çeşitli çevresel sürdürülebilirlik girişimlerini hayata geçirmiştir (Arif ve Çetin, 2023). Kentsel Dönüşümün planlama ve uygulama süreçlerinde spora öncelik veren birçok farklı kentsel yapı ve planlama örneği bulunmaktadır. Dünya genelinde birçok şehir, kentsel dönüşüm projelerine sürdürülebilir spor girişimlerini entegre ederek toplumsal refah ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik önemli adımlar atmıştır. Bu kapsamda öne çıkan örnekler şehirler Kopenhag, Amsterdam, Melbourne, Curitiba, Londra, Tokyo, Freiburg olarak sıralanabilir. Modern kentsel dönüşüm süreçlerinde sürdürülebilir spor kavramının, sağlıklı yaşam, kapsayıcılık ve çevresel sürdürülebilirlik açısından ne kadar önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Türkmen ve Gökdemir, 2021). Kentsel alanlarda, sürdürülebilirliği temel odak haline getiren büyük çaplı spor etkinlikleri düzenlemek burada ayrı bir öneme sahiptir. Bu yaklaşım, atık azaltımını teşvik etmek, toplu taşımının kullanımını desteklemek ve kaynak verimliliğini sağlamak gibi uygulamaları içererek etkinliğin çevresel ayak izini minimize eder ve toplumsal katılımı artırır. Buradaki temel ilke; ihtiyaçlardan birinin karşılanırken diğerinin gerçekleşme imkanından vazgeçmemektir, yani terazinin bir kefesinde bugünün ihtiyaçları yer alırken diğer kefedeki ise geleceğin ihtiyaçları yer almaktadır (Uslu, Başer 2007:77) Sürdürülebilir kentsel gelişim, spor altyapısını çeşitli nüfus kesimlerine erişilebilir kılmaya da odaklanmaktadır. Bu kapsamda, halka açık alanlarda düşük maliyetli veya ücretsiz spor programları sunulması, tesislerin farklı yaş grupları ve yetenek düzeylerine uyumlu olmasını sağlamak ve toplulukların bir araya gelip etkileşimde bulunabileceği alanlar yaratarak toplumsal uyumu güçlendirmek amaçlanmaktadır.

Sürdürülebilir kentsel dönüşümü şehirler bazında incelediğimizde ise örnek olarak;

***Kopenhag, Danimarka:*** bisiklet dostu altyapı ve geniş yeşil alanlar gibi sürdürülebilir kentsel tasarımıyla tanınır.

***Freiburg, Almanya:*** Karbon nötrlüğe ulaşmayı hedefleyen, güneş enerjisi ve çevre dostu bina standartlarını benimseyen bir şehir olarak öne çıkmaktadır.

***Singapur:*** Yeşil çatılar, kentsel parklar ve su tasarrufu girişimleri ile doğayı kentsel yaşama entegre etme konusunda lider vasfıyla sıralanabilir. Özetle sürdürülebilir kentsel dönüşüm, kentsel nüfusların ihtiyaçlarını çevrenin sağlığıyla dengeleyerek, şehirlerin gelecek nesilleri tehlikeye atmadan gelişebilmesini sağlamayı hedefler.

Sürdürülebilir spor denildiğinde global ölçekte dikkat çeken diğer bazı iyi organizasyon örnekleri ise şunlardır:

### **Soçi 2014 Kış Olimpiyatları:**

Soçi Olimpiyatları, çevresel sürdürülebilirlik prensiplerini öncelik olarak düzenlenmiştir. Yeniden kullanılabilir malzemelerin kullanılması ve doğal kaynakların korunmasına yönelik uygulamalar etkinliğin sürdürülebilirliğini desteklemiştir. Ayrıca, olimpiyat alanlarında kar üretiminde su geri dönüşümü sağlanmıştır.

### **Vancouver 2010 Kış Olimpiyatları:**

Vancouver Kış Olimpiyatlarında karbon emisyonlarının azaltılması amacıyla çeşitli önlemler alınmıştır. Ayrıca, olimpiyatlar sonrasında kullanılan tesislerin yerel halkın kullanımına sunulmuştur.

### **Rio 2016 Olimpiyat Oyunları:**

Rio Olimpiyatları, sosyal ve çevresel sürdürülebilirlik odaklı bir yaklaşım benimsemiştir. Su yönetimi, atık azaltma ve çevre dostu ulaşım sistemlerinin entegrasyonu gibi uygulamalar öne çıkmıştır. Ayrıca, sosyal sürdürülebilirlik kapsamında, bölgedeki yerel halk için sosyal konut projeleri desteklenmiştir.

### **Green Sports Alliance:**

Amerika merkezli bu organizasyon, spor organizasyonlarının sürdürülebilirliği teşvik etmelerini amaçlar. Çevresel sürdürülebilirlik konusunda spor takımlarına rehberlik ederken enerji verimliliği, atık yönetimi gibi uygulamalar için çözüm önerileri sunar. Bu organizasyon, profesyonel spor ligleri, stadyumlar ve diğer spor tesislerinin sürdürülebilirliğini artırmak için önemli adımlar atmaktadır.

### **Kopenhag 2021 UCI Dünya Yol Bisikleti Şampiyonası:**

Kopenhag, 2021 yılında UCI Dünya Yol Bisikleti Şampiyonası'nı sürdürülebilirlik odaklı bir şekilde organize etmiştir. Etkinlikte karbon emisyonlarını azaltmaya yönelik çeşitli önlemler alınmış ve etkinlik boyunca sıfır atık hedeflenmiştir. Bisiklet yarışları, çevre dostu ulaşım sistemleri ve etkinlik sonrası sürdürülebilir ulaşım çözümleriyle desteklenmiştir. Bu örnekler, sporun sürdürülebilirliğe katkı sağlamak için nasıl bir araç olabileceğini ve çevresel, sosyal ve ekonomik hedeflerle uyum içinde nasıl gelişebileceğini göstermektedir.

## **Güney Marmara Bölgesi Sürdürülebilir Dönüşüm ve Spor Örnekleri**

Kentsel Dönüşümün planlanma ve uygulamasında kalkınma ajansları önemli roller oynamaktadır. Bölgesel kalkınma ajansları, kamu kesimi, özel kesim ve sivil toplum kuruluşları arasındaki iş birliklerini geliştirmek, kaynakların etkin kullanımını sağlamak ve yerel potansiyeli harekete geçirerek, ulusal kalkınma planı ve programlarda öngörülen ilke ve politikalarla uyumlu olarak bölgesel gelişmeyi hızlandırmak, sürdürülebilirliğini sağlamak amacıyla kurulmaktadır (Kırankbeş, 2013: 255). Günümüzde kalkınma ajansları bölgesel anlamda faaliyet yürüten, bölge dinamiklerini hayata geçirebilmek adına yerel kamu ve özel teşebbüsler, sivil toplum kuruluşları dernekler ve birliklerle çalışan bir yapıdadır (Özkan ve Saçılık, 2014). Güney Marmara Bölgesi, çevresel sürdürülebilirlik ve sporun birleştirildiği projelerle öne çıkmaktadır. Yeşil alanlar, doğa dostu spor etkinlikleri ve enerji verimli spor tesisleri ile bu bölge, sürdürülebilir spor anlayışını yaygınlaştırmaktadır.

Büyük bir hızla büyüyen bölgedeki kentsel, sosyal ve çevresel dönüşüm bölgede faaliyet gösteren resmi kurum ve ajansların altyapı faaliyetlerine sürdürülebilirlik ve spor önceliklerini de kattıkları görülmektedir Buna karşın yayınlanan raporlarda spor altyapısında iyileştirmeye yönelik sunulan öneri ve tespitler bölgenin henüz hedeflediği seviyeye gelmediğini göstermektedir. Güney Marmara Kalkınma Ajansı'nın 2014-2023 raporunda yer alan bölgesel veriler incelendiğinde Güney Marmara kıyılarının dalış sporları, yamaç paraşütü ve sörf sporu için de uygun koy ve körfezlere sahip olduğu Edremit Körfezi, Saros Körfezi, Ayvalık Adaları, Marmara Adaları ve Gökçeada kıyılarının ise dalış sporu için uygun merkezler olduğu yer almıştır. Özellikle Ayvalık'ta mercan toplulukları ile birlikte 60'a yakın dalış bölgesi bulunmaktadır. 116 Gökçeada ise rüzgâr sörfü merkezi olarak son yıllarda özellikle Balkanlardan gelen turistleri çekmektedir. Dalgıçlık, alternatif bir turizm çeşidi olan, batmış gemi ve denizaltıları araştırıp keşfetmeyi amaçlayan batık turizmini de beraberinde getirmektedir (GMKA, 2022).

Bölgede yer alan sürdürülebilir spor fırsatlarının her ne kadar bölgesel spor altyapısı hakkında olumsuz fikir verebilse de bu fırsatların avantaja dönüştürüldüğü çeşitli örnekler bulunmaktadır. Örnek olarak dalış turizmi için tercih sebebi olan Ayvalık'ta rüzgar enerjisi başta olmak üzere temiz enerji türlerinin teşvik edilmesi, bandırmada yer alan bisiklet parkurlarının yeşil alanlar ile bağlanacak şekilde yapılandırılması sıralanabilir.

Bölgede büyük çaplı spor organizasyonlarından çok yerel, spor ve kültür odaklı işletme yapıları öne çıkmaktadır. Bölgede düzenlenen ve sürdürülebilirliği ön plana çıkaran çeşitli örnekler bulunmaktadır.

### ***Bursa Uluslararası Kültür ve Sanat Festivali:***

Bu festivalde, çevre dostu uygulamalar ve sürdürülebilirlik hedefleri doğrultusunda organizasyonlar gerçekleştirilir. Plastik kullanımını azaltmaya yönelik önlemler alınır, geri dönüşüm programları uygulanır ve etkinlik alanları doğa dostu malzemelerle düzenlenir. Ayrıca, festivale katılanlar için yeşil ulaşım seçenekleri (bisiklet, toplu taşıma) teşvik edilir.

### ***Gönen Kapalı Spor Salonu Turnuvaları:***

Gönen ilçesinde düzenlenen spor etkinliklerinde çevresel sürdürülebilirlik ön planda tutulur. Etkinlik alanlarında enerji tasarruflu aydınlatmalar, su tasarrufu sağlayan sistemler ve atık yönetimi gibi çevre dostu uygulamalar benimsenmiştir. Ayrıca, yerel spor altyapılarının etkin kullanımı sağlanarak uzun vadede sürdürülebilir kalkınma hedeflerine katkı sağlanır.

### ***Ayvalık Bisiklet Festivali:***

Ayvalık Bisiklet Festivali, sürdürülebilir ulaşım ve çevre bilincini teşvik eden bir etkinliktir. Festivalin amacı, bisiklet kullanımını yaygınlaştırarak, karbonsuz ulaşımı desteklemektir. Ayrıca, etkinlik sırasında çevre dostu malzemelerin kullanımı, doğaya zarar vermemek için katılımcılara rehberlik yapılması gibi uygulamalar sürdürülebilirlik odaklıdır.

### ***Saros Körfezi Yelken Yarışı:***

Saros Körfezi'ndeki yelken yarışları, deniz ekosistemini koruma amacı güder. Etkinlik sırasında deniz kirliliğini önlemek adına, katılımcılara atık yönetimi ve deniz temizliği hakkında eğitimler verilir. Ayrıca, yarışların düzenlendiği alanlarda çevre dostu uygulamalar ve sürdürülebilir turizm anlayışı benimsenir.

### ***Gökçeada Rüzgar Sörfü Şampiyonası:***

Gökçeada, rüzgar sörfü gibi doğayla uyumlu sporları teşvik eder. Etkinlikte çevre bilincini artırmak için doğaya zarar vermeyen malzemeler kullanılır, atık yönetimi sağlanır ve yarışların çevresel etkisi minimize edilmeye çalışılır. Ayrıca, rüzgar sörfü gibi doğa dostu sporlar, sürdürülebilir turizme de katkı sağlar.

Bu etkinliklerde, çevresel sürdürülebilirlik hedeflerinin yanı sıra yerel topluluklara ekonomik katkılar sağlamak ve sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek amacıyla da çeşitli önlemler alınmaktadır.

Çağdaş kentsel gelişim yaklaşımları, sporun şehirleri canlandırma, toplulukları dönüştürme, kamusal altyapıyı geliştirme, şehrin imajını iyileştirme, yerelde yaşayan bireylerin yaşam kalitesini artırma, aktif yaşam biçimlerini

teşvik etme, topluluk bütünlüğünü güçlendirme ve ekonomik kalkınmayı uyandırmanın potansiyelini vurgulamaktadır. Sporun kentsel gelişim üzerindeki etkisi, hükümet yetkilileri, profesyoneller ve araştırmacılar arasında geniş bir şekilde tartışılan bir konudur (Dickson ve Zhang, 2020). Bu bağlamda yönetimlerin kentsel dönüşümlerde spor gibi içsel avantajları olan alanların potansiyelini değerlendirerek ilerlediği örnekler öncü bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Spor organizasyonları, finansal ve politik ortam içinde sosyal misyonlarını yerine getirirken bu organizasyonların hayatta kalması için kritik bir öneme sahiptir. Bu organizasyonlar, yerel aktörleri içermeli ve gerekli iş becerilerini kapsamalıdır. Spor geliştirme programları, sosyal dahil edebilirliği teşvik edebilir, ırkçılığı azaltabilir ve toplulukları güçlendirebilir; yerel yönetimler ve geleneksel spor kulüpleri, uzun vadeli başarıyı sağlamak ve sosyal çıktılar elde etmek için önemli roller üstlenmektedir (Annesi ve Ark., 2023).

Güney Marmara Bölgesi, kentsel dönüşüm ve sürdürülebilir spor projeleriyle dikkat çeken bir bölgedir. Kalkınma ajansları, bölgesel gelişimi hızlandırma, kaynakları etkin kullanma ve yerel potansiyeli harekete geçirme amacıyla kamu, özel sektör ve sivil toplum kuruluşları arasında iş birliği sağlamaktadır.

Bölgede büyük çaplı spor organizasyonlarından ziyade, yerel ve sürdürülebilir kalkınma hedeflerini destekleyen etkinlikler öne çıkmaktadır. Bu etkinlikler, çevresel sürdürülebilirlik hedeflerinin yanı sıra ekonomik katkılar ve topluluk refahı sağlamak amacıyla planlanmaktadır. Sporun kentsel gelişim üzerindeki rolü, şehirlerin imajını geliştirmek, aktif yaşam biçimlerini teşvik etmek ve toplulukları güçlendirmek gibi pek çok alanda kendini göstermektedir. Güney Marmara örneği, sporun sürdürülebilir dönüşümdeki potansiyelini ortaya koyan bir model sunmaktadır.

## SONUÇ

Sürdürülebilir kentsel dönüşüm ile spor arasındaki güçlü bağlantı, sporun sağlıklı, aktif ve sürdürülebilir şehirler oluşturmadaki kritik rolünü ortaya koymaktadır. Ulaşım altyapısından rekreasyon alanlarına kadar gelişimin her aşamasında sürdürülebilirliği içeren kapsamlı planlamaları benimsemek dönüşümde olan tüm şehirler için yüksek öneme sahiptir.

Bu çalışma, sürdürülebilir kentsel dönüşüm ve spor altyapısının entegrasyonunun, geleceğe yönelik kalıcı, yaşanabilir ve sosyal açıdan kapsayıcı şehirler yaratmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Kentsel dönüşümde çevresel, sosyal ve ekonomik sürdürülebilirlik ilkelerinin benimsenmesi; doğal kaynakların akılcıca korunması, toplumsal eşitlik ve ekonomik refah için bir ön gerekliliktir. Yeşil alanların, enerji verimli spor

tesislerinin ve sürdürülebilir toplu ulaşımın kentsel dönüşüme entegre şekilde geliştirilmesi bireylere hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından önemli yararlar sağlar. Bunun yanı sıra karbon ayak izini azaltarak toplum sağlığını iyileştirir. Kentsel Dönüşüm süreçlerinde yerel toplulukların karar alma süreçlerine dahil edilmesi, toplumsal uyumu güçlendirerek, kullanıcı dostu ve kapsayıcı alanların oluşturulmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Sürdürülebilir spor altyapısına yönelik yatırımlar, sadece çevreyi korumakla kalmaz, aynı zamanda spor turizmini ve yerel ekonomiyi canlandırarak ekonomik büyümeye katkıda bulunur. Bu bağlamda Kopenhag ve Freiburg gibi şehirlerin yeşil altyapı örnekleri, sürdürülebilir kentsel dönüşümün başarısını gösteren öncü uygulamalar olarak sunulabilir.

Bu metin, bölgedeki kentsel, sosyal ve çevresel dönüşüm sürecine dair çeşitli tespitler sunmakta ve bu dönüşümün sürdürülebilirlik ve spor odaklı altyapı gelişimleriyle ilişkisini ele almaktadır. Ancak, spor altyapısı konusunda yapılan önerilerin ve tespitlerin, bölgenin hedeflediği seviyeye ulaşmadığını belirtmektedir. Güney Marmara'nın spor turizmi potansiyeline de değinilmiş ve bu bölgelerde dalış, yamaç paraşütü ve sörf gibi su sporlarının gelişmesi için uygun doğal alanların varlığı vurgulanmıştır.

Spor, sürdürülebilir kalkınma için önemli bir araç olarak kabul edilmekte ve sporun gelişim ve barış için kullanımı spor endüstrisinde değer kazanmıştır. Spor organizasyonları, 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri'ne katkı sağlamak için bu rolü dikkate almalıdır (Serrano ve Ark., 2020). Spor yönetimi tarzları ve politikaları bu yaklaşımı içermeli, ancak bu konudaki araştırmaların artırılması ve spor işletmeleri için uygun politikaların geliştirilmesi gerekmektedir.



## KAYNAKÇA

- Annesi, N., Battaglia, M., & Frey, M. (2023). Sustainability in sport-related studies: A non-systematic review to increase the sports contribution to the 2030 agenda. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 98(1), 81-98.
- Başer, S., & Uslu, T. (2023). Yeşil ekonomi ve eko-inovasyon yaklaşımının rekreasyon ve spor yönetimi perspektifinden akıllı sporlara uyarlanması: Formula E örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 70-94.
- Böke, E. (2012). *Kentsel yenileştirme kavram ve süreçlerinin evrilmesi* (pp. 92).
- Braksiek, M., Thormann, T. F., ve Wicker, P. (2021). Intentions of environmentally friendly behavior among sports club members: an empirical test of the theory of planned behavior across genders and sports. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 657183.
- Dai, J., & Menhas, R. (2020). Sustainable development goals, sports and physical activity: The localization of health-related sustainable development goals through sports in China: A narrative review. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 1419-1430.
- Dickson, G., & Zhang, J. J. (2020). Sports and urban development: An introduction. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 22(1), 1-9.
- Ertas, M., & Bayındır, Ö. (2020). Sürdürülebilir kentsel dönüşüm. *Türkiye Arazi Yönetimi Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Girginov, V., & Hills, L. (2013). A sustainable sports legacy: Creating a link between the London Olympics and sports participation. In *Olympic legacies: Intended and unintended* (pp. 240-265). Routledge.
- GMKA. (2024). *TR22 Güney Marmara Bölgesi Bölge Planı*. Güney Marmara Kalkınma Ajansı. <https://www.gmka.gov.tr/dokumanlar/yayinlar/TR22-Guney-Marmara-Bolge-2014-2023-Bolge-Plani.pdf>
- González-Serrano, M. H., Añó Sanz, V., & González-García, R. J. (2020). Sustainable sport entrepreneurship and innovation: A bibliometric analysis of this emerging field of research. *Sustainability*, 12(12), 5209.
- Hall, C. M. (2013). *Sports tourism: A new market opportunity*. Routledge. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 22(1)
- Kaczynski, A. T., & Henderson, K. A. (2007). Environmental correlates of physical activity: A review of the literature. *American Journal of Preventive Medicine*, 32(4), 421-428.

- Karafil, A. Y., S. Y. B., Çıfci, Ö. Ü. A., & Kırbaş, İ. (2024) Daha Sağlıklı Ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı İçin E-Spor Ve Enerji Üretimi, Bilsel International World Science And Research Congress
- Karataş, İ. (2023a). Pazarlama karmaşının sportif faaliyet bağlamında incelenmesi: Rekreasyon endüstrisine yönelik nitel bir araştırma. In E. Zorba, M. Gönen, & Z. Çakır (Eds.), Spor araştırmalarında farklı perspektifler 2 (Bölüm 1, ss. 5-26). İzmir: Duvar Yayınları
- Karataş, İ. (2023b). Kamu, özel ve gönüllü sektörlerinin spor bağlamında incelenmesi: Rekreasyon endüstrisine yönelik nitel bir araştırma. M. Gönen, Ü. Erbaş & Z. Çakır (Ed.), Farklı boyutlarıyla spor araştırmaları 1 (Bölüm 3, ss. 41-58). İzmir: Duvar Yayınları.
- Karcıoğlu, U., & Söylemez, B. (2022). Kültür turizminde geleneksel sporların yeri ve önemi. *Anasay*, 20, 215-238.
- Kırankbeş, M. C. (2013). Yeni bölgesel kalkınma politikasının yerel aktörleri olarak kalkınma ajanslarının etkinliğinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35, 1-22.
- Kocabaş, A. (2014). Yeşil sürdürülebilir kentsel dönüşüm: Kavramsal çerçeve ve uygulama araçları. In E. Böke (Ed.), *Yeşil sürdürülebilirlik* (pp. 24).
- Lindsey, I., & Darby, P. (2019). Sport and the Sustainable Development Goals: Where is the policy coherence?. *International Review for the Sociology of Sport*, 54(7), 793-812.
- McCullough, B. P., Pfahl, M. E., & Nguyen, S. N. (2015). The green waves of environmental sustainability in sport. *Sport in Society*, 19(7), 1040–1065. <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1096251>
- McGrath, M. J., & Scanail, C. N. (2013). Wellness, fitness, and lifestyle sensing applications. In *Sensor technologies* (pp. 217-248). CRC Press.
- Özkan, Ç., Saçılık, M. Y., & Yeşildağ, B. (2014). Kalkınma ajanslarının sürdürülebilir bölgesel turizmin gelişimine etkisi: GMKA örneği. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(2), 34-44.
- Özman, C., & Çetin, A. (2023). Sustainability and sports. In E. Zorba & İ. Yaşın (Eds.), *Sports paradigms II* (pp. 14-35). Özgür Publications.
- Peachey, J. W., Svensson, L., & Seifreid, D. (2017). Sport for development and peace: A review of the literature. *Sport in Society*, 20(2), 1-21.
- Tekedar, B., & Polat, E. (2020). Sürdürülebilir kentsel dönüşüm çerçevesinde Isparta kent merkezinin incelenmesi. *Journal of Architectural Sciences and Applications*, 5(1), 35-49.

- Tsekouropoulos, G., Gkouna, O., Theocharis, D., & Gounas, A. (2022). Innovative sustainable tourism development and entrepreneurship through sports events. *Sustainability*, 14(8), 4379.
- Türkmen, S., & Gökdemir, S. (2021). Bisiklet turizmi motivasyonlarının belirlenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 4(1), 19-32.
- Yazar K. Hakan. (2006). *Sürdürülebilir kentsel gelişme çerçevesinde orta ölçekli kentlere dönük kent planlama yöntem önerisi*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

## 7. BÖLÜM

### SPORTMENLİK NEDEN ÖNEMLİDİR

Uğur ALEMDAR<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Arş. Gör. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya  
ORCID ID: 0000-0002-7352-7108 [uguralemdar@subu.edu.tr](mailto:uguralemdar@subu.edu.tr)

## GİRİŞ

Spor temelinde psikomotor becerilerin sergilenmesiyle birlikte psikososyal ve bilişsel alandaki gelişimi de sağlayan ahlaki ve önemli bir olgudur. Çocukluk dönemlerinde oyun olarak nitelendirilen spor erken yaştaki çocukların toplumsal yaşama uyum sağlamasında, çocukların fiziksel, duygusal ve ahlaki gelişimlerinde kilit rolü oynamaktadır. Oyun aracılığıyla toplum içinde diğer bireylere nasıl davranması gerektiğini öğrenir, dayanışma, yardımlaşma gibi değerleri kazanır (Gözler vd., 2020). Böylece spor sayesinde sağlıklı bir biçimde sosyalleşebilme, düzenli fiziksel gelişim ve bunun ötesinde ruhsal gelişimlerini de sağlamaktadır (Bahçe ve Turan, 2022). İnsanoğlu geçmişten günümüze daha güçlü, daha hızlı, daha sağlıklı, daha mutlu ve daha saygın olma gibi farklı amaçlar doğrultusunda spora katılım göstermektedir. Farklı amaçlar doğrultusunda spora yönelimin olması ise sporun araçsallaştırılmasını beraberinde getirmekte ve bu durum sporun asıl amacından sapmasına sebep olmaktadır. Özünde sevgi, saygı, paylaşma, dostluk, iş birliği gibi değerlerin olduğu spor, rekabetin daha uç noktalarda hissedilmesi ve kazanma arzusuyla birlikte daha güçlü olma anlayışını meydana getirmekte ve ne pahasına olursa olsun kazanma anlayışı her geçen gün kendisine daha fazla yer edinmektedir. Her şeye rağmen kazanma arzusu sporda benimsenen saygı, iş birliği değerlerinin önemini zamanla kaybetmesine dolayısıyla da sportmenlik dışı davranışların yaşanmasına zemin hazırlamaktadır. Bu sebeple sportmenlik sporun gerçek değerini ortaya çıkaracak, sporun sunduğu seyir zevkini üst noktalara taşıyacak, bireyleri ve toplumları kaynaştıracak bir unsur olarak görülmektedir. Dolayısıyla sporu daha iyi anlayabilmek için öncelikle onu oluşturan değerleri de anlayabilmek gereklidir.

### *Sportmenlik*

Sportmenlik kavramı literatüre bakıldığında birçok tanımla ortaya konulmaktadır. Sportmenlik, her ne kadar spor bağlamında yapılan belirli türdeki övgü dolu davranışlarla ilişkilendirilse de bazen hayatın ve yaşamın diğer alanlarıyla da ilişkilidir (Arnold, 1983). Sportmenlik her ne kadar hayatın her kesiminde var olsa da asıl ilgi alanı spor olarak karşılaşılmaktadır. Sportmenlikle ilgili en genel ortak nokta sporcuların spor ortamında gösterdikleri davranışlar olarak görülmektedir. Arnold sportmenlik hakkında birbiriyle ilişkili olan temelde üç farklı görüşü şu şekilde ortaya koymaktadır.

1. Bir sosyal birlik biçimi olarak sportmenlik,
2. Zevkin teşvik edilmesinde bir araç olarak sportmenlik,
3. Bir özgecilik biçimi olarak sportmenlik

1. **Bir Sosyal Birlik Biçimi Olarak Sportmenlik** Sosyal bir birlik olarak spor, adil olanın çıkarları doğrultusunda kurallara isteyerek uyma ve kurallara göre oynama davranışlarını dikkate alır. Aynı zamanda gelenek, görenek ve davranışların korunması ve sürdürülmesiyle de ilgilidir. Böylece sosyal birliği oluşturan topluluk sadece spora katılmakla kalmaz, aynı zamanda anlaşılan, paylaşılan ve takdir edilen bir ilerleme tarzı aracılığıyla birbirleriyle başarılı bir şekilde ilişki kurar (Arnold, 1983). Sportmenliğe ilişkin sosyal birlik görüşünün temel amacı, spora katılımda ve katılım yoluyla ortaya çıkabilecek kardeşlik, dostluk ve saygı iklimini korumak ve sürmektir. Buna ek olarak, sportmenlik sanatının karşılıklı sevgi, dostluk ve arkadaşlık amacıyla uygulandığı belirli bir uygulama ile bir araya gelmiş bireylerden oluşan bir topluluk olduğu görülmektedir. Özetle, sosyal birlik biçimi olarak sportmenlik fikri, oyuncuların ve görevlilerin ortak değerlerini yansıttığı bir yaşam biçimini paylaşmak için bir araya geldikleri ve aynı zamanda da sistemin gelişmesi için ideal olarak katılımın nasıl olması gerektiğiyle ilgili olan özel bir sosyal sistemdir. Bunlara örnek olarak; 1982 Fransa Tenis Şampiyonasında İsveçli oyuncu Wilander'in rakibi Clerc'e karşı çizgiye doğru yaptığı vuruşun dışarıda olduğu gerekçesiyle maç puanı verilmesini gösterebiliriz (Arnold, 1983).

2. **Zevkin Teşvikinde Bir Araç Olarak Sportmenlik:** Keating (1979), sporu özünde "doğrudan ve dolaysız sonu eğlence, zevk ve haz olan ve ılımlılık ve cömertlik ruhunun hakim olduğu bir tür oyalanma" olduğunu savunmaktadır.

3. **Bir Özgecilik Biçimi Olarak Sportmenlik:** Özgecilik kavramı literatürde birçok farklı tanımla karşımıza çıkmaktadır. (Türk Dil Kurumu [TDK], 2024) "Özgeciliği, 'diğerkamlık' olarak tanımlarken, Akbaba (1994) ise başka insanlara yardım etmek olarak tanımlamaktadır. Özgecilik; ahlaklı bir davranış biçimi, dışarı çevreden gelen uyarı olmaksızın iyi bir davranış gösterme, başkasına faydalı davranış, başkasının yararına olacak ama yapanın gönüllü olduğu davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Kapıkıran, 2008; Chou, 1996; Bernstein, Roy, Srull ve Wickens, 1991; Eisenberg, 1992).

Sportmenlik, sporcuların spordaki en önemli başarılarından biri olarak ifade edilmektedir (Dixon, 2021). Rakibe, kurallara, hakeme ve sosyal normlara saygı duymak da dahil olmak üzere sporcuların göstermiş olduğu bütün olumlu davranışların toplamıdır. Bunun yanında kazanma adına her şeyi yapmama, rekabet içerisinde olunan rakibe karşı haksız avantaj oluşturan durumdan kaçınma ve mağlubiyet ve zaferde aşırı tepkilerden uzak durmak da sportmenliği

gösteren davranışlardır (Ommundsen vd., 2003). Sportmenlik sadece kurallara uyma ve oyunun geleneklerine bağlı kalmanın ötesinde sporcu ruhunun bütünlüğünü ve kutsallığını koruyan değerler, etik, ilke, ahlak ve standartların tümünü kapsamaktadır (Milovanović vd., 2020). Dolayısıyla sportmenlik, dürüstlük, adaletli davranma, saygı duyma ve hürmet gösterme gibi davranışların sergilenmesini ifade etmektedir (Marwat vd., 2023). Daha geniş bir ifadeyle; her iki tarafın yetkililerine ve rakibe saygı göstermeyi, oyun için belirlenen talimatlara uymayı, oyun içinde sonuç ne olursa olsun nazik bir şekilde davranmayı gerektirmektedir. Spora katılım gösteren her paydaşın ise bu davranışları sergileyerek etik normlara uymasını zorunlu kılmaktadır (Bronikowska vd., 2019). Sporda uygun olmayan davranışların büyük oranda artması sebebiyle başlatılan bilgilendirme ve tanıtım faaliyetleri hedefe ulaşma konusunda yeterli olmamış bu sebeple de sportmenliğin geliştirilmesi için uzun vadeli sistematik bir eğitim sürecinin gerekliliği vurgulanmaktadır.

### ***Sportmenlik ve Eğitim***

Sporda uygunsuz davranışların her geçen gün daha fazla sergilenmesi sportmenlik olgusunun okullarda daha nitelikli bir şekilde verilmesini gerekli kılmaktadır. Geleceğin antrenör, sporcu, yönetici ya da taraftarlarının okullardan yetişecek olması verilecek sportmenlik eğitiminin önemini gözler önüne sermektedir. Özellikle çocukluk döneminde düşük düzeydeki sportmenlik sadece atletik becerilerin olumlu ortamını tehlikeye atmakla kalmıyor aynı zamanda çocukların zihinsel sağlığı ve gelişimini etkiliyor (Bolter vd., 2018). Özellikle takım sporlarına aktif katılım sağlayan bireyler akranlarıyla karşılaştırıldığında özgüvenlerinde, mutluluk düzeylerinde ve sosyal becerilerinde daha iyi olduklarını ifade etmektedirler (Neely ve Holt, 2014). Sportif etkinliklerde sportmenliğe aykırı durumların yaşandığı anların ise çocuklar üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu bildirilmektedir. Bunun en önemli sonuçlarından biri olarak performansın olumsuz yönde etkilenmesi, takım bütünlüğünün bozulması ve takım içi çatışmalar gösterilmektedir (Shields ve Bredmeier, 2005). Yapılan araştırmalar özellikle okul sporlarında sportmenliğe aykırı davranışların arttığını göstermektedir. Dolayısıyla ilkökul ve ortaokul öğrencilerine yönelik “adil oyun” etkinliklerinin başlatılması gerektiği ifade edilmektedir (Nuriddinov., 2023).

Okullar, öğrencilerin spora katılımını artırmada, ergenlerin spor yapma tutumlarını teşvik etmede ve oluşturmada bir role sahiptir. Okullar gençlerin fiziksel aktiviteye katılımının artmasına ve daha spesifik olarak ortaokula girdiklerinde ana katkıda bulunanlardır. Okullar, beden eğitimi öğretmenleri aracılığıyla öğrencilere okul dışında spor alışkanlıkları üzerinde etkisi olan beden

eğitimi ve sporu ęretir (Grima vd., 2017). Türkiye'nin 7 bölgesinden 842 beden eğitimi ve spor dersi ęretmeninin katıldığı araştırmada ęretmenler; ęretmenin karakter eğitimi etkinliklerinin, okul ortamının karakter eğitimi tutumunun ve etik durumun ęrencilere ahlak ve karakter kazandırmada çok önemli olduğunu bildirmişlerdir. ęretmenler ayrıca beden eğitimi ve spor dersinin de ahlak ve karakter kazandırmada önemli bir etkiye sahip olduğunu vurgulamışlardır. Yine aynı çalışmada ze dönük kişisel değerlerinin iyi beden eğitimi ve spor dersi ile geliştirilebileceği bulgusuna ulaşılmıştır (Grgt, 2015).

Okullarda yapılan spor aktiviteleri dayanışma, yardımseverlik, iş birliği, kurallara uyma bilincinin oluşması, paylaşma, adil olma ve hoşgörü gibi değerlerin içselleştirilmesinde önemli rol oynamaktadır.

Günümüz sporunun en önemli ihtiyaçlarının başında ve ęrenmenin başlangıç seviyesinde adil oyun davranışının tüm yönlerini kapsayan, çocukları sosyal, etik ve ahlaki değerlerle vreleyen bir disiplin getirilmelidir (Bronikowska vd., 2020). Eğitim otoritelerinin okul düzeyindeki çocuklar için fair-play davranışının tüm yönlerini vurgulayan ders planları geliştirmeleri gerekmektedir (Marwat vd., 2023).

Sportmenliğin kazandırılması adına beden eğitimi dersleri önemli bir araç olsa da tek başına yeterli değildir. Bu sebeple antrenörlerin de sportmenlik alanında teşvik edici eylemler içinde olması gerekmektedir. Antrenörler sportmenliği ęretmenin önemli olduğuna inanmalarına rağmen bunu başaramadıklarını ifade etmektedir. Buna rağmen olumlu geri bildirim verme ve ekip çalışmasının önemini vurgulamayla antrenörler sportmenliğin geliştirilmesi için çaba göstermektedir (Bolter vd., 2018).

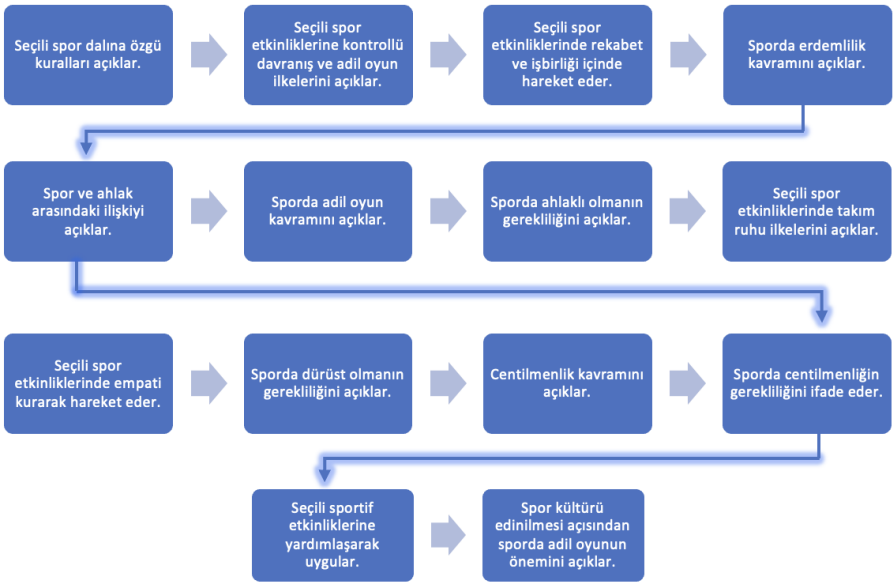
Sosyal bilişsel teori, ebeveynler, antrenörler, ęretmenler veya meslektaşlar gibi önemli yetişkinler tarafından modellenen ve güçlendirilen davranışların içselleştirilmesiyle ahlaki gelişimin olduğunu savunmaktadırlar (Bandura, 1986). Bandura (2014), bireysel farklılıklar (duygusal tepkiler) ve vresel etkiler (grup normları) ile geçmiş ahlaki davranışlar arasında karşılıklı ilişiklerin olduğunu vurgulamaktadır.

Sportmenliğin aile, okul ya da antrenörler aracılığıyla geliştirilebileceğine ilişkin beklenti Vygotsky'nin (1998) ortaya koyduğu yakınsak gelişim alanı teorisidir. Yakınsak gelişim alanı teorisi bir çocuğun kendi başına yeterli düzeyde yapamayacağı bir Şeyi yetişkin rehberliğinde yapabilir hale gelmesini ifade etmektedir (Scott ve Palinscar, 2013). Dolayısıyla bir ocuk aile, antrenör, beden eğitimi ęretmeni ya da sportmen davranışlar sergileyen bir arkadaşından sportif aktivite içerisinde nasıl davranması gerektiğini ęrenebilmektedir.



Sportmenlik eğitimi insanların günlük yaşamında karşılaştığı durum olması ve ahlaki boyutları kapsayan kavram altında kendine yer bulmasından dolayı sadece beden eğitimi dersleri içerisinde sınırlandırılmamalıdır (Pehlivan, 2004). Sportmenlik eğitimini sadece eğitim veren kurumlarda, okullarda sınırlamak doğru kabul edilmemektedir (Seysis, 2024). Sportmenlik eğitimi, “spor faaliyetleri gerçekleştiren kurumlar, okullar, toplum sporu ve rekreasyonel faaliyetlere yönelik programların hayata geçirilmesi ve öğretici kaynaklar” gibi çeşitli eğitim-öğretim disiplinlerinde gerçekleştirilebilir (Ford vd., 2012). Sportmenliğin gelişimi ve yayılması açısından beden eğitimi ve spor dersleri, okullar arası spor müsabakaları en uygun ortamlar olarak bir fırsat sunmaktadır. Tabii ki bu eğitimler eğitim müfredatında ağaç yaşken eğilir mantığıyla ilkokullardan itibaren ahlak temelleri çerçevesinde oyunlarla verilmelidir. (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018) müfredatında açıkça beden eğitimi ve spor derslerinde sporun ahlak ile ilişkisi, önemi, kazanımları ve bu konuların sportmenlik açısından önemi vurgulanmaktadır. Bu bağlamda Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi müfredatı öğretim çıktıları incelendiğinde ise, spor ahlakı ve değerleri doğrultusunda aşağıdaki öğrenme çıktılarının yer aldığı belirlenmektedir:

**Şekil 1. Spor ahlakı ve değerleri ile ilgili kazanımlar**



Kaynak: Pehlivan (2004).

Sportmenliğe uygun davranışların gösterilmesi ve bu davranışların sergilenmesi beden eğitimi ve spor dersi açısından önemine dikkat çekilmektedir. Çocuklar ve genç bireylerde spor ahlakını oluşturmak, takım dayanışmasını

arttırmak, centilmence davranışların öğretisini geliştirmek, kural, adalet, hakkaniyet kavramlarını öğretmek bu programın içerisinde bulunmaktadır. Beden eğitimi ve spor dersleri sadece uygulama olarak düşünülmemelidir. Bu derslerde çocuklara ve gençlere bu duygular doğru bir şekilde somut işlemler döneminde verilmeye başlanması gerekmektedir.

Yetişkinlerin, ebeveynlerin ve antrenörlerin çocuklar üzerinde kazanma baskısıyla oluşabilecek hırsların sportmenliği etkilemesinin önüne geçilmesi gerekmektedir. Sportmenlik davranışı bu bağlamda irdelendiğinde sadece sporculara özgü bir eğitim olmamalıdır. Toplumu ve sporu ilgilendiren her bireyin sportmenlik eğitimi konusunda bilinçlenmesi gerekmektedir (Erdemli, 1996).

Bu bağlamda sportmenlik çerçevesinde bakıldığında spor eğitiminin gelecek nesillere örnek davranışlarda bulunması açısından önem arz etmektedir. Çünkü eğitim ailede başlayan ve çevresel unsurlarla sürekli değişim gösteren bir olaydır. Aile içi ve okul eğitimi çocukların, gençlerin sportmenlik davranışlarını gelecek nesillere aktarmada önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Uygun (2021), çocuğun en fazla vakit geçirdiği ve ilk öncelikli olarak etrafını tanıdığı ortam ailedir ve ailede anne ve baba çocuklar için rol modeldir.

### ***Sportmenlik ve Antrenörler***

Genç bireyler antrenörlerinin onlara güvendiklerini algıladıklarında, antrenörlerinden destekleyici davranışlar gördüklerinde ve takım içerisinde ustalık iklimi oluşturulduğunda daha fazla keyif almakta ve sportmenlik davranışları artmaktadır (Soriano, 2024).

Sporcuların antrenörlerini rol model almalarından dolayı antrenörler davranışları ile sporcuları yol gösterici konumda olduklarını unutmamalıdır. Spor ortamında antrenörün davranışları sporcuların daha sonraki davranışlarına yansması veya antrenörün davranışlarının doğru olduğunu kabullenmelerine olanak sağlamaktadır. Bu sebeplerden ötürü antrenörlere sportmenliği öğretmede önemli roller düşmektedir.

Arizona Spor Zirvesi Anlaşması'nın bir çalışmasında (Josephson Spor Etiği Enstitüsü, 1999), antrenörlerin, sporun karakter oluşturma yönlerine ilişkin temel bilgi, sportmenlik ve iyi karakter gibi temel değerleri öğretme ve uygulama yöntemleri de dahil olmak üzere belirli becerilere sahip olmaları gerektiğinin vurgulanmıştır.

Martens (2012), bir antrenörün temel işlevlerinden birinin sporculara ahlaki ve etik davranış alternatifleri öğretmek olduğunu belirtmiştir. Sporda bir kararla karşı karşıya kaldığında, bir antrenör bir olayın sportmenliğe yakışır davranış,

yasal, dürüst veya ahlaki olup olmadığına hayır cevabını verirse, davranışın muhtemelen etik olmadığını belirtmektedir.

Araştırmacılar sportmenlik davranışlarını beş belirli kurala dayandırmaktadırlar. Onlara göre, sportmenlik sporcuların ve antrenörlerin beş kurala saygı göstermelerini ve bu kurallara özeli bir şekilde uymaları gerektiğini belirtmişlerdir.

- Kişinin spora olan tam bağlılığı;
- Kurallar ve görevliler;
- Rakip;
- Toplumsal kurallar; ve
- Spor katılımına yönelik her türlü olumsuz yaklaşımdan kaçınılması (Vallerand vd.,1997; Vallerand vd., 1996).
- Bu boyutlar sporcuların oyunlarının tüm yönlerine saygı duyma eğilimlerini içerir:
  - Kurallara uymak;
  - Görevlilerin sözlerini dinlemek;
  - Başkalarına saygılı davranmak;
  - Kendine saygı duymak;
  - Yarışmayı kendisi ve diğerleri için adil ve mücadeleci kılmak için elinden gelenin en iyisini yapmak,
  - Her ne pahasına olursa olsun kazanma tutumundan kaçınmak (Stewart, 2014).

### ***Sportmenlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar***

Sportmenlik sporun içerisinde var olduğu kadar hayatın her bölümünde var olmaktadır. Sportmenlik ve ahlak ilişkili olarak her yaş kesimindeki insanların güzel, doğru, adil işlerinin eyleme dökülmesine ortaklık etmektedir.

Sportmenlik ile ilgili yapılan çalışmalar şu şekildedir;

Koç ve Tamer (2016) “Beden Eğitimi Dersindeki Kız Öğrencilerin Sportif Davranışlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi” isimli çalışmasında, sınıf düzeylerinin artmasıyla sportmenlik davranışlarının azaldığı raporlanmıştır. Bunun sebebinin ise cinsiyet bağlamında kız öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı gösterdikleri tutumdan kaynakladığını belirtmektedir.

Koç (2017), “Beden Eğitimi Dersi Sportif Davranışları ile Şiddet Eğilimi ve Empatik Yetenek Arasındaki İlişki” isimli çalışmasında, beden eğitimi ve spor

dersinin sportmenlik davranışlarının öğrencilerin şiddet eğilimleri ile negatif, empati düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Hacıcaferoğlu vd. (2015) “Ortaokullarda İşlenen Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin, Sportmenlik Davranışlarına Katkısının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” çalışmasında, beden eğitimi ve spor derslerinin, sportmenlik davranışları açısından sınıf düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmaya paralel olarak Ayrıca Kayışoğlu vd. (2015) araştırmalarında sportmenlik davranışı sergileme açısından sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Turan ve Alemdar (2024)’a göre eğitimde bir yılın bile çocukların gelişiminde önemli olduğu ve çocukların dönemlerinin sınıflandırılmasına vurgu yapmaktadırlar.

Turan (2020) çalışmasında okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sporda ahlaktan uzaklaşma durumlarını araştırmıştır. Çalışma sonucunda cinsiyet açısından kızlar lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Ayrıca meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin ortalama puanlarını Anadolu ve imam hatip liselerinde öğrenim gören öğrencilerin ortalama puanlarından anlamlı derecede yüksek bulmuştur.

Turan (2021) “Geç Ergenlik Dönemi: Ahlaki Uzaklaşma” başlıklı çalışmasında, 18-24 yaş aralığındaki 235 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmasında erkeklerin ahlaki uzaklaşma skorlarının kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemiştir. Yaşlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilirken; geç ergenlik döneminde ahlaki uzaklaşma davranışlarının düşük seviyede sergilendiğini ifade etmiştir.

İnaler ve Turan (2023), erken ve orta ergenlik dönemlerinde olan 527 kişiyle gerçekleştirdikleri çalışmada duygusal zekâ düzeyi ve psikolojik sağlamlığın artmasıyla sportmenlik düzeylerinin de arttığını bulmuşlardır.

Loyens vd. (2021) çalışmasında, sportmenlik ve dürüstlük ile ilgili sorunlara karşı daha erken ve daha etkili şekilde önlem alınmalı ayrıca bu konuda eğitimleri eyleme geçirmelerini belirtmişlerdir.

Tsai ve Fung (2005) “Sportspersonship in Youth Basketball and Volleyball Players: Athletic Insight” başlıklı çalışmasında, genç sporcuların (basketbol, voleybol) sportmenlik davranışlarını incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha az sportmenlik davranışı sergilediği bulunmuştur.

Stornes ve Bru (2002) “Sportspersonship and perceptions of leadership: An investigation of adolescent handball players' perceptions of sportspersonship and associations with perceived leadership” başlıklı çalışmasında, spora karşı bağlılık, saldırganlık, kurallara saygı ve sosyal düzene saygı ortalama puanlarının

nispeten daha yüksek olduğu, rakiplere saygı ve negatif yaklaşım puanlarının nispeten daha düşük olduğu ortaya koyulmuştur.

Hopkins ve Lantz (1999) “Sportsmanship attitude differences between defensive and offensive youth soccer players” başlıklı çalışmada, futbolcuların bir sezon boyunca sportmenlik tutumlarında bir düşüş olacağını öne sürmüştür. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte sezon boyunca savunma oyuncularının sportmenlik tutumları, ofansif futbolcuların sportmenlik seviyelerinin altına düşmüştür. Savunma oyuncuları skoru korumak için pozisyonları nedeniyle sportmenlik dışı davranış sergilemede istekli olabileceklerini vurgulamışlardır.

Arthur-Banning vd. (2007) “Promoting Sportsmanship in Youth Basketball Players: The Effect of Referees' Prosocial Behavior Techniques” başlıklı çalışmada hakemlerin genç basketbolculara sportmenliği teşvik etme konusundaki olumlu davranış biçimlerinin etkilerini incelediği araştırmalarında hem olumlu hem de olumsuz sportmenlik davranışlarının ölçümleri oyun sırasında sürekli olarak izlenmiş ve daha sonra bir oyun skoru sağlamak için toplanmıştır. Analiz sonuçları, hakemlerin sergilenen olumlu sportmenlik davranışları üzerinde önemli etkisi olduğu ortaya koyulmuştur. Oyunda hakemler tarafından sergilenen olumlu davranışların sayısı arttıkça, her bir sporcunun davranışlarına olumlu olarak yansıdığı saptanmıştır.

Sevilmiş vd. (2021) tarafından yapılan “Sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının sportmenlik yönelim boyutları açısından incelenmesi” başlıklı çalışmada, sportmenlik yönelimi alt boyutları olan “kurallar ve yönetime saygı”, “sosyal normlara uyum”, “sporda sorumluluklara bağlılık”, “kurallar ve yönetime saygı”, ve “rakibe saygı” ile ahlaki karar alma tutumuna ait alt boyutlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu aynı zamanda da “adilce kazanmayı korumak” ve “yarışma severliği benimsemek” ile negatif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu sonuçlarına göre, ahlaki yönde karar alma tutumlarının sportmenlik davranışlarını etkilediği göstermektedir.

Certel vd. (2020) tarafından yapılan “Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışları” başlıklı çalışmada yapılan önceki araştırmaların sonuçlarıyla uyumlu olarak, kız çocuklarının sportmenlik durumunun devam ettiği, erkek bağlantıların anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlendi. Ayrıca, aile ilişkilerinin bu süreçlerin üzerindeki etkisi değişir, demokratik bir aile yapısı yetişen, çocukların uygunsuz davranışlarından kaçınmanın ve sportmenlik puanlarının, serbest bir aile yapısı büyüyen büyümelere göre daha yüksek olduğu tespit edilebilmektedir.

Sonuç olarak sportmenlik; adalet, saygı, hoşgörü ve dürüstlük gibi evrensel değerler hem sporda hem de günlük yaşamda teşvik eden bir anlayıştır. İnsanların ve toplumların sağlıklı, barışçıl ve adil bir şekilde katkı sağlamasına olanak sağlar. Kazanma ve kaybetmede doğru tutumlar sergilemeyi, bireyler arasında empati ve dayanışmayı artırmayı başarabilecek sportmenlik, sadece sporcular için değil, onun yaştan insanın hayatının önemli bir parçasıdır. Bu nedenle, spor kültürünün yaygınlaşması ve gelecek nesillere aktarılması büyük bir önem taşımaktadır.

## KAYNAKÇA

- Accord, A. S. S. (1999). Arizona sports summit accord: Implementation strategies. *Scottsdale, Arizona. CA: JICSE. Josephine Institute Center for Sports Ethics.*
- Arnold, P. J. (1983). Three Approaches Toward an Understanding of Sportsmanship. *Journal of the Philosophy of Sport, 10(1)*, 61–70. <https://doi.org/10.1080/00948705.1983.9714401>
- Arthur-Banning, S. G., Paisley, K. ve Wells, M. S. (2007). Promoting Sportsmanship in Youth Basketball Players: The Effect of Referees' Prosocial Behavior Techniques. *Journal of Park & Recreation Administration, 25(1)*.
- Bahçe, A., ve Turan, M.B. (2022), Eylem araştırması: Beden eğitimi ve spor dersi esnasında öğrencilerin diğer öğrenciler tarafından izlenmelerine yönelik görüşleri, S. KOSOVA, M. KOCA KOSOVA içinde *Spor Bilimleri Alanındaki Gelişmeler* (s. 5-22), Ankara: Duvar Yayınları.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ, 1986(23-28)*, 2.
- Bandura, A. (2014). Social cognitive theory of moral thought and action. In *Handbook of moral behavior and development* (pp. 45-103). Psychology press.
- Beck, L. W. (1959). Foundations of the Metaphysics of Morals. *New York, NY: Liberal Arts.*
- Bernstein, D. A., Roy, E. J., Srull, T. K. ve Wickens, C. D. (1991). Psychology. USA: Houghton Mifflin Company.
- Bolter, N. D., Kipp, L., & Johnson, T. (2018). Teaching sportsmanship in physical education and youth sport: Comparing perceptions of teachers with students and coaches with athletes. *Journal of Teaching in Physical Education, 37(2)*, 209–217. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0038>
- Bronikowska, M., Korcz, A., & Bronikowski, M. (2020). The role of sports practice in young adolescent development of moral competence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(15)*, 5324.
- Bronikowska, M., Korcz, A., Pluta, B., Krzysztosek, J., Ludwiczak, M., Łopatka, M., Bronikowski, M. (2019). Fair play in physical education and beyond. *Sustainability, 11(24)*, 1-18.
- Certel, Z., Bahadır, Z., & Çelik B. (2020). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışları. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 1*, 42-64.

- Chou, K. L. (1996). The rushton, chrisjohn and fekken self-report altruism scale: A chinese translation. *Personality and individual differences*, 21(2), 297-298.
- Dixon, N. (2021). Sport, meritocracy, and praise. *Journal of the Philosophy of Sport*, 48(2), 275–292. <https://doi.org/10.1080/00948705.2021.1932517>
- Eisenberg, N. (1992). *The Caring Child*. USA: Harvard University Press.
- Erdemli, A. (1996). *İnsan, spor ve olimpizm*. İstanbul: Sarmal Yayınevi.
- Ford, D., Jubenville, C., & Phillips, M. (2012). The effect of the star sportsmanship education module on parents' self-perceived sportsmanship behaviors in youth sport. *Journal of Sport Administration and Supervision*, 4(1), 1-14.
- Görgüt, İ. (2015). *Ortaokullarda görev yapan beden eğitimi ve diğer branş öğretmenlerinin ahlak, karakter ve değerler eğitimine ilişkin görüşlerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gözler A., Turan BN., Turan MB. (2020). Çocuk Oyunlarının İlkokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2), 186-201.
- Grima, S., Grima, A., Thalassinou, E., Seychell, S., & Spiteri, J. V. (2017). Theoretical models for sport participation: *literature review*.
- Hacıcaferoğlu, S., Selçuk, M. H., Hacıcaferoğlu, B. ve Karataş, Ö. (2015). Ortaokullarda işlenen beden eğitimi ve spor derslerinin, sportmenlik davranışlarına katkısının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Special, (4), 557-566.
- Hopkins, E. ve Lantz, C. D. (1999). Sportsmanship attitude differences between defensive and offensive youth soccer players. *Physical Educator*, 56(4), 179.
- İnaler, E., & Turan, S. (2023). Erken ve Orta Ergenlik Döneminde Sportmenlik Davranışlarının Yordayıcıları: Duyusal Zekâ ve Psikolojik Sağlık. *Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 68-84.
- Kapıkıran, N. (2008). Ahlaki Davranış ve Topluma Yararlı Davranışlar: Sanat Eğitimi Fark Yaratır mı? *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-14.
- Kayısoğlu, N. B., Altınkök, M., Temel, C. ve Yüksel, Y. (2015). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarının incelenmesi: Karabük İli Örneği. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(3), 1045-1056.



- Keating, J.W. (1979). Sportsmanship as a Moral Category." Sport and the Body. Second Edition. Edited by Ellen W. Gerber and William J. Morgan. Philadelphia: Lea and Febiger.
- Koç, Y. (2017). Relationships between the Physical Education Course Sportsmanship Behaviors with Tendency to Violence and Empathetic Ability. *Journal of Education and Learning*, 6(3), 169-180.
- Koç, Y. ve Tamer, K. (2016). A Study on the Sportsmanship Behaviors of Female Students in Physical Education Course According to Different Variables. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2).
- Loyens, K., Claringbould, I., Rossem, L. H. van, & van Eekeren, F. (2021). The social construction of integrity: a qualitative case study in Dutch Football. *Sport in Society*, 25(9), 1714–1733. <https://doi.org/10.1080/17430437.2021.1877661>
- Martens, R., & Vealey, R. S. (2023). *Successful coaching*. Human kinetics.
- Marwat, M. K., Ali, M. Y., Ali, M. S., Usman, K., Baig, M. M. A., & Saman, M. S. (2023). Fair-Play Behavior of the Adolescents in Sports. *OEconomia*, 6(2), 1139-1146.
- MEB. (2018). *Milli Eğitim Bakanlığı*. 26 Kasım 2024 tarihinde <https://mufredat.meb.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Milovanović, I., Roklicer, R., & Drid, P. (2020). The relation between youth sport and the reduction of peer violence. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 479-490.
- Neely, K. C., & Holt, N. L. (2014). Parents' perspectives on the benefits of sport participation for young children. *The Sport Psychologist*, 28(3), 255–268. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0094>
- Nuriddinov, A. (2023). The role of fair play in physical education. *Modern Science and Research*, 2(10), 244-250.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: Relations to social-moral functioning, sportpersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 397–413. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00038-9](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00038-9)
- Pehlivan, Z. (2004). Fair-play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi. *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 49-53.
- Scott, S., & Palincsar, A. (2013). Sociocultural theory School-Based Physical Education, Physical Activity and Sports Provision: a Concept Mapping

- Framework for Evaluation. *PLoS ONE*, 18(6 June), 1–21.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287505>
- Sevilmiş, A., Şirin, E. F., & Ocak, U.C. (2021). Sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının sportmenlik yönelim boyutları açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 1-13.
- Seyis, L. (2024). *Ortaöğretim öğrencilerinin sporda ahlaki karar alma ve sportmenlik davranışlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Shields, D., & Bredmeier, B. (2005). The sports behavior of youth, parents, and coaches: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Research in Character Education*, 3(1), 43–59.
- Soriano, T. (2024). Increasing Sportsmanship in Middle Childhood Sports. *Capstone Projects and Master's Theses*. 1772.
- Stewart, C. C. (2014). Sportsmanship, Gamesmanship, and the Implications for Coach Education. *Strategies*, 27(5), 3–7.  
<https://doi.org/10.1080/08924562.2014.938878>
- Stornes, T. ve Bru, E. (2002). Sportspersonship and perceptions of leadership: An investigation of adolescent handball players' perceptions of sportspersonship and associations with perceived leadership. *European Journal of Sport Science*, 2(6), 1-15.
- TDK. (2024). *Türk Dil Kurumu. 25 Kasım 2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.*
- Tsai, E. ve Fung, L. (2005). “Sportspersonship in Youth Basketball and Volleyball Players”. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(2), 37-46.
- Turan, S. (2020). Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi [Investigation of Moral Decline in Sport of Secondary School Students Attending School Sports in Terms of Some Variables], *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 08-19.
- Turan, S. (2021). Geç ergenlik dönemi: Ahlaki uzaklaşma. *Sportive*, 4(2), 1-11.
- Turan, S., & Alemdar, U. (2024). Erken Ergenlik Döneminde Sportmenliğin Açıklayıcıları: Değer, Kabul, Empati ve Motivasyon. *Electronic Turkish Studies*, 19(3).
- Uygun, M. (2021). Karakter Gelişimi ve Eğitiminde Aile, Çevre ve Okul. M. Z. Aydın (Ed.), *Karakter Değer ve Ahlak Eğitimi içinde* (s. 25-42). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (1997). Development and validation of the multidimensional sportpersonship orientations scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*(2).
- Vallerand, R. J., Deshaies, P., Cuerrier, J. P., BriÈre, N. M., & Pelletier, L. G. (1996). Toward a multidimensional definition of sportsmanship. *Journal of applied sport psychology, 8*(1), 89-101.
- Vygotsky, L. (1998). *Düşünce ve dil* (Çev. S. Koray) İstanbul: Toplumsal Dönüşüm.