

SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL AKADEMİK ÇALIŞMALAR

1

Editörler
Prof. Dr. Mehmet İLKİM
Dr. Öğr. Üyesi Cemile Nihal YURTSEVEN



DUJAF

**SPOR
BİLİMLERİNDE
GÜNCEL
AKADEMİK
ÇALIŞMALAR**

1

Editörler

Prof. Dr. Mehmet İLKİM

Dr. Öğr. Üyesi Cemile Nihal YURTSEVEN



Spor Bilimlerinde Güncel Akademik Çalışmalar-1
Editörler: Prof. Dr. Mehmet ILKIM,
Dr. Öğr. Üyesi Cemile Nihal YURTSEVEN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Yayın Tarihi: Şubat 2025
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-5551-39-9

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM.....5

FİZİKSEL AKTİVİTE VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ

Ayla KARAKULLUKÇU

2. BÖLÜM15

10-15 YAŞ BİREYLERDE HAREKETSİZLİK VE OBEZİTE İLİŞKİSİ

Ayla KARAKULLUKÇU

3. BÖLÜM25

ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMINDA AİLE DESTEĞİNİN ÖNEMİ

Fatma ÖZOĞLU

4. BÖLÜM.....35

ENGELLİ SPORCULARIN SOSYAL ENTEGRASYONU VE TOPLUM İÇİNDEKİ ROLLERİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ

Fatma ÖZOĞLU, Emrah BAŞAR

5.BÖLÜM46

SÜRDÜRÜLEBİLİR FİZİKSEL PERFORMANSIN ÖNEMİ

Gökhan TUNA

6. BÖLÜM58

YÜZME SPORUNUN SAĞLIK ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLERİ

Gökhan TUNA

7. BÖLÜM67

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ MESLEĞİNDE
TESİSLERİN ÖNEMİ**

Mehmet EFE

8. BÖLÜM77

**BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN SOSYALLEŞME ÜZERİNDEKİ
OLUMLU ETKİLERİ**

Mehmet EFE

9. BÖLÜM88

**TAEKWONDO BRANŞINDA REAKSİYON ÇALIŞMALARININ
PERFORMANSA ETKİSİ**

Duygu SEVİNÇ YILMAZ, İrfan MARANGOZ

10. BÖLÜM100

**SPORCULARDA BACAK SERTLİĞİ
(LEG STIFFNESS)**

İrfan MARANGOZ, Duygu SEVİNÇ YILMAZ

11 BÖLÜM110

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN

İsmail KOÇ, Cengizhan PAKYARDIM

1. BÖLÜM

FİZİKSEL AKTİVİTE VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ

Ayla KARAKULLUKÇU¹

Giriş

Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bileşenlerinden biri olmasının yanı sıra, bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde de güçlü ve çok yönlü bir etkiye sahiptir. Son yıllarda yapılan birçok araştırma, düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda zihinsel sağlıkları üzerinde de güçlü olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluşa olan katkıları, bireylerin yaşam kalitesini artırma açısından kritik bir rol oynamaktadır (Tatal ve Efe 2021). Fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitelerini kolaylaştırmakta, kaygı düzeylerini azaltmakta, depresyon semptomlarını hafifletmekte ve genel ruh halini iyileştirmektedir. Bu etkiler, yalnızca bireylerin duygusal durumları üzerinde geçici bir iyileşme sağlamakla kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli psikolojik iyilik halinin temellerini atmaktadır (Fox, 1999, Tatal ve Efe 2020, Duyan ve ark.2022).

Fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkileri, farklı araştırmalarla da desteklenmiştir. Özellikle, egzersizin kişilerin ruh halini dengeleyerek daha sağlıklı ve istikrarlı bir psikolojik yaşam sürmelerine katkı sağladığı gösterilmiştir. Yapılan çalışmalar, düzenli egzersiz yapmanın, stresli durumlarla başa çıkma kapasitesini artırmak ve daha sağlıklı bir duygusal denge sağlamak için etkili bir strateji olduğunu ortaya koymuştur (Peluso & Andrade, 2005). Fiziksel aktivite, endorfin ve diğer nörotransmitterlerin salınımını teşvik ederek bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Bu nörokimyasal değişiklikler, ruh halinin iyileşmesinin ötesinde, kişinin duygusal ve zihinsel dengeyi korumasına da yardımcı olur (Salmon, 2001, İlkım ve ark.2021, Duyan ve ark.2024). Endorfinlerin salınımı, bireylerin “mutluluk

¹ Doç. Dr. Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, akarakullukcu@kku.edu.tr

hormonu” olarak bilinen bu kimyasalları salgılayarak, stresin etkilerini azaltmalarına ve kendilerini daha enerjik ve pozitif hissetmelerine olanak tanır.

Fiziksel aktivitenin stresle başa çıkmadaki rolü, önemli bir psikolojik fayda olarak öne çıkmaktadır. Günlük yaşamda karşılaşılan stresli durumlar, özellikle modern yaşamın hızlı temposu içinde giderek daha yaygın hale gelmektedir. Fiziksel aktivite, stresli durumlarla başa çıkma mekanizmalarını geliştirerek, bireylerin stresin olumsuz etkilerini daha kolay bir şekilde yönetmelerini sağlar. Egzersiz, vücudu rahatlatır ve zihinsel rahatlama sağlayarak, kişilerin stresle mücadele etmelerini kolaylaştırır. Aynı zamanda, düzenli egzersiz yapan bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında daha dayanıklı hale gelirler. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivitenin, vücutta kortizol adı verilen stres hormonunun seviyelerini düşürerek, kişilerin daha az kaygı hissetmelerini sağladığına dair bulgular bulunmaktadır (Thompson, 2003, Tural ve Efe 2020).

Fiziksel aktivitenin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri, aynı zamanda depresyon semptomlarının hafifletilmesinde de kendini gösterir. Araştırmalar, düzenli egzersizin, depresyonla mücadelede etkili bir tedavi aracı olabileceğini ortaya koymuştur. Fiziksel aktivite, beyin kimyasını düzenleyerek, depresyon semptomlarını hafifletir ve kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Ayrıca, egzersizin bireylerin kendine olan güvenlerini artırması ve yaşam kalitelerini iyileştirmesi, depresyon tedavisinde önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel aktivitenin, psikolojik olarak daha güçlü bir birey olma yolunda önemli bir araç olduğu sonucuna varılabilir (Dunn ve ark., 2005). Depresyon tedavisinde egzersiz, ilaç tedavisinin yanı sıra bireylere yardımcı olabilecek doğal ve yan etkisi olmayan bir alternatif sunmaktadır.

Bunun yanı sıra, fiziksel aktivitenin uzun vadeli psikolojik iyilik hali üzerinde de belirgin etkileri bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar, düzenli egzersiz yapan bireylerin, egzersiz yapmayanlara göre genel olarak daha az kaygılı ve depresif olduklarını, ruh halinin daha dengeli olduğunu ve yaşamdan daha fazla tatmin olduklarını göstermektedir (Fox, 1999). Fiziksel aktivitenin yalnızca geçici bir iyileşme sağlamakla kalmadığı, aynı zamanda bireylerin uzun vadede psikolojik sağlamlıklarını artıran bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, zihinsel sağlığın korunmasında, iyileştirilmesinde ve sürdürülebilirliğinde önemli bir rol oynamaktadır.

Özetle, fiziksel aktivite yalnızca bedensel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik iyilik halini de önemli ölçüde artırır. Stresle başa çıkma, kaygıyı azaltma, depresyon semptomlarını hafifletme ve ruh halini iyileştirme gibi pek çok psikolojik fayda sunan fiziksel aktivite, bireylerin yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynar. Egzersizin zihinsel sağlık üzerinde bu kadar güçlü

bir etkisi olması, düzenli fiziksel aktivitenin, sağlıklı bir yaşam tarzının vazgeçilmez bir parçası olduğunu bir kez daha kanıtlamaktadır.

Stres Azaltma ve Psikolojik Rahatlama

Fiziksel aktivite, stresle başa çıkma becerisini geliştiren etkili bir araçtır. Düzenli egzersiz yapmak, vücutta kortizol adı verilen stres hormonunun seviyelerini düşürürken, aynı zamanda endorfin salgılanmasını artırır. Endorfinler, "mutluluk hormonu" olarak bilinir ve ruh halini iyileştiren, duygusal dengeyi sağlayan, bireyleri psikolojik olarak rahatlatan kimyasallardır. Bu süreç, yalnızca fiziksel sağlığı değil, zihinsel sağlığı da destekler. Araştırmalar, egzersizin stresin etkilerini azaltmada ve psikolojik rahatlama sağlamada oldukça etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, yapılan bir çalışma, egzersizin depresyon ve kaygıyı azaltmadaki rolünü vurgulamaktadır (Meyer ve ark., 2016, İlkın ve ark.2021).

Egzersiz sırasında ortaya çıkan fiziksel yorgunluk da zihinsel rahatlamaya katkıda bulunur. Fiziksel olarak yorgun bir vücut, gün içindeki stres kaynaklarıyla başa çıkmada daha dirençli hale gelir. Ayrıca, egzersiz sırasında odaklanmak, zihni günlük kaygılardan uzaklaştırır ve kişiye bir tür "mental boşaltım" sağlar. Özellikle aerobik egzersizler, yoga ve meditasyon gibi düşük yoğunluklu aktiviteler, kaslardaki gerilimi hafifletir ve genel bir rahatlama sağlar (Thøgersen-Ntoumani ve ark., 2017). Bu tür aktiviteler, yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılığı artırır.

Düzenli egzersiz yapmanın bir başka önemli yararı da, bireylerin duygusal durumlarını iyileştirerek, stresle başa çıkmak için gereken zihinsel dayanıklılığı artırmasıdır. Stresli durumlarla başa çıkabilme becerisi, hem fiziksel hem de psikolojik sağlığın sürdürülebilir bir şekilde yönetilmesini sağlar (Rethorst ve ark., 2013). Ayrıca, egzersiz yapmak, sosyal etkileşimleri teşvik edebilir ve sosyal destek kaynaklarını artırarak, bireylerin duygusal olarak daha güçlü hissetmelerine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, düzenli fiziksel aktivite, stresle başa çıkma ve psikolojik rahatlama sağlama konusunda önemli bir etkiye sahiptir. Vücutta oluşan biyolojik değişiklikler ve zihinsel faydalar, egzersizi, stres yönetimi için etkili ve sürdürülebilir bir yöntem haline getirir.

Depresyonun Azaltılması

Fiziksel aktivitenin depresyon üzerindeki etkileri, son yıllarda yapılan çok sayıda araştırma ile daha ayrıntılı bir şekilde anlaşılmaya başlanmıştır. Egzersizin, depresyon semptomlarını azaltma ve duygusal sağlığı iyileştirme

üzerindeki olumlu etkisi, bilimsel çalışmalarla güçlü bir şekilde desteklenmektedir. Düzenli egzersiz yapmak, vücutta depresyonla ilişkilendirilen biyolojik değişiklikleri hedefler. Özellikle egzersiz, serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi nörotransmitterlerin salgılanmasını artırır. Bu kimyasallar, beyin kimyasını dengeler ve ruh halini iyileştirerek kişiyi daha mutlu hissettiren bir etki yaratır (Babyak ve ark., 2000). Serotonin, genel ruh halini düzenleyen bir kimyasal olup, dopamin motivasyon ve zevk ile ilişkilidir, norepinefrin ise enerji ve konsantrasyonu artıran bir kimyasaldır. Bu nörotransmitterlerin yükselmesi, depresyon semptomlarının azalmasına ve bireyin ruh halinin düzelmesine yol açar.

Araştırmalar, fiziksel aktiviteyi düzenli olarak uygulayan kişilerin, depresyon tedavisi görenlere kıyasla daha az depresif semptom gösterdiğini ve daha fazla iyileşme sağladığını göstermektedir. Ayrıca, egzersizin yalnızca aktif depresyonu olan kişiler için değil, depresyona yatkın bireyler için de koruyucu bir etki sağladığı gözlemlenmiştir (Knoops ve ark., 2004). Bu, egzersizin depresyonun önlenmesindeki rolünü de vurgulamaktadır. Örneğin, depresyona yatkın bireylerin düzenli olarak egzersiz yaparak, depresyonu daha az yaşama ve semptomları daha hafif geçirme şansı elde ettikleri belirlenmiştir.

Egzersizin depresyon tedavisindeki rolü, özellikle geleneksel tedavi yöntemleriyle birlikte kullanıldığında daha belirgin hale gelir. Psikoterapi ve ilaç tedavisi ile kombine edilen egzersiz, depresyon tedavisinin etkinliğini artırabilir. Birçok klinik çalışma, egzersizin, antidepresan ilaç tedavisi ve psikoterapiyle birlikte depresyon tedavisinde son derece faydalı olduğunu göstermektedir. Örneğin, egzersizin, antidepresan ilaçların etkisini güçlendirdiği ve bireylerin tedaviye daha hızlı yanıt verdiği bulunmuştur (Blumenthal ve ark., 2007, Yurtseven ve ark.2024). Egzersiz, depresyonun biyolojik temellerine karşı etkili bir araç olurken, aynı zamanda psikoterapinin de etkisini güçlendirebilir ve bireylerin ruhsal iyileşme sürecini hızlandırabilir.

Birçok uzman, depresyon tedavisinde egzersizin psikoterapi ve ilaç tedavisiyle birlikte uygulanmasının hem tedavi sürecini kısalttığını hem de tedaviye daha kalıcı yanıtlar alınmasına yardımcı olduğunu belirtmektedir. Bunun yanında, egzersiz, depresyonun şiddetini ve sıklığını azaltarak, tedavi sürecinde iyileşme sağlayan önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, egzersizin depresyon tedavisinde yardımcı bir tedavi olarak kullanılmasının, ilaçların olası yan etkilerinden kaçınmak isteyen bireyler için de faydalı olduğu ifade edilmektedir.

Fiziksel aktivitenin depresyon tedavisindeki faydaları, depresyonu olan kişiler için iyileşme sürecinde olduğu kadar, depresyona yatkın olanlar için de önleyici bir etki sağlar. Depresyonun yeniden ortaya çıkmasını engellemek için egzersiz yapmak, depresyonun önlenmesi açısından önemli bir strateji haline gelmiştir.

Kaygı ve Anksiyeteyi Azaltma

Fiziksel aktivitenin kaygıyı ve anksiyeteyi azaltma üzerindeki etkisi, pek çok bilimsel çalışmada önemli bir konu olarak ele alınmaktadır. Egzersiz, kaygı ve anksiyete bozuklukları ile mücadelede etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, vücutta stres yanıtını dengelemeye yardımcı olur, bu da anksiyete semptomlarını hafifletmeye yönelik önemli bir adımdır. Özellikle aerobik egzersizler, yürüyüşler, koşular ve yoga gibi düşük şiddetli aktiviteler, kaygıyı azaltmak için sıkça önerilen fiziksel aktiviteler arasında yer almaktadır. Bu aktiviteler, yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel rahatlama ve duygusal dengesi de artırır.

Egzersiz, vücutta endorfinlerin ve serotonin gibi ruh halini düzenleyen nörotransmitterlerin salınımını artırarak kaygı düzeylerini doğrudan düşürür. Egzersiz sırasında ortaya çıkan fiziksel rahatlama, kaslardaki gerginliği azaltır ve bireylerin daha sakin, huzurlu ve dengeli hissetmelerini sağlar. Martinsen (2008), düzenli egzersizin, kaygıyı ve stres yanıtını azaltmada önemli bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Egzersiz sırasında artan kan dolaşımı ve oksijen seviyesi, beyin üzerinde olumlu etkiler yaratır ve bu da kaygı semptomlarının azalmasına yol açar. Ayrıca, egzersizin, kaygıyı tetikleyen düşüncelerin ve duyguların yoğunluğunu azaltarak bireyin zihinsel sağlığını iyileştirdiği gözlemlenmiştir.

Bazı çalışmalar, egzersizin anksiyete bozukluğu olan bireyler için, ilaç tedavisinden bile daha etkili sonuçlar verebileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Smits ve arkadaşları (2008) yaptığı bir çalışmada, düzenli egzersizin anksiyete tedavisinde antidepressan ilaçlardan daha etkili bir yöntem olabileceğini bulmuşlardır. Bu durum, egzersizin yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda duygusal iyileşmeyi de sağlaması nedeniyle önemli bir tedavi aracı olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, egzersiz yapan kişilerin, psikolojik ve fiziksel sağlıklarını iyileştirerek daha iyi bir yaşam kalitesine sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Egzersiz, anksiyeteyi azaltmanın yanı sıra, bireylerin genel stres düzeylerini de kontrol etmelerine yardımcı olabilir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, stresle başa çıkma becerisini artırır, bu da kişilerin günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklara karşı daha dayanıklı olmalarını sağlar. Örneğin, bir kişi egzersiz yaparak hem vücudunda hem de zihninde bir rahatlama hissi yaratabilir ve bu, stresin vücutta yarattığı olumsuz etkilerin hafiflemesine yardımcı olur. Ayrıca, egzersizin, zihinsel sağlık üzerindeki faydalarının uzun vadeli etkiler yarattığı, kaygıyı ve stresin zamanla daha iyi yönetilmesini sağladığı da belirtilmiştir.

Egzersiziz kaygı üzerindeki olumlu etkileri, yalnızca klinik hastalıkları olan kişiler için değil, kaygıdan etkilenebilecek herkes için geçerlidir. Düzenli fiziksel aktivite, kaygıyı önlemede ve mevcut kaygıyı yönetmede etkili bir strateji olabilir. Egzersiz, kişilerin ruh halini iyileştirirken, aynı zamanda stresle başa çıkmalarına, daha dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

Özsaygı ve Kendilik Değeri

Fiziksel aktivite, kişinin özsaygısını ve kendilik değerini önemli ölçüde artırabilen bir faktördür. Düzenli egzersiz yapmanın, bireylerin beden algısını iyileştirerek kendilerine olan güvenlerini pekiştirdiği bilinmektedir. Özellikle sporcular ve aktif yaşam süren bireyler, egzersiz sayesinde bedensel sağlıklarını iyileştirir ve fiziksel kapasitelerini artırır. Bu süreç, kişilerin fiziksel güçlerini fark etmelerini sağlar ve bu da özgüvenin artmasına neden olur. Fox (1999), düzenli egzersiz yapan bireylerin, bedenlerinin görünümünden ve fonksiyonlarından daha fazla memnun olduklarını ve bu durumun özsaygıyı olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Özellikle estetik kaygılar, egzersizle birlikte vücut algısının olumlu yönde değişmesiyle daha sağlıklı bir düzeye gelir.

Egzersiz, yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik başarı duygusunun da artmasına yol açar. İnsanlar, belirli egzersiz hedeflerine ulaştıklarında, bu başarıları kendilik değerleriyle ilişkilendirirler ve bu da özsaygılarını artırır. Kişi, her egzersiz seansında bir önceki seviyeye ulaşarak daha güçlü ve dayanıklı olduğunu hisseder, bu da bir tür psikolojik ödüllendirme sağlar. Ayrıca, egzersiz ve spor aktiviteleri genellikle bireylere kişisel gelişim ve başarı hissi kazandırır, bu da özsaygıyı pekiştiren bir diğer etkendir.

McAuley ve Blissmer (2000), egzersizin stresle başa çıkma becerisini artırarak, bireylerin zihinsel olarak daha sağlam ve dirençli olmalarına katkı sağladığını göstermiştir. Egzersiz yaparken elde edilen fiziksel iyileşme, kişinin duygusal ve zihinsel dayanıklılığını artırır ve stresli durumlarla başa çıkabilme yeteneğini geliştirir. Bu da bireylerin kendilerini daha kontrol altında hissetmelerine, dolayısıyla özsaygılarının artmasına olanak tanır. Özellikle egzersiz sırasında ortaya çıkan başarılar, bireylerin duygusal yönden daha güçlü hissetmelerine ve özgüven kazanmalarına yardımcı olur.

Fiziksel aktivite aynı zamanda depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik sorunları azaltarak, kişilerin ruhsal sağlıklarını iyileştirir ve böylece kendilerine olan güvenlerini artırır. İnsanlar, fiziksel sağlıklarının gelişmesiyle birlikte, psikolojik açıdan da daha sağlıklı hisseder ve kendilik değerlerini güçlendirirler. Bu nedenle egzersiz, kişisel gelişim sürecinde ve psikolojik iyileşme noktasında

önemli bir rol oynar. Düzenli egzersiz, bedensel değişimlerin yanı sıra bireylerin kendilerini daha güçlü ve daha kontrollü hissetmelerine yardımcı olur, bu da uzun vadede daha sağlıklı bir özsaygı gelişimi sağlar.

Egzersizin özsaygı üzerindeki olumlu etkileri yalnızca fiziksel performansla sınırlı değildir; aynı zamanda sosyal etkileşimler de önemlidir. Bir grup içinde yapılan spor aktiviteleri, bireylerin sosyal bağlantılar kurmalarına, destek ağları oluşturmalarına ve kendilerini sosyal açıdan daha değerli hissetmelerine olanak tanır. Sosyal etkileşimler, özsaygıyı artıran bir diğer önemli faktördür. Spor, insanlara sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik tatmin de sağlar.

Sonuç

Fiziksel aktivite, sadece bedensel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu da önemli ölçüde iyileştiren bir faktördür. Son yıllarda yapılan pek çok bilimsel araştırma, egzersizin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini net bir şekilde ortaya koymuştur. Egzersizin depresyon, kaygı, stres ve düşük özsaygı gibi yaygın psikolojik sorunlarla başa çıkmada ne kadar etkili olduğu giderek daha fazla kabul edilmektedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, hem beden hem de zihin üzerinde derinlemesine bir iyileşme sağlar.

Egzersiz, öncelikle ruh halini iyileştiren ve kişiyi daha mutlu hissettiren biyolojik mekanizmaları harekete geçirir. Aerobik egzersizler, yürüyüşler, koşular ve yoga gibi düşük şiddetli aktiviteler, beyin kimyasallarını düzenleyerek, serotonin, dopamin ve endorfin gibi nörotransmitterlerin salgılanmasını artırır. Bu kimyasallar, bireylerin ruh halini iyileştirir ve kaygı ile depresyon semptomlarını hafifletir. Aynı zamanda egzersiz, stresle başa çıkma becerisini artırarak, kişilerin duygusal dayanıklılığını güçlendirir. Egzersiz yapmak, insanların stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olur, çünkü fiziksel aktivite sırasında vücutta oluşan rahatlama, zihinsel gerginliği de azaltır (Martinsen, 2008).

Düzenli fiziksel aktivite, yalnızca mevcut psikolojik sorunları iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda depresyona yatkın bireyler için koruyucu bir etki de sağlar. Egzersiz, kişinin ruhsal sağlığını güçlendirerek, gelecekteki stres ve kaygı durumlarıyla başa çıkabilme kapasitesini artırır. Birçok araştırma, egzersizin, depresyon ve kaygı bozukluklarını engelleme açısından da etkili bir strateji olduğunu göstermektedir. Düzenli egzersiz yaparak, bireyler depresyonun belirtilerini hafifletebilir ve daha sağlıklı bir ruhsal dengeye ulaşabilirler (Blumenthal ve ark., 2007).

Özsaygı da egzersizin psikolojik faydaları arasında önemli bir yere sahiptir. Egzersiz yapmanın, kişinin bedenine olan algısını iyileştirdiği, özgüvenini

artırdığı ve genel özsaygıyı güçlendirdiği bilinmektedir. Fiziksel aktivite, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel başarılar elde etmelerini sağlar ve bu başarılar, kendilik değerini artırır (Fox, 1999). Kişinin egzersizle birlikte elde ettiği başarılar, özsaygıyı pekiştirir ve bireyi duygusal olarak daha güçlü hale getirir. Ayrıca, egzersiz yapmak, kaygıyı ve depresyonu azaltmanın yanı sıra, kişinin genel ruh halini iyileştirir, daha dengeli bir psikolojik durum yaratır.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite, sadece bedensel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik sağlık açısından da büyük faydalar sağlamaktadır. Depresyon, kaygı, stres ve düşük özsaygı gibi problemlerle başa çıkmada egzersizin etkisi büyüktür. Düzenli fiziksel aktivite, ruh halini iyileştirme, stresle başa çıkma, depresyonu hafifletme ve özsaygıyı artırma gibi bir dizi psikolojik fayda sunar. Bu nedenle, fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluşun sağlanmasında kritik bir araç olarak kabul edilmektedir. İnsanlar, egzersizi sadece fiziksel sağlıkları için değil, zihinsel sağlıklarını iyileştirmek için de bir araç olarak kullanmalıdırlar.

Kaynaklar

- Asmundson, G. J., & Taylor, S. (2009). Let's play two: Physical exercise and its role in anxiety reduction. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(4), 240-248.
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., & Doraiswamy, P. M. (2000).
- Duyan, M., Ilkim, M., & Çelik, T. (2022). The effect of social appearance anxiety on psychological well-being: a study on women doing regular pilates activities. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 797-797.
- Duyan, M., Çelik, T., Karataş, Ö., Ilkim, M., Karataş, E. Ö., Yavuz, C., Özoğlu F., Karadağ H. & Rüzgar, K. (2024). Mental Training and Anxiety: Examining the Moderating Role of Gender in Athletes. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 351-363.
- Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633-638.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., & ve ark. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on self-esteem. *Physical Activity and Psychological Well-being*, 19(3), 89-100.
- Hoffman, M. D. (2006). Physical activity and mental health. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 13(2), 137-145.
- Ilkim, M., Çelik, T., & Mergan, B., (2021). Investigation of Sports Management Students' Perceptions and Attitudes towards the COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal Of Medical & Health Sciences, Volume15, 2*.
- Ilkim, M., Özoğlu, F., Kalaycı, M. C., Paktaş, Y., & Keskin, M. T. (2021). Spor Kulüplerine Devam Eden Zihinsel Engelli Bireylere Sahip Ebeveynlerin Spordan ve Spor Kulüplerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyleri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 283-293.
- Hoffman, B. M. (2006). Exercise and stress: A review of the literature. *Psychiatric Clinics of North America*, 29(2), 253-263.
- Knoops, K. T., de Groot, L. C., Kromhout, D., & The Seven Countries Study. (2004). Physical activity and depression in elderly men: The role of the type of physical activity. *Preventive Medicine*, 39(1), 1-6.
- Knoops, K. T. B., ve ark. (2004). Physical activity and depression: a review of the literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(3), 313-319.
- Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(47), 35-38.

- Martinsen, E. W. (2008). Physical activity and depression: Clinical evidence. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(5), 259-272.
- McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). The physical activity and depression relation: a meta-analysis of prospective studies. *Health Psychology*, 19(5), 547-558.
- McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), 85-88.
- Meyer, B. M., Sinyor, M., & Cuijpers, P. (2016). The effects of exercise on depression and anxiety. *Psychological Medicine*, 46(3), 513-523.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27(4), 259-264.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical activity on depression and anxiety. *Sports Medicine*, 32(2), 39-62.
- Smits, J. A. J., ve ark. (2008). Exercise for mood and anxiety disorders: the state of the evidence. *Clinical Psychology Review*,
- Thøgersen-Ntoumani, C., Ntoumanis, N., & Hagger, M. S. (2017). Exercise and mental health: A review of the literature. *European Journal of Sport Science*, 17(6), 743-758.
- Rebar, A. L., & Taylor, M. L. (2017). Physical activity and self-esteem: A systematic review of intervention studies. *Health Psychology Review*, 11(3), 317-334.
- Rethorst, C. D., Wipfli, B. M., & Landers, D. M. (2013). The antidepressive effects of exercise: A meta-analysis of randomized trials. *Sports Medicine*, 43(3), 195-206.
- Total, V., & Efe, M. (2020). Bireylerin Psikolojik Sağlık Ve Covid-19 Korkularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 13(74).
- Total, V., & Efe, M. (2021). Do tactical skills differ based on the position and level of sportsmanship? A study on soccer players. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(2), 804-808.
- Total, V., & Efe, M. (2020). Does Emotional Intelligence Determine the Level of Self-Efficacy in Athletes?. *African Educational Research Journal*, 8(4), 890-896.
- Yurtseven, C. N., Ilkim, M., Toros, T., Aslan, T. V., Keskin, M. T., Efe, M., & Dişçeken, O. (2024). The Relationship Between Sports Addiction and Personality Dimensions Based on Cloninger's Theory in Bodybuilding and Fitness Trainers in Eastern Anatolia Region of Turkey. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(3), 296-304.

2. BÖLÜM

10-15 YAŞ BİREYLERDE HAREKETSİZLİK VE OBEZİTE İLİŞKİSİ

Ayla KARAKULLUKÇU¹

Giriş

Dünya genelinde obezite oranları giderek artmaktadır, özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde. Obezite, vücutta aşırı yağ birikimi ile karakterize edilen bir durum olup, bu durum genellikle kalp hastalıkları, diyabet, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların risk faktörü olarak kabul edilmektedir (World Health Organization [WHO], 2020). Obezite, yalnızca yetişkinler arasında değil, aynı zamanda ergenlik çağındaki bireylerde de giderek yaygınlaşmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, 10-15 yaş arasındaki çocuklar ve ergenlerin obezite için yüksek risk taşıyan bir grup oluşturduğunu göstermektedir. Bu yaş aralığındaki bireylerdeki obezite oranlarının artmasının, genellikle düşük fiziksel aktivite düzeyleri ve bozulmuş beslenme alışkanlıkları ile doğrudan ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Tremblay ve ark., 2014).

10-15 yaş arası çocuklar, fiziksel ve psikolojik gelişimlerinin hızla ilerlediği bir dönemi yaşamaktadırlar. Bu yaş aralığında, bireylerin yaşam tarzları, okul ortamı, aile yapısı ve sosyal çevreleri, fiziksel aktivite düzeylerini doğrudan etkileyebilir. Özellikle teknolojik gelişmelerin etkisiyle, bu yaş grubunda bireylerin zamanlarının büyük bir kısmı hareketsiz geçmektedir. Uzun süreli hareketsizlik, enerji dengesizliklerine yol açarak aşırı kilo alımına ve dolayısıyla obeziteye neden olabilir. Aynı zamanda, obezite yalnızca fiziksel sağlık sorunları yaratmakla kalmayıp, bireylerin psikolojik durumlarını da olumsuz şekilde etkileyebilir. Obeziteye sahip çocuklar, düşük özgüven, depresyon, sosyal izolasyon ve diğer psikolojik sorunlarla karşılaşabilirler (Golan & Crow, 2004).

Obezite ile mücadelede etkili stratejiler geliştirmek için, hareketsizlik ve obezite arasındaki ilişkiyi anlamak büyük önem taşır. Hareketsizlik, çocukların ve ergenlerin günlük yaşamlarında giderek artan bir sorun haline gelmiştir. Özellikle bilgisayarlar, televizyonlar, akıllı telefonlar ve video oyunları gibi

¹ Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, akarakullukcu@kku.edu.tr

teknolojik cihazların yaygın kullanımı, bu yaş grubundaki bireylerin fiziksel aktiviteye ayırdığı zamanı azaltmaktadır. Bu durum, sadece hareketsizliği teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda sağlıksız beslenme alışkanlıklarını da pekiştirebilir. Çocuklar ve ergenler, fast food, abur cubur ve yüksek kalorili gıdalarla beslenmeye daha yatkın hale gelebilirler.

Bu kitap bölümünde, 10-15 yaş arasındaki bireylerdeki hareketsizlik ile obezite arasındaki ilişki detaylı bir şekilde ele alınacaktır. Fiziksel aktivitenin azalmasının, obezite riskini nasıl artırdığına dair yapılan çeşitli araştırmaların bulguları sunulacak, hareketsizliğin obeziteye etkileri biyolojik ve çevresel faktörler üzerinden tartışılacaktır. Ayrıca, sağlık politikaları ve toplum temelli müdahale stratejileri üzerine de çeşitli önerilerde bulunulacaktır. Bu bağlamda, eğitim ve aile temelli yaklaşımlar, okul ortamında sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesi gibi konulara da yer verilecektir.

Ergenlik dönemi, bireylerin sağlık alışkanlıklarını belirleme noktasında kritik bir dönemdir. Bu yaş grubunda yapılan müdahaleler, uzun vadede sağlık sorunlarının önlenmesinde büyük rol oynayabilir. Obezite ile mücadele, sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de stratejiler geliştirmeyi gerektiren bir sorundur. Bu noktada, hem bireylerin hem de toplumsal yapıların bu sorunun üstesinden gelmek için işbirliği içinde hareket etmeleri gerektiği vurgulanacaktır.

Sonuç olarak, bu bölüm, 10-15 yaş arasındaki bireylerde hareketsizlik ve obezite arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu konuda etkili çözümler üretmek için bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır. Hareketliliğin artırılması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve toplumun her kesiminin bu soruna yönelik farkındalık geliştirmesi, obezite oranlarının azaltılmasında büyük öneme sahiptir.

1. Obezite ve Hareketsizlik: Temel Kavramlar

1.1. Obezite Nedir?

Obezite, vücutta sağlığa zararlı derecede aşırı yağ birikmesidir. Aşırı yağ birikimi, vücutta normalden fazla yağ dokusunun birikmesiyle ortaya çıkar ve bu durum, yalnızca fiziksel görünümü değil, aynı zamanda vücut sağlığını da olumsuz yönde etkiler. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, obezite, genellikle vücut kitle indeksi (VKİ) kullanılarak tanımlanır. VKİ, bir kişinin kilosunun, boyunun karesine bölünmesiyle hesaplanır. VKİ değeri 30 ve üzerinde olan bireyler obez olarak kabul edilir (WHO, 2020). VKİ, obeziteyi tanımlamak için en yaygın kullanılan ölçüttür çünkü hızlı ve kolay bir şekilde uygulanabilir. Ancak, VKİ tek başına vücuttaki yağ oranı ve sağlık durumu hakkında her zaman tam bilgi vermez; örneğin, kas kütlesi fazla olan bireylerde VKİ yüksek olabilir, ancak bu kişiler obez olmayabilir. Bununla birlikte, VKİ'nin yüksek olması,

genellikle aşırı yağ birikimini gösterir ve obeziteye bağlı sağlık risklerinin arttığını işaret eder.

Obezite, yalnızca estetik bir sorun olmanın ötesindedir ve birçok ciddi sağlık problemlerine yol açabilir. Obezite, kalp hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diyabet, inme, uyku apnesi, osteoartrit ve bazı kanser türleri gibi çeşitli kronik hastalıkların riskini artıran önemli bir faktördür. Aşırı yağ dokusunun, özellikle karın bölgesinde birikmesi, metabolik hastalıklar için özellikle tehlikeli kabul edilir. Vücutta fazla yağ birikimi, insülin direncine, kan şekeri seviyelerinin yükselmesine ve iltihaplanma süreçlerinin artmasına neden olabilir. Bu biyolojik değişiklikler, zamanla diyabet ve kalp hastalıkları gibi ciddi sağlık sorunlarını tetikleyebilir.

Ayrıca, obezite, psikolojik etkiler de yaratabilir. Obeziteye sahip bireyler, genellikle sosyal dışlanma, düşük özgüven, depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi psikolojik sorunlarla karşılaşabilirler. Ergenlik dönemi, fiziksel ve psikolojik gelişimin hızla değiştiği bir süreç olduğundan, bu yaş grubundaki bireyler obezite nedeniyle daha fazla psikolojik baskı altında olabilirler. Okulda, evde ve toplumda estetik ve fiziksel normlar ile ilgili duydukları baskılar, beden imajı ve benlik saygısı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir.

Obezitenin yaygınlaşması, yalnızca bireysel değil, toplumsal bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Günümüzde, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde obezite oranlarının artması, halk sağlığı üzerinde ciddi bir yük oluşturmakta ve sağlık hizmetleri üzerinde de büyük baskılar yaratmaktadır. Obezite oranlarının yüksek olduğu toplumlarda, sağlık hizmetlerine yapılan harcamalar artmakta ve bu durum, sağlık sisteminin etkinliğini ve sürdürülebilirliğini zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte, obeziteye yönelik müdahale ve tedavi yaklaşımlarının etkinliği, genellikle erken müdahale, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve bireylerin beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi gibi faktörlere bağlıdır.

Obezite sadece estetik bir sorun değil, sağlık açısından çok daha geniş ve ciddi sonuçları olan bir durumdur. Obeziteye karşı mücadele, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal bir çaba gerektirir. Sağlıklı beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve yaşam tarzı değişiklikleri, obezitenin önlenmesinde ve tedavisinde kritik öneme sahiptir.

1.2. Hareketlilik ve Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, kaslar ve kemikler üzerinde enerji harcayarak yapılan tüm hareketler olarak tanımlanır ve vücut sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu aktiviteler, vücudun temel işlevlerini yerine getirebilmesi için gerekli olan enerji üretimini destekler, kas ve kemik sağlığını güçlendirir, kardiyovasküler sağlığı iyileştirir ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır. Ayrıca, fiziksel

aktivite, vücudun metabolizmasını düzenler, kilo kontrolünü sağlar ve bireylerin ruh sağlığını iyileştirir. Bu yüzden, fiziksel aktivitenin önemi sadece fiziksel sağlıkla sınırlı kalmaz; aynı zamanda psikolojik iyi oluş, özgüven artışı ve genel yaşam kalitesinin iyileşmesi için de gereklidir.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde fiziksel aktivite, sağlıklı büyüme ve gelişim için kritik bir faktördür. 10-15 yaş arasındaki çocuklar ve ergenler, hızla fiziksel ve psikolojik değişim süreçlerinden geçerler. Bu dönemde fiziksel aktivite, yalnızca bedensel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda kas ve kemik yapılarının güçlenmesine, kalp ve damar sisteminin düzgün çalışmasına, metabolizmanın sağlıklı bir şekilde işlemesine yardımcı olur. Aynı zamanda, bu yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları, psikolojik sağlıklarını da doğrudan etkiler. Düzenli fiziksel aktivite, stres seviyelerini azaltır, depresyon ve kaygıyı önlemeye yardımcı olur ve çocukların özgüvenlerini artırır. Bu dönemde yapılan fiziksel aktiviteler, gelecekteki sağlıklı yaşam alışkanlıklarının temellerini atmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından önerilen günlük fiziksel aktivite süresi, 10-15 yaş arasındaki çocuklar ve ergenler için en az 60 dakikadır (WHO, 2020). Bu süre, orta dereceli veya yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteleri içermelidir ve çocukların kardiyovasküler sağlığını iyileştirmek, kas ve kemik sağlığını güçlendirmek için gereklidir. Bu aktiviteler, bisiklet sürme, koşma, yüzme, dans etme veya takım sporları gibi etkinlikleri içerebilir. 60 dakikalık günlük fiziksel aktivite, sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda sosyal becerileri ve takım çalışmasını teşvik eden bir etkinliktir. Fiziksel aktivitenin, çocukların sosyal bağlarını güçlendirmeleri, çevrelerine uyum sağlamaları ve eğlenceli bir şekilde vakit geçirmeleri açısından da birçok olumlu etkisi vardır.

Bununla birlikte, hareketsizlik, günün büyük kısmını hareket etmeden geçirmek veya yeterli fiziksel aktivite yapmamak anlamına gelir. Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle, çocuklar ve ergenler için hareketsizlik, giderek yaygınlaşan bir sorun haline gelmiştir. Bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve televizyonlar gibi teknolojik cihazların kullanımı, fiziksel aktivitenin azalmasına ve hareketsizliğin artmasına yol açmaktadır. Çocuklar günlerinin büyük kısmını bu cihazlar aracılığıyla geçirirken, dışarıda oyun oynamak veya spor yapmak gibi fiziksel aktiviteler daha az tercih edilmektedir. Ayrıca, okulda ve evde hareketsizlik ve oturma sürelerinin artması, bu yaş grubundaki çocukların kas gelişimini, kemik yoğunluğunu ve kardiyovasküler sağlığını olumsuz etkileyebilir. Uzun süreli hareketsizlik, obezite, diyabet, kalp hastalıkları ve diğer metabolik hastalıkların riskini artıran önemli bir faktördür.

Hareketsizlik, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik sağlığı da etkiler. Fiziksel aktivitenin azalması,

depresyon, kaygı, stres ve düşük özgüven gibi sorunların gelişmesine yol açabilir. Düzenli fiziksel aktivite, bu tür psikolojik sorunların önlenmesine ve genel yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yardımcı olur. Hareketsizlik, aynı zamanda çocukların okulda odaklanma yeteneklerini, öğrenme kapasitesini ve genel başarılarını olumsuz etkileyebilir. Bunun nedeni, fiziksel aktivitenin, beynin işlevlerini iyileştiren ve dikkat süresini artıran bir dizi biyolojik ve kimyasal değişikliği tetiklemesidir.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde fiziksel aktivitenin artırılması, sağlıklı gelişim için hayati önem taşır. Hareketsizlik ise, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Bu nedenle, çocukların ve ergenlerin günlük fiziksel aktivite süresini artırmak, hem bireysel hem de toplumsal sağlık için kritik bir öneme sahiptir. Eğitim, okul politikaları ve aile desteği gibi faktörler, bu süreçte fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve hareketsizliği önlemek için önemli bir rol oynamaktadır.

1.3. Hareketsizliğin Artışı ve Obezite

Son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesi, çocuklar ve ergenler arasında hareketsizliğin artmasına önemli ölçüde katkı sağlamıştır. Dijital cihazların, özellikle bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve televizyonların yaygın kullanımı, gençlerin büyük bir kısmının günlerini oturarak ve hareket etmeden geçirmelerine yol açmaktadır. Teknolojinin sunduğu cazip içerikler, çocukları ve ergenleri daha uzun süre ekran başında tutmakta, bu da fiziksel aktivitenin azalmasına neden olmaktadır. Çocuklar genellikle video oyunları oynamak, sosyal medya kullanmak ve televizyon izlemek gibi etkinliklerle zaman harcarken, dışarıda oyun oynama veya fiziksel aktivitelerde bulunma fırsatını kaçırmaktadırlar (Tremblay ve ark., 2014). Bu durum, fiziksel sağlık açısından uzun vadede ciddi sorunlara yol açabilmektedir.

Fiziksel aktivitenin azalması, enerji dengesizliğine neden olarak aşırı kilo alımına zemin hazırlar. Vücut, fiziksel aktiviteler yoluyla enerji harcar. Eğer harcanan enerji, alınan kalorilerden daha azsa, bu fazla enerji vücutta yağ olarak depolanır. Bu süreç, zamanla aşırı kilo artışına ve obeziteye yol açabilir. Obezite, sadece estetik bir sorun olmanın ötesinde, kalp hastalıkları, tip 2 diyabet, hipertansiyon ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların riskini artıran bir durumdur. Özellikle ergenlik dönemindeki çocuklar, bu dönemin getirdiği metabolik değişimlerle birlikte obeziteye daha yatkın hale gelirler. Bu yaş grubu, vücutlarının gelişim süreçlerinin başladığı ve metabolizmalarının hızla değiştiği bir dönemdedir, bu nedenle hareketsizliğin etkileri daha belirgin hale gelebilir.

Teknolojik cihazların kullanımının artması, yalnızca fiziksel aktivitelerin azalmasına yol açmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların ve ergenlerin beslenme

alışkanlıklarını da olumsuz etkileyebilir. Ekran başında geçirilen süre arttıkça, çocukların yemek düzenleri düzensizleşebilir. Abur cubur, yüksek kalorili atıştırma ve gazlı içecekler gibi sağlıksız gıdalar, ekran başında tüketilmesi daha yaygın hale gelen yiyeceklerdir. Bu tür gıdalar, hızla alınan fazla kalorilerle birlikte obezite riskini daha da artırmaktadır. Ayrıca, dijital cihazlara aşırı maruz kalmak, gece geç saatlere kadar uyanık kalmaya neden olabilir ve bu da uyku düzenini bozarak, hormonların işleyişini ve metabolizmayı olumsuz etkileyebilir.

Hareketsizlik, çocukların sadece fiziksel sağlıklarını değil, psikolojik sağlıklarını da olumsuz yönde etkileyebilir. Fiziksel aktivitenin eksikliği, depresyon, anksiyete, stres ve düşük özgüven gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Obezite ise bu psikolojik sorunları daha da derinleştirebilir. Obeziteye sahip çocuklar, genellikle beden imajları konusunda olumsuz düşüncelere sahip olabilirler ve bu durum, sosyal izolasyona ve düşük özgüvene yol açabilir. Ayrıca, okulda veya toplumda obeziteye karşı oluşan olumsuz tutumlar ve etiketlemeler, çocukların psikolojik iyilik halleri üzerinde ek bir baskı oluşturur.

Fiziksel aktivitenin azalması ve hareketsizliğin artması, aynı zamanda okul performansını da etkileyebilir. Düzenli fiziksel aktivite, beyin fonksiyonlarını iyileştirir ve dikkat sürelerini artırır. Ayrıca, fiziksel aktivite, öğrencilerin öğrenmeye olan motivasyonlarını artırabilir. Hareketsiz yaşam tarzı, bu yararlı etkilerden mahrum kalmaya ve dolayısıyla okul başarılarının düşmesine neden olabilir. Ayrıca, çocukların ve ergenlerin fiziksel sağlığına katkı sağlamadığı gibi, zihin sağlığına da olumsuz etkilerde bulunabilir.

Teknolojik cihazların yaygın kullanımı, çocuklar ve ergenler arasında hareketsizliğin artmasına, bunun da aşırı kilo alımı ve obeziteye yol açmasına neden olmaktadır. Obezite, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, psikolojik sağlık üzerinde de derin etkiler yaratabilir. Bu nedenle, teknolojinin ve hareketsizliğin etkileriyle mücadele etmek, çocukların sağlıklı bir yaşam sürmeleri için büyük önem taşımaktadır. Okullar, aileler ve toplumlar, çocukların ve ergenlerin daha aktif bir yaşam sürmelerini teşvik etmek için çeşitli stratejiler geliştirmelidir. Bu stratejiler, fiziksel aktivitenin artırılmasının yanı sıra, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve yaşam tarzı değişikliklerinin teşvik edilmesini de kapsamalıdır.

2. 10-15 Yaş Arasındaki Bireylerde Obezite Risk Faktörleri

2.1. Fiziksel Aktivite ve Obezite Arasındaki İlişki

Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin yetersizliğinin çocuklarda ve ergenlerde obeziteye yol açtığını ortaya koymaktadır. Sörensen ve ark. (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, 10-15 yaş arası çocukların düşük fiziksel aktivite düzeylerinin obezite ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Düşük fiziksel aktivite, yağ yakımını engeller ve bu da yağ birikiminin artmasına sebep olur. Ayrıca, hareketsizlik, metabolizma hızının düşmesine ve insülin direncinin artmasına yol açar (Andersen ve ark., 2006).

2.2. Beslenme Alışkanlıkları

Obeziteyi yalnızca fiziksel aktivitenin eksikliği değil, aynı zamanda kötü beslenme alışkanlıkları da tetiklemektedir. Yüksek kalorili ve besin değeri düşük gıdaların, özellikle abur cubur ve fast food tüketiminin yaygınlaşması, obezite oranlarının artmasında önemli bir rol oynamaktadır. Zengin işlenmiş gıda tüketimi, bu yaş grubunda fiziksel aktiviteye nazaran daha fazla etkili olabilmektedir. Çalışmalar, düşük gelirli ailelerin çocuklarında obezite riskinin daha yüksek olduğunu, çünkü bu çocukların sağlıksız gıdalara daha kolay erişebildiğini ve fiziksel aktiviteyi sınırlayan çevresel faktörlere maruz kaldığını göstermektedir (Browning ve ark., 2012).

3. 10-15 Yaş Arası Bireylerde Obezite ile Başa Çıkma Yöntemleri

3.1. Fiziksel Aktiviteyi Artırma

Fiziksel aktivite, obeziteyle mücadelede temel bir strateji olarak kabul edilmektedir ve sağlıklı bir yaşam tarzının inşa edilmesinde büyük bir öneme sahiptir. 10-15 yaş arasındaki çocuklar ve ergenler, hızla fiziksel, biyolojik ve psikolojik değişimlerden geçerken, bu dönemde düzenli fiziksel aktivite yapmak, sağlıklı bir gelişim için kritik bir rol oynar. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yapılan önerilere göre, bu yaş grubundaki bireylerin günlük olarak en az 60 dakika orta düzeyde veya yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir (WHO, 2020). Bu fiziksel aktiviteler, yürüyüşler, koşular, bisiklet sürme, yüzme ve takım sporları gibi çeşitli etkinlikleri içerebilir. Bu aktiviteler, yalnızca bedensel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda çocukların sosyal becerilerini, özgüvenlerini ve psikolojik iyilik hallerini de olumlu yönde etkileyebilir.

Fiziksel aktivitenin artırılması, çocuklar ve ergenler için obezite riskini azaltmada etkili bir yöntemdir. Düzenli fiziksel aktivite, kalori harcamasını artırarak vücutta yağ birikimini engeller ve metabolizmanın düzgün çalışmasını sağlar. Ayrıca, kas ve kemik gelişimini destekleyerek, gelecekteki sağlık sorunlarını önler. Çocukların büyüme süreçlerinde, fiziksel aktivitenin düzenli hale getirilmesi, kardiyovasküler sistemin güçlenmesine, kas ve kemik yapısının sağlamlaşmasına ve vücut kompozisyonunun dengelenmesine yardımcı olur (Janssen & LeBlanc, 2010). Bu fiziksel iyileşmelerin yanı sıra, düzenli egzersiz yapan çocukların genel psikolojik sağlıkları da gelişir. Fiziksel aktivite, stres seviyelerini azaltır, depresyon ve kaygıyı engeller ve beyin fonksiyonlarını

iyileştirir (Biddle & Asare, 2011). Bu tür psikolojik yararlar, çocukların okul başarılarını da artırabilir, çünkü fiziksel aktivite, beyin gelişimini ve bilişsel fonksiyonları iyileştirerek çocukların öğrenme kapasitelerini güçlendirir.

Okullarda fiziksel aktivitenin artırılması, obeziteyle mücadelede kritik bir öneme sahiptir. Okul dönemi, çocukların büyük bir kısmının günlük fiziksel aktiviteyi gerçekleştirdiği yerdir. Ancak, teknolojinin yükselişi ve okullarda artan akademik talepler, çocukların hareket etme fırsatlarını sınırlamaktadır. Okulda fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik çeşitli politikalar ve uygulamalar, çocukların fiziksel sağlığını korumada ve obeziteyi önlemede büyük bir fark yaratabilir. Okullarda düzenlenen düzenli spor dersleri, hareketli oyun zamanları ve okul dışı etkinlikler, çocukların daha aktif olmalarını teşvik edebilir. Ayrıca, okul bahçelerinde açık hava etkinlikleri düzenlemek, çocukların arkadaşlarıyla birlikte spor yapmalarını sağlamak ve teknolojinin olumsuz etkilerinden uzak durmalarını teşvik etmek, fiziksel aktiviteyi artırmak için önemli bir strateji olabilir.

Fiziksel aktiviteyi artırma çabalarının, okul dışındaki yaşam alanlarında da desteklenmesi gereklidir. Ailelerin, çocukları fiziksel aktivitelere katılmaları için teşvik etmeleri ve evde aktif bir yaşam tarzı oluşturmaları önemlidir. Ayrıca, çocukların sosyal çevreleri, oyun alanları ve spor etkinliklerine katılım imkânları açısından büyük bir etkiye sahiptir. Çocuklar, ebeveynlerinden ve öğretmenlerinden aldıkları destek ile fiziksel aktiviteyi daha düzenli hale getirebilirler. Toplum düzeyinde de fiziksel aktiviteyi teşvik edici ortamların yaratılması, çocukların hareket etme fırsatlarını artırabilir. Bisiklet yolları, açık hava spor alanları ve güvenli oyun alanları, çocukların fiziksel aktivitelere kolay erişimini sağlamak için önemli unsurlardır.

Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin artırılması yalnızca okullar ve aileler aracılığıyla değil, aynı zamanda politika düzeyinde de ele alınması gereken bir konudur. Hükümetler, okul müfredatlarına daha fazla fiziksel aktiviteyi dahil etmek, toplumda sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik eden kampanyalar düzenlemek ve spor altyapısını geliştirmek gibi adımlar atarak obeziteyle mücadelede etkili bir strateji oluşturabilirler. Çocuklar için güvenli yürüyüş yolları, parklar ve spor alanlarının inşası, onların daha aktif olmalarını sağlamak için önemli bir yatırımdır.

Fiziksel aktivitenin artırılması, obeziteyle mücadelede hayati bir stratejidir. 10-15 yaş arasındaki çocuklar için önerilen günlük 60 dakikalık fiziksel aktivite, obezite riskini azaltmada etkili bir rol oynamaktadır. Bu aktiviteyi teşvik etmek için okullarda yapılan düzenlemeler, aile desteği ve toplumun genel desteği büyük bir öneme sahiptir. Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, sadece bireysel

sağlık için değil, aynı zamanda toplumsal sağlık için de uzun vadeli faydalar sağlayacaktır.

3.2. Beslenme Alışkanlıklarını Düzenleme

Çocuklar ve ergenler için dengeli bir beslenme alışkanlığı geliştirilmesi önemlidir. Yüksek kalori alımını sınırlamak, şekerli içeceklerin tüketimini azaltmak, meyve ve sebzelerle zenginleştirilmiş bir diyet benimsemek gibi adımlar obeziteyi önlemek için kritik rol oynar. Ayrıca ailelerin ve okulların bu alışkanlıkları teşvik etmesi gerekmektedir.

4. Obezite ile Mücadelede Eğitim ve Farkındalık

4.1. Okul Temelli Programlar

Okul ortamları, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını aşılamak için en etkili yerlerden biridir. Okul temelli sağlık programları, 10-15 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivitelerini artırmak ve sağlıklı beslenmelerini sağlamak için çeşitli stratejiler geliştirebilir (Sallis ve ark., 2012). Bu tür programlar, çocuklara sağlıklı yaşam tarzları hakkında bilgi verirken, aynı zamanda onları aktif bir yaşam tarzını benimsemeye teşvik eder.

4.2. Aile Katılımı

Ailelerin çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerini artırmaları ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri konusunda rol alması oldukça önemlidir. Aileler, çocuklarının sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olabilir, birlikte spor yaparak örnek olabilir ve sağlıklı yiyecekleri evde bulundurarak iyi alışkanlıkların oluşmasını destekleyebilir (Golan & Crow, 2004).

5. Sonuç ve Öneriler

10-15 yaş arasındaki bireylerde hareketsizlik ve obezite arasındaki ilişki, sağlık alanında giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Fiziksel aktivitenin artırılması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi, bu sorunun çözülmesinde en önemli adımlardır. Okul temelli programlar, ailelerin bilinçlendirilmesi ve toplumda sağlıklı yaşam tarzlarının yaygınlaştırılması, obezite oranlarını azaltmaya yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- Andersen, L. B., Schnohr, P., Schroll, M., & Hein, H. O. (2006). *Physical activity and increased life expectancy*. *Archives of Internal Medicine*, 166(9), 909-913. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.9.909>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Browning, M., Roberts, R., & Naylor, P. (2012). *Influence of the environment on children's physical activity and obesity*. *Journal of Applied Physiology*, 112(6), 1023-1030.
- Golan, M., & Crow, S. (2004). *Parents are key players in the control of eating and weight of children*. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(9), 1393-1397.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2012). *Ecological models of health behavior*. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed., pp. 465-485). Jossey-Bass.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connelly, J., & Gillespie, C. (2014). *Psychosocial, environmental, and behavioral factors associated with childhood obesity: A critical review of the literature*. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 204-215.
- World Health Organization [WHO]. (2020). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization (WHO). (2020). Physical activity and youth. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

3. BÖLÜM

ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMINDA AİLE DESTEĞİNİN ÖNEMİ

Fatma ÖZOĞLU¹

Giriş

Zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı, onların genel sağlıklarını iyileştirmek ve sosyal entegrasyonlarını artırmak adına kritik bir rol oynamaktadır. Bu süreç, yalnızca fiziksel sağlığı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde de önemli etkiler yaratır. Ancak, zihinsel engelli bireylerin spor ve egzersiz gibi fiziksel faaliyetlere katılımını teşvik etmek, çeşitli zorlukları beraberinde getirebilir. Bu zorlukların üstesinden gelinmesinde ise aile desteği büyük bir öneme sahiptir. Aile, zihinsel engelli bireylerin hayatında en güçlü destek kaynaklarından biri olup, onların fiziksel aktivitelere katılımını sağlamada etkin bir rol oynar.

Zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı, bu bireylerin fiziksel sağlıkları üzerinde doğrudan bir etkide bulunur. Düzenli egzersiz, kas kuvvetini artırır, kardiyovasküler sağlığı iyileştirir ve kilo kontrolü sağlar. Bunun yanı sıra, fiziksel aktiviteler, kas ve kemik gelişimini destekler, motor becerileri geliştirir ve genel dayanıklılığı artırır. Zihinsel engelli bireyler için fiziksel aktivite, fiziksel sağlığın ötesinde, psikolojik faydalar da sağlar. Egzersiz, stres ve anksiyeteyi azaltabilir, depresyonun semptomlarını hafifletebilir ve genel ruh halini iyileştirebilir (Rimmer ve ark., 2010,Efe 2023). Ayrıca, bu tür faaliyetler, özgüven duygusunun gelişmesine ve bireylerin kendilerine olan inançlarının artmasına yardımcı olur. Örneğin, spor aktivitelerine katılan bir zihinsel engelli birey, yalnızca bedensel yeteneklerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal bir gruba ait olmanın, başarılar elde etmenin ve kendini ifade etmenin zevkini de yaşar.

Fiziksel aktivitelere katılımın artırılması için ailelerin desteği büyük önem taşır(Total ve Efe 2020). Aile, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere

¹ Arş Gör. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, fatma.ozoglu@inonu.edu.tr

katılımını teşvik eden ve onları motive eden temel faktörlerden biridir. Aile üyeleri, çocuklarına ve yakınlarına yönelik desteğiyle, fiziksel aktiviteyi sadece bir rutin haline getirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin bu tür etkinliklerdeki becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ailelerin, bu süreçte gösterecekleri destek ve teşvik, zihinsel engelli bireylerin başarılı bir şekilde fiziksel aktivitelere katılımını sağlamak için büyük bir etkidir. Aynı zamanda, ailelerin doğru bilgiye sahip olmaları, fiziksel aktivitelerin önemini anlamaları ve bu aktivitelerin nasıl yapılandırılması gerektiğini bilmeleri de oldukça kritik bir faktördür. Araştırmalar, ailelerin bilgi ve destek sağlama biçimlerinin, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerdeki katılımlarını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (Kern ve ark., 2011, Tanır ve Karakullukçu 2018).

Aile desteğinin önemli olduğu diğer bir nokta ise, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleridir. Bu bireyler, bazen fiziksel aktivitelere katılırken motivasyon eksiklikleri yaşayabilir veya uygun fiziksel faaliyetleri bulmakta güçlük çekebilirler. Aileler, bu tür zorlukları aşmak için stratejiler geliştirebilir. Örneğin, aileler, fiziksel aktiviteleri eğlenceli hale getirmek, aktiviteleri küçük hedeflere bölmek ve ödüllerle desteklemek gibi yöntemleri kullanabilirler. Ayrıca, ailelerin, bireylerinin ilgi ve yeteneklerine uygun etkinlikler seçmeleri de oldukça önemlidir. Zihinsel engelli bireylerin fiziksel faaliyetlere katılımını artıran bir diğer önemli faktör ise, çevresel desteklerdir. Bu destekler, fiziksel aktivite için uygun alanların bulunması, engelli dostu spor tesislerinin varlığı ve topluluk içinde fiziksel aktiviteye olan teşviklerin artması gibi unsurları içerebilir. Ailelerin, bu tür çevresel desteklere erişim sağlamaları, çocuklarının fiziksel aktivitelere katılımını kolaylaştırabilir.

Ailelerin karşılaştığı zorluklar sadece bireylerin katılımını artırmakla sınırlı değildir. Aynı zamanda, aileler, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktiviteleri sürdürmeleri konusunda da çeşitli zorluklarla karşılaşabilirler. Bu zorluklar arasında, engelli bireylerin fiziki koşulları, ailelerin zaman kısıtlamaları, finansal güçlükler ve yetersiz bilgi gibi unsurlar bulunmaktadır. Ancak, aileler bu zorlukların üstesinden gelmek için çeşitli stratejiler geliştirebilirler. Örneğin, fiziksel aktivitelere katılım için topluluk merkezlerinden veya yerel spor organizasyonlarından destek almak, ailelerin bu tür etkinlikleri daha sürdürülebilir hale getirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, aileler arasında işbirliği yapmak ve ortak hedefler belirlemek de, etkin katılımın sağlanmasında önemli bir rol oynar.

Sonuç olarak, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı, fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik ve sosyal gelişimlerini de olumlu yönde etkiler. Aile desteği, bu bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını artırmak, zorluklarla başa çıkmalarını sağlamak ve yaşam kalitelerini iyileştirmek için kritik bir

faktördür. Aileler, doğru bilgi ve stratejilerle, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerdeki başarılarını artırabilir ve onların toplumsal hayata katılımlarını güçlendirebilir.

1. Zihinsel Engelli Bireylerin Fiziksel Aktivitelere Katılımının Önemi

Zihinsel engelli bireyler, genellikle gelişimsel, bilişsel ve sosyal becerilerde zorluklar yaşayabilirler. Bu bireylerin hayatlarını daha sağlıklı ve bağımsız bir şekilde sürdürebilmeleri için düzenli fiziksel aktivitelere katılmaları gereklidir. Fiziksel aktiviteler, zihinsel engelli bireylerin motor becerilerini geliştirmelerine, kas gücünü artırmalarına, denge ve koordinasyonlarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, bu aktiviteler sosyal becerilerinin gelişmesine ve toplulukla daha etkin bir şekilde etkileşimde bulunmalarına olanak tanır.

Fiziksel aktiviteler, zihinsel engelli bireyler için sadece bedensel sağlıkla sınırlı kalmaz; aynı zamanda onların duygusal ve psikolojik iyilik halleri üzerinde de büyük bir etkiye sahiptir. Düzenli egzersiz yapmak, depresyon ve kaygıyı azaltabilir, özgüven duygusunu artırabilir ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilir (McGaha, 2012). Bununla birlikte, fiziksel aktivitelere katılım, zihinsel engelli bireylerin toplumsal uyumlarını arttırabilir ve onları daha bağımsız hale getirebilir. Ancak, bu bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarını sağlamak için genellikle ailelerin önemli bir rolü vardır.

2. Aile Desteğinin Rolü

Aile desteği, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımında kritik bir rol oynar ve bu destek, onların fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini doğrudan etkileyebilir. Aile üyeleri, genellikle bireylerin hayatlarındaki ilk ve en önemli destek kaynaklarıdır. Zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı, sadece egzersiz yapmakla sınırlı olmayıp, bu süreç aynı zamanda bireylerin sosyal becerilerinin gelişmesine, özgüvenlerinin artmasına ve toplumla daha derin bir bağ kurmalarına da olanak tanır. Ailelerin bu süreçteki rolü, her yaş döneminde farklılık göstermekle birlikte, genellikle çocukluk döneminde en belirgin şekilde hissedilir.

Zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik etme konusunda ailelerin etkisi çok yönlüdür. Aileler, çocuklarının fiziksel gelişiminden sorumlu ilk kişilerdir ve bu sorumluluğun bilincinde olduklarında, çocuklarının fiziksel sağlıklarını iyileştirecek etkinliklere katılımını sağlamak için çeşitli stratejiler geliştirirler. Çocukluk dönemi, fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandığı ve hayat boyu devam edebilecek etkinliklerin temellerinin atıldığı bir dönemdir. Bu dönemde ailelerin göstereceği pozitif yönlendirmeler, motive edici bir yaklaşım ve iyi bir rol model olmaları,

çocukların fiziksel aktiviteleri hayatlarının bir parçası haline getirmelerine büyük katkı sağlar. Özellikle aile üyelerinin fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı olarak benimsemeleri ve bu davranışlarını çocuklarına aktarmaları, onların da benzer alışkanlıklar edinmelerini sağlar (Ryan, 2014). Bu noktada ailelerin çocuklarına yönelik olumlu bir tutum sergilemesi, çocukların fiziksel aktiviteleri ilgiyle ve isteklilikle kabul etmelerinde önemli bir faktördür.

Aile desteği, sadece fiziksel aktivitenin artırılmasıyla sınırlı kalmaz; aynı zamanda zihinsel engelli bireylerin sosyal ilişkiler kurmasına da katkı sağlar. Aileler, engelli bireylerin toplumsal yaşamla daha fazla etkileşime girmelerini sağlayarak, onların sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olabilirler. Zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerde yer alması, sosyal ilişkiler kurmalarını, grup dinamiklerini öğrenmelerini ve toplumla daha sağlıklı bir bağ kurmalarını destekler. Ailelerin, zihinsel engelli bireylere sosyal destek sağlaması, bu bireylerin toplumda daha fazla etkileşimde bulunmalarını ve toplumsal entegrasyonlarını güçlendirmelerini mümkün kılar (Brewer, 2018). Aile üyelerinin, çocuklarını fiziksel aktiviteler sırasında sosyal etkileşime girmeleri için cesaretlendirmesi, bu bireylerin sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Ayrıca, ailelerin yerel etkinliklere katılmalarını teşvik etmeleri, çocuklarının topluluk içinde daha fazla yer almasını sağlar.

Ailelerin, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik etme süreçlerinde gösterdikleri destek, sadece doğrudan katılımı artırmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin bağımsızlık kazanmasını da sağlar. Fiziksel aktiviteler, zihinsel engelli bireylerin motor becerilerini geliştirmelerine, denge ve koordinasyonlarını artırmalarına, ayrıca özgüven kazanmalarına yardımcı olur. Aileler, fiziksel aktivitelere katılım sürecinde çocuklarına rehberlik ederken, onların bağımsızlıklarını da desteklerler. Örneğin, ailelerin, çocuklarının belirli bir egzersiz rutinini sürdürebilmeleri için onlara rehberlik etmesi ve zamanla bu süreci daha bağımsız bir şekilde yönetmelerine izin vermesi, bireylerin özgüvenlerini artırır. Ailelerin çocuklarına öğretici bir yaklaşım sergileyerek, fiziksel aktivitelerdeki başarılarını kutlaması ve onlara olumlu geri bildirimde bulunması, bu bireylerin motivasyonlarını sürdürebilmelerini sağlar.

Ailelerin rolü, fiziksel aktivitelerin düzenli hale getirilmesinin yanı sıra, zihinsel engelli bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarında da belirleyici olabilir. Zihinsel engelli bireyler, bazen fiziksel aktiviteleri zorluklarla ilişkilendirebilirler ve bu durum, onların motivasyonlarını düşürebilir. Aileler, çocuklarının bu tür zorluklarla başa çıkabilmesi için stratejiler geliştirebilirler. Örneğin, aktiviteleri eğlenceli hale getirerek, küçük hedefler belirleyerek ve başarıları ödüllendirerek, bu bireylerin fiziksel aktivitelerdeki katılım sürekliliğini sağlayabilirler. Ayrıca, aileler, çocuklarının ihtiyaçlarına uygun

etkinlikler seçerek, onların hem fiziksel hem de psikolojik olarak rahat hissedecekleri bir ortam yaratabilirler. Ailelerin, çocuklarının ilgi alanlarına uygun aktiviteler önererek, onların motivasyonunu artırması ve bu aktiviteler sırasında eğlenmelerini sağlaması, fiziksel aktivitelerin sürdürülebilirliğini olumlu yönde etkiler.

Aile desteğinin bir diğer önemli boyutu ise, ailelerin toplumsal desteklerle işbirliği yaparak fiziksel aktiviteleri sürdürülebilir hale getirebilmeleridir. Zihinsel engelli bireyler, bazen fiziksel aktiviteye katılım konusunda çeşitli engellerle karşılaşabilirler. Bu engeller, fiziksel koşullar, yeterli bilgi eksikliği veya uygun çevresel şartların olmaması gibi durumları içerebilir. Aileler, bu zorluklarla başa çıkabilmek için yerel topluluk merkezleri, engelli dostu spor organizasyonları ve diğer sosyal yapılarla işbirliği yaparak, çocuklarının fiziksel aktivitelerde düzenli olarak yer almasını sağlayabilirler. Bu tür destekler, ailelerin fiziksel aktivitelerle erişimini kolaylaştırabilir ve çocuklarının sağlıklı bir yaşam sürmelerini teşvik edebilir.

Sonuç olarak, aile desteği, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerle katılımını artırmada ve bu süreçteki zorlukların üstesinden gelmelerinde temel bir rol oynamaktadır. Aileler, doğru stratejiler ve destekleyici yaklaşımlar kullanarak, zihinsel engelli bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirebilir, sosyal becerilerini geliştirebilir ve toplumsal entegrasyonlarını güçlendirebilirler. Ailelerin bu süreçteki katkısı, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyerek, onların daha sağlıklı ve bağımsız bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

3. Aile Desteğinin Sağladığı Faydalar

Aile desteğinin fiziksel aktivitelerin teşvik edilmesindeki önemi çok büyüktür. Bu desteğin sağladığı faydalar şunlar olabilir:

a) Motivasyon ve Destek: Ailelerin verdiği motivasyon, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerde daha fazla istekli olmalarını sağlar. Ailelerin aktif olarak katılmaları, çocuklarının egzersiz yapmalarını teşvik eder ve bu süreç daha eğlenceli hale gelir. Aile üyeleri, fiziksel aktiviteleri birlikte gerçekleştirdiklerinde, bireylerin bu aktivitelerle olan ilgisi artar (Bodde & Roberts, 2008).

b) Pozitif Geri Bildirim ve Takdir: Fiziksel aktivitelerle katılımı başarıyla artıran bir diğer önemli faktör, aile üyelerinin sağladığı pozitif geri bildirim ve takdirdir. Bu tür bir geri bildirim, bireylerin özgüvenlerini artırır ve onları daha fazla fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik eder (Schleien ve ark., 2017). Ailelerin, bireylerinin başarılarını kutlaması, onların gelecekteki katılımlarını da teşvik eder.

c) Bireysel Farklılıkları Gözetmek: Zihinsel engelli bireylerin gelişim seviyeleri ve fiziksel kapasiteleri farklılık gösterebilir. Aileler, bu farklılıkları göz önünde bulundurarak kişiye özel aktiviteler düzenleyebilir. Bireylerin ihtiyaçlarına uygun fiziksel etkinliklerin planlanması, katılım oranlarını artırır (O'Neill & Driscoll, 2008).

d) Sosyal Destek ve Bağlantılar: Ailelerin, fiziksel aktivitelere katılımı teşvik etmek için sosyal bağlantılar oluşturması, engelli bireylerin toplumla daha fazla etkileşimde bulunmalarını sağlar. Aileler, bu aktiviteleri topluluk içinde gerçekleştirerek, zihinsel engelli bireylerin toplumda daha fazla kabul görmesini sağlarlar (McConkey ve ark., 2015).

4. Ailelerin Karşılaştığı Zorluklar

Zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik etmek için ailelerin karşılaştığı pek çok zorluk vardır. Bu zorluklar arasında şunlar sayılabilir:

a) Zaman Kısıtlamaları: Aileler, özellikle çalışan ebeveynler için, fiziksel aktivitelere katılım için zaman bulmak zor olabilir. Zihinsel engelli bireylerin özel ihtiyaçlarını karşılamak, ailelerin zamanlarını önemli ölçüde kısıtlayabilir. Bu durum, ailelerin fiziksel aktivitelere katılımı teşvik etmesini engelleyebilir (Heyne & Peterson, 2011).

b) Kaynak Eksiklikleri: Bazı aileler, zihinsel engelli bireyler için uygun fiziksel aktiviteleri destekleyecek kaynaklara sahip olmayabilirler. Spor salonları, yüzme havuzları veya parklar gibi fiziksel aktivite alanlarına erişim de sınırlı olabilir. Bu tür engeller, ailelerin çocuklarını fiziksel aktivitelere katılım konusunda cesaretlendirmelerini zorlaştırabilir (Hutzler ve ark., 2011).

c) Bilgi Eksikliği: Aileler bazen, zihinsel engelli bireyler için en uygun fiziksel aktiviteler hakkında bilgi eksikliği yaşayabilirler. Fiziksel etkinliklerin nasıl düzenleneceği ve engelli bireylerin güvenli bir şekilde nasıl katılım gösterecekleri konusunda bilgi eksiklikleri, bu sürecin önündeki engeller arasında yer alır (Harris ve ark., 2015).

5. Aile Desteğini Artırma Yöntemleri

Ailelerin desteklerini artırmak ve fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek için bazı yöntemler uygulanabilir. Bu yöntemler, ailelerin kendi yaşam tarzlarını fiziksel aktiviteye adapte etmelerine yardımcı olabilir. Örneğin:

a) Eğitim ve Farkındalık: Ailelere, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerden nasıl fayda sağlayabileceklerini öğretmek, onların desteklerini artırabilir. Aile içindeki bireyler, fiziksel aktivitenin önemini kavradıklarında,

çocuklarını bu tür etkinliklere katılmaya daha istekli olurlar (López ve ark., 2020).

b) Topluluk ve Destek Grupları: Aileler, diğer ailelerle bağlantı kurarak ortaklaşa fiziksel aktiviteler düzenleyebilirler. Topluluk içindeki gruplar, ailelere destek sağlamak ve deneyimlerini paylaşmak için etkili bir platform oluşturur. Bu tür gruplar, ailelerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Shields ve ark., 2014, Yurtseven ve ark. 2024).

c) Aile İçi Etkileşim: Aileler, birlikte fiziksel aktivitelerde bulunarak, çocuklarının da katılımını teşvik edebilirler. Birlikte yapılan yürüyüşler, bisiklet turları veya basit ev egzersizleri, hem ailenin bağlarını güçlendirir hem de çocukların fiziksel aktiviteleri bir yaşam tarzı haline getirmelerini sağlar.

6. Sonuç

Zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerdeki katılımı, yalnızca bireylerin bedensel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda onların psikolojik ve sosyal gelişimlerini de önemli ölçüde destekler. Bu süreçte aile desteği, kritik bir faktördür ve zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerle tanışmalarında ve bu aktiviteleri sürdürebilmelerinde temel bir rol oynar. Aileler, bireylerin fiziksel sağlıkları üzerinde doğrudan bir etki yaratırken, aynı zamanda onların özgüvenlerini artırabilir, sosyal becerilerini geliştirebilir ve toplumsal uyum süreçlerini kolaylaştırabilir. Aile desteği, sadece çocukların sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamanın ötesinde, onların toplumsal hayata daha etkin bir şekilde katılmalarını da teşvik eder.

Fiziksel aktiviteye katılım, zihinsel engelli bireylerin genel yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirebilir (Atasoy ve ark.2021). Düzenli egzersiz, bu bireylerin sadece fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik durumlarını da iyileştirir. Egzersiz yaparken oluşan endorfin salgısı, depresyon ve anksiyeteyi azaltabilir, bireylerin ruh halini iyileştirebilir ve genel olarak yaşam kalitelerini artırabilir. Ayrıca, fiziksel aktiviteler sosyal etkileşimi teşvik eder ve zihinsel engelli bireylerin toplumla daha yakın ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Toplum içinde aktif bir şekilde yer almak, bu bireylerin yalnızlık duygusunu azaltır ve toplumsal izolasyonun önüne geçer. Aileler, çocuklarını bu süreçlere dahil ederek, onlara toplumsal beceriler kazandırabilir, başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını teşvik edebilir ve toplum içinde kendilerine yer edinmelerine yardımcı olabilirler.

Ailelerin karşılaştığı zorluklar, genellikle kaynak eksiklikleri, zaman sınırlamaları ve bilgi yetersizliklerinden kaynaklanmaktadır. Zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerle tanışması, bazen aileler için karmaşık ve zorlayıcı bir süreç olabilir. Aileler, çocuklarının ilgi alanlarına ve becerilerine uygun fiziksel etkinlikler bulmakta zorlanabilirler. Ayrıca, her aile bireyi, engelli

bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilecek bilgiye sahip olmayabilir. Eğitim ve farkındalık eksiklikleri, ailelerin bu süreçte etkin bir şekilde yer almalarını engelleyebilir. Bunun yanı sıra, fiziksel aktiviteye katılım için yeterli zaman ve finansal kaynaklar da önemli engeller oluşturabilir. Aileler, iş veya diğer günlük sorumluluklar arasında çocuklarının fiziksel aktiviteleri için yeterli zaman ayırmakta zorlanabilirler.

Ancak, bu zorlukların üstesinden gelmek mümkündür. Aileler, eğitim yoluyla bu sürece daha etkin bir şekilde katılabilirler. Ailelere yönelik eğitim programları, onları fiziksel aktivitelerin önemi hakkında bilinlendirebilir ve zihinsel engelli bireyler için uygun aktiviteleri planlama konusunda yardımcı olabilir. Ayrıca, topluluk desteği, ailelerin bu süreci daha kolay ve verimli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Yerel spor kulüpleri, toplum merkezleri ve engelli bireyler için düzenlenen fiziksel aktiviteler, ailelerin bu aktiviteler için uygun alanlara ve kaynaklara erişimini sağlayabilir. Aileler, bu tür topluluk desteklerinden faydalanarak, çocuklarının fiziksel aktivitelerde daha düzenli bir şekilde yer almasını sağlayabilirler. Aile içi etkileşim ve işbirliği de sürecin etkinliğini artıran önemli unsurlardır. Aile yelerinin birbirleriyle koordineli bir şekilde çalışarak, çocuklarının fiziksel aktivitelerini desteklemeleri, bu süreci daha sürdürülebilir hale getirebilir.

Bunun yanı sıra, ailelerin olumlu bir yaklaşım sergilemesi ve çocuklarının başarılarını kutlaması, bu sürecin daha keyifli ve verimli hale gelmesine katkı sağlar. Ailelerin, çocuklarının katılım gösterdiği fiziksel aktivitelerdeki küçük başarıları takdir etmeleri, bireylerin motivasyonlarını artırır. Ayrıca, aileler, çocuklarının fiziksel aktivitelerdeki gelişimlerini gözlemleyerek, ihtiyaç duydukları alanlarda onlara rehberlik edebilir ve destek olabilirler. Bu süreç, hem zihinsel engelli bireyler hem de aileler için ödüllendirici bir deneyim olabilir. Zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerdeki katılımı, yalnızca onların yaşam kalitesini iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda ailelerin de bu sürece dahil olarak, birlikte daha güçlü bağlar kurmalarını sağlayabilir.

Sonuç olarak, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelerdeki katılımını artırmak, ailelerin desteğiyle mümkün hale gelir. Aileler, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirebilir, eğitim ve topluluk desteğinden faydalanarak, bu süreci daha verimli ve sürdürülebilir hale getirebilirler. Aile desteği, hem bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmede hem de onların toplumsal entegrasyonlarını sağlama konusunda kritik bir rol oynar. Ailelerin bu süreçteki katkıları, zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitesini doğrudan iyileştirebilir ve onların daha sağlıklı, mutlu ve bağımsız bir yaşam sürmelerini mümkün kılabilir.

Kaynaklar

- Atasoy, B., Efe, M., & Tural, V. (2021). Towards the artificial intelligence management in sports. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(3), 100-113.
- Bodde, A. M., & Roberts, M. C. (2008). Exercise and physical activity for individuals with intellectual disabilities. *Mental Retardation*, 46(5), 328-334.
- Brewer, L. M. (2018). The role of family support in the participation of individuals with disabilities in physical activity. *Journal of Rehabilitation*, 84(3), 56-64.
- Efe, M. (2023). Investigation of physical self-perception and sports participation motivations of physically disabled individuals. *Revista de Gestão e Secretariado*, 14(10), 17658-17676.
- Harris, S. M., Schellinger, A. S., & Albert, R. (2015). Encouraging physical activity for people with intellectual disabilities. *Physical Therapy*, 95(7), 1037-1047.
- Heyne, L. A., & Peterson, R. L. (2011). The challenges of supporting physical activity for individuals with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 55(5), 468-477.
- Hutzler, Y., Bergman, U., & Sherrill, C. (2011). Social integration of people with intellectual disabilities: Opportunities and challenges in physical activity and sports. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 28(4), 277-294.
- Kern, L., Hilt, A., & Johnson, L. (2011). *Parent training for promoting physical activity in children with disabilities*. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 23(4), 315-328.
- López, P., Sánchez, M., & García, A. (2020). Family involvement in the physical activity of children with disabilities. *Journal of Special Education*, 42(2), 84-96.
- McConkey, R., & Collins, S. (2015). The impact of family support on participation in physical activities for individuals with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 28(6), 510-518.
- McGaha, C. (2012). The benefits of physical activity for people with intellectual disabilities. *Journal of Disability and Health*, 5(1), 7-15.
- O'Neill, J., & Driscoll, D. (2008). Family support and physical activity for children with intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 30(14), 1027-1033.
- Ryan, L. J. (2014). How family dynamics impact physical activity in children with disabilities. *Family Science Review*, 19(2), 134-141.

- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. M. (2010). *Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators*. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(5), 419-427.
- Schleien, S. J., Sherman, L. M., & Weber, L. (2017). Family support and participation in community physical activities for individuals with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability*, 36(3), 287-294.
- Shields, N., Dodd, K., & Phillips, A. (2014). Participation in physical activity for people with intellectual disabilities: A review of the barriers and facilitators. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(3), 182-190.
- Tanır, H., & Karakullukçu, A. (2018). The Investigation of the Relationship between Physical Activity and Depressive Symptom Levels among Women during Senility. *Journal of Physical Education*, 5(1), 58-64.
- Total, V., & Efe, M. (2020). Does Emotional Intelligence Determine the Level of Self-Efficacy in Athletes?. *African Educational Research Journal*, 8(4), 890-896.
- Yurtseven, C. N., Ilkim, M., Toros, T., Aslan, T. V., Keskin, M. T., Efe, M., ... & Dişçeken, O. (2024). The Relationship Between Sports Addiction and Personality Dimensions Based on Cloninger's Theory in Bodybuilding and Fitness Trainers in Eastern Anatolia Region of Turkey. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(3), 296-304.

4. BÖLÜM

ENGELLİ SPORCULARIN SOSYAL ENTEGRASYONU VE TOPLUM İÇİNDEKİ ROLLERİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ

Fatma ÖZOĞLU¹
Emrah BAŞAR²

Giriş

Engelli sporcuların toplumsal entegrasyonu, günümüz dünyasında oldukça önemli bir konu haline gelmiştir. Bu konu, sadece engelli bireylerin fiziksel engellerini aşmalarıyla değil, aynı zamanda toplumsal kabul ve eşitlik mücadelesiyle de doğrudan ilişkilidir. Spor, engelli bireylerin hem bedensel hem de psikolojik olarak gelişmelerini destekleyen, sağlıklı bir yaşam tarzı edinmelerine yardımcı olan, sosyal hayata katılımlarını artıran ve aidiyet duygusu oluşturan bir alan olarak önemli bir rol oynamaktadır (Sherrill, 2004). Engelli bireylerin sporla tanışmaları, toplumsal anlamda daha fazla kabul görmelerine, dışlanma gibi olgularla mücadele etmelerine ve toplumsal hayata daha etkin katılmalarına olanak sağlar (Goffman, 1963).

Engelli sporcular, toplumda genellikle çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Bu zorluklar, fiziksel engellerinin ötesine geçer ve sosyal, kültürel ve psikolojik engelleri içerir. Toplumsal ön yargılar, engelli bireylerin spor dünyasında da kendilerini kabul ettirmeleri konusunda engel teşkil edebilmektedir (Finkelstein, 1980, Avcı ve ark.2020, Karakullukçu ve ark.2019). Spor, genellikle normatif bir etkinlik olarak kabul edilir ve bu normlara uymayan engelli bireyler, sosyal hayatta genellikle marjinalleşir. Bu durum, engelli bireylerin spora katılımlarını zorlaştıran psikolojik bir bariyer oluşturabilir. Ayrıca, engelli sporcular için uygun altyapı eksiklikleri ve finansal desteklerin yetersizliği gibi somut engeller de oldukça yaygındır (Davis, 1995).

Engelli sporcuların karşılaştıkları bu engelleri aşabilmek için çeşitli stratejiler geliştirilmiştir. İlk olarak, engelli bireylerin spor alanında daha görünür hale

¹ Arş Gör. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, fatma.ozoglu@inonu.edu.tr

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, mrahbasar@gmail.com

gelmesi, toplumun engelli bireylerin spor yapabilme yeteneklerini daha iyi anlamasını sağlar. Bu, sosyal eşitlik açısından önemli bir adımdır. Ayrıca, engelli sporcuların desteklenmesi ve onlara yönelik altyapı imkanlarının artırılması gerekmektedir. Sporun yaygınlaştırılması, engelli bireylerin daha fazla erişilebilir imkanlara sahip olmalarını sağlarken, aynı zamanda toplumda engellilere yönelik farkındalık yaratır. Özellikle, engelli sporcuların etkinliklerinde medyanın rolü büyüktür. Medyanın, engelli bireylerin başarılarını ve mücadelelerini daha fazla sergilemesi, toplumun engelli bireylere bakış açısını olumlu yönde değiştirebilir (Hoeber & Shaw, 2017).

Toplumda engelli bireylerin sosyal entegrasyonunu desteklemek için spor, sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik anlamda da önemli bir platform sunmaktadır. Engelli sporcuların yaşadıkları zorlukları aşabilmeleri, sadece sporun yaygınlaştırılması ile değil, aynı zamanda toplumsal normların değiştirilmesiyle mümkün olacaktır. Toplumun engellilere yönelik tutumlarını değiştirerek, daha kapsayıcı bir toplum yapısının oluşturulması sağlanabilir (Oliver, 1996). Engelli sporcuların toplum içinde eşit ve aktif bir şekilde yer alabilmesi için gereken değişim, sadece sporun içinde değil, toplumsal yaşamın her alanında desteklenmesi gereken bir süreçtir.

Engelli sporcuların toplumsal entegrasyonu, sadece engelli bireylerin spora katılımıyla sınırlı değildir. Bu süreç, daha geniş bir toplumda eşitlik ve insan hakları perspektifinden ele alınmalıdır. Toplumsal entegrasyonu sağlayacak stratejiler, engelli sporcuların karşılaştıkları somut ve soyut engelleri aşmalarına yardımcı olacak önemli araçlardır. Bu sürecin başarılı olabilmesi için toplumsal farkındalık, erişilebilir altyapılar ve medyanın güçlü desteği gibi unsurlar kritik rol oynamaktadır.

Engelli Sporcuların Sosyal Entegrasyonu

Engelli sporcuların toplumsal entegrasyonu, sadece onların spor faaliyetlerine katılımını değil, aynı zamanda toplumda kabul görmelerini, eşit fırsatlar sunulmasını ve sosyal dışlanmanın önlenmesini içeren geniş bir süreci kapsamaktadır. Sosyal entegrasyon, bireylerin toplumsal yapının bir parçası olarak kabul edilmesi, aynı hak ve fırsatlarla yaşaması olarak tanımlanabilir (Burchardt, 2003). Engelli bireylerin spor yoluyla topluma entegrasyonu, yalnızca fiziksel sağlıklarını iyileştirmeleriyle sınırlı kalmaz, aynı zamanda duygusal, psikolojik ve sosyal anlamda da önemli faydalar sağlar. Bu süreç, engelli sporcuların özsaygılarının ve özgüvenlerinin artmasını sağlar, toplumsal dışlanmayı azaltır ve önyargıların kırılmasına yardımcı olabilir (Sherrill, 2004).

Engelli sporunun toplumsal entegrasyon üzerindeki olumlu etkisi, daha geniş bir katılım kitlesi tarafından izlenmesi ve desteklenmesiyle daha da güçlenebilir.

Özellikle engelli sporları, izleyicilerde empati duygusunu geliştirerek, engelli bireylerin toplumsal kabulünü hızlandırma potansiyeline sahiptir. Bu durum, sadece engelli sporcuları değil, engelli bireyleri toplumun her alanında destekleyen bir anlayışın gelişmesine katkı sağlayabilir (DePauw & Gavron, 2005). Engelli sporları, toplumsal normları sorgulatan ve değiştiren bir alan olarak önemli bir işlevi yerine getirir. İzleyiciler, sporun yalnızca fiziksel bir mücadele değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir deneyim olduğunu fark edebilirler. Bu, engelli bireylerin toplumda yalnızca fiziksel engelleriyle değil, tüm potansiyelleriyle yer alabilecekleri anlayışının yayılmasına katkı sağlar.

Ancak engelli sporcuların toplumsal entegrasyon süreçlerinde karşılaştıkları çeşitli engeller, fiziksel zorlukların ötesine geçmektedir. Engelli sporcuların toplumsal entegrasyonu için atılması gereken adımlar, toplumsal, kültürel ve psikolojik engelleri aşmayı gerektirir. Bunlardan en önemlisi, toplumun sporla ilgili sınırlı algılarıdır. Pek çok kişi, engelli bireylerin spor yapmalarının yalnızca rehabilitasyon amacı güttüğünü veya engelli bireylerin bu alanda başarılı olamayacaklarını düşünmektedir. Bu algı, engelli bireylerin spor yapmalarını engelleyebilecek önemli bir bariyer oluşturur (Mobily, 2010). Oysa ki, spor, engelli bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde kritik bir rol oynar. Engelli bireyler sporla tanıştıklarında, yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, duygusal ve sosyal sağlıklarını da iyileştirebilirler. Spor, engelli bireylere özgürlük, bağımsızlık ve başarı duygusu kazandırabilirken, aynı zamanda onlara toplumsal kabul görme fırsatı sunar.

Engelli sporunun, yalnızca fiziksel sağlığı iyileştiren bir etkinlikten çok daha fazlası olduğunun anlaşılması önemlidir. Spor, engelli bireylerin sosyal beceriler kazanmalarına, toplumsal ilişkilerini güçlendirmelerine ve yalnızlık gibi olguları aşmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, spor, engelli bireylerin psikolojik durumlarını iyileştirerek, özgüvenlerini artırmalarına olanak tanır. Engelli sporları, sosyal hayatta engelli bireylerin daha fazla yer almasına, toplumsal rollerini güçlendirmelerine ve dışlanma hissini azaltmalarına katkı sağlayabilir. Engelli bireylerin sporla buluşması, yalnızca fiziksel anlamda değil, psikolojik ve toplumsal anlamda da bir yeniden doğuş anlamına gelebilir.

Toplumun engelli bireylerin sporla ilgili anlayışını değiştirmek, engelli sporcuların toplumsal entegrasyonunu sağlayabilmek için önemli bir adımdır. Medyanın ve toplumsal farkındalık çalışmalarının önemi büyüktür. Engelli bireylerin spor başarıları ve yaşam hikayeleri, toplumda daha geniş bir yankı uyandırabilir. Medyanın, engelli sporcuların karşılaştığı zorlukları ve başarılarını daha fazla dile getirmesi, toplumun engellilere yönelik algısını değiştirebilir ve engelli bireylerin toplum içinde daha fazla yer almasına yardımcı olabilir (Hoerber

& Shaw, 2017). Medya, engelli sporcuların insan hakları, eşitlik ve sosyal adalet gibi önemli toplumsal konularda farkındalık yaratmasında da kritik bir rol oynar.

Sonuç olarak, engelli sporcuların toplumsal entegrasyonu, sadece sporun yaygınlaştırılması ve engelli bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmesiyle değil, toplumsal normların değiştirilmesi, farkındalığın artırılması ve engellilerin toplumda eşit fırsatlar bulmasıyla mümkün olacaktır. Sporun engelli bireyler için sunduğu psikolojik, sosyal ve fiziksel faydalar, toplumsal entegrasyonu hızlandıran önemli araçlardır. Engelli bireylerin toplumda eşit ve aktif bir şekilde yer alabilmesi için toplumsal farkındalık, medyanın desteği ve politikaların güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu sürecin başarısı, yalnızca engelli sporcuların spora katılımlarını artırmakla değil, aynı zamanda toplumda engellilere yönelik daha kapsayıcı bir yaklaşım geliştirmekle mümkündür.

Toplum İçindeki Rollerinin Güçlendirilmesi

Engelli sporcuların toplumsal entegrasyonu, sadece onların spor faaliyetlerine katılımını değil, aynı zamanda toplumda kabul görmelerini, eşit fırsatlar sunulmasını ve sosyal dışlanmanın önlenmesini içeren geniş bir süreci kapsamaktadır. Sosyal entegrasyon, bireylerin toplumsal yapının bir parçası olarak kabul edilmesi, aynı hak ve fırsatlarla yaşaması olarak tanımlanabilir (Burchardt, 2003). Engelli bireylerin spor yoluyla topluma entegrasyonu, yalnızca fiziksel sağlıklarını iyileştirmeleriyle sınırlı kalmaz, aynı zamanda duygusal, psikolojik ve sosyal anlamda da önemli faydalar sağlar. Bu süreç, engelli sporcuların özsaygılarının ve özgüvenlerinin artmasını sağlar, toplumsal dışlanmayı azaltır ve önyargıların kırılmasına yardımcı olabilir (Sherrill, 2004).

Engelli sporunun toplumsal entegrasyon üzerindeki olumlu etkisi, daha geniş bir katılım kitlesi tarafından izlenmesi ve desteklenmesiyle daha da güçlenebilir. Özellikle engelli sporları, izleyicilerde empati duygusunu geliştirerek, engelli bireylerin toplumsal kabulünü hızlandırma potansiyeline sahiptir. Bu durum, sadece engelli sporcuları değil, engelli bireyleri toplumun her alanında destekleyen bir anlayışın gelişmesine katkı sağlayabilir (DePauw & Gavron, 2005). Engelli sporları, toplumsal normları sorgulatan ve değiştiren bir alan olarak önemli bir işlevi yerine getirir. İzleyiciler, sporun yalnızca fiziksel bir mücadele değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir deneyim olduğunu fark edebilirler. Bu, engelli bireylerin toplumda yalnızca fiziksel engelleriyle değil, tüm potansiyelleriyle yer alabilecekleri anlayışının yayılmasına katkı sağlar.

Ancak engelli sporcuların toplumsal entegrasyon süreçlerinde karşılaştıkları çeşitli engeller, fiziksel zorlukların ötesine geçmektedir. Engelli sporcuların toplumsal entegrasyonu için atılması gereken adımlar, toplumsal, kültürel ve psikolojik engelleri aşmayı gerektirir. Bunlardan en önemlisi, toplumun sporla

ilgili sınırlı algılarıdır. Pek çok kişi, engelli bireylerin spor yapmalarının yalnızca rehabilitasyon amacı güttüğünü veya engelli bireylerin bu alanda başarılı olamayacaklarını düşünmektedir. Bu algı, engelli bireylerin spor yapmalarını engelleyebilecek önemli bir bariyer oluşturur (Mobily, 2010). Oysa ki, spor, engelli bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde kritik bir rol oynar. Engelli bireyler sporla tanıştıklarında, yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, duygusal ve sosyal sağlıklarını da iyileştirebilirler. Spor, engelli bireylere özgürlük, bağımsızlık ve başarı duygusu kazandırabilirken, aynı zamanda onlara toplumsal kabul görme fırsatı sunar.

Engelli sporunun, yalnızca fiziksel sağlığı iyileştiren bir etkinlikten çok daha fazlası olduğunun anlaşılması önemlidir. Spor, engelli bireylerin sosyal beceriler kazanmalarına, toplumsal ilişkilerini güçlendirmelerine ve yalnızlık gibi olguları aşmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, spor, engelli bireylerin psikolojik durumlarını iyileştirerek, özgüvenlerini artırmalarına olanak tanır. Engelli sporları, sosyal hayatta engelli bireylerin daha fazla yer almasına, toplumsal rollerini güçlendirmelerine ve dışlanma hissini azaltmalarına katkı sağlayabilir. Engelli bireylerin sporla buluşması, yalnızca fiziksel anlamda değil, psikolojik ve toplumsal anlamda da bir yeniden doğuş anlamına gelebilir.

Toplumun engelli bireylerin sporla ilgili anlayışını değiştirmek, engelli sporcuların toplumsal entegrasyonunu sağlayabilmek için önemli bir adımdır. Medyanın ve toplumsal farkındalık çalışmalarının önemi büyüktür. Engelli bireylerin spor başarıları ve yaşam hikayeleri, toplumda daha geniş bir yankı uyandırabilir. Medyanın, engelli sporcuların karşılaştığı zorlukları ve başarılarını daha fazla dile getirmesi, toplumun engellilere yönelik algısını değiştirebilir ve engelli bireylerin toplum içinde daha fazla yer almasına yardımcı olabilir (Hoerber & Shaw, 2017). Medya, engelli sporcuların insan hakları, eşitlik ve sosyal adalet gibi önemli toplumsal konularda farkındalık yaratmasında da kritik bir rol oynar.

Sonuç olarak, engelli sporcuların toplumsal entegrasyonu, sadece sporun yaygınlaştırılması ve engelli bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmesiyle değil, toplumsal normların değiştirilmesi, farkındalığın artırılması ve engellilerin toplumda eşit fırsatlar bulmasıyla mümkün olacaktır. Sporun engelli bireyler için sunduğu psikolojik, sosyal ve fiziksel faydalar, toplumsal entegrasyonu hızlandıran önemli araçlardır. Engelli bireylerin toplumda eşit ve aktif bir şekilde yer alabilmesi için toplumsal farkındalık, medyanın desteği ve politikaların güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu sürecin başarısı, yalnızca engelli sporcuların spora katılımlarını artırmakla değil, aynı zamanda toplumda engellilere yönelik daha kapsayıcı bir yaklaşım geliştirmekle mümkündür.

Toplumsal Destek ve Eğitim

Engelli bireylerin toplumsal entegrasyonunu artırmak için toplumsal destek ve eğitimin önemi yadsınamaz bir gerçektir. Toplumda engellilik hakkında daha fazla bilgi edinmek ve bu konuda farkındalık oluşturmak, engelli sporculara yönelik önyargıların azaltılmasında etkili bir araç olabilir. Toplumda engellilikle ilgili yanlış algıların ortadan kaldırılması, engelli bireylerin spor gibi toplumsal faaliyetlerde daha etkin bir şekilde yer alabilmelerine olanak tanır. Engelli sporcuların spor yoluyla toplumsal entegrasyonunun artırılması, yalnızca fiziksel engellerinin aşılmasıyla değil, aynı zamanda toplumsal yapıya entegre olabilmeleriyle mümkündür. Bu süreçte eğitimin ve toplumsal desteğin güçlendirilmesi, toplumsal değişimin ve engelli bireylerin kabulünün sağlanmasında kritik bir rol oynar.

Toplumda engellilik hakkında daha fazla farkındalık oluşturulması, engelli bireylerin sosyal hayatta daha fazla yer almasına olanak tanıyacak fırsatlar yaratabilir. Eğitimin bu süreçteki rolü çok boyutludur; toplumsal bilinçlenme ve engelli bireylerin hakları konusunda farkındalık, engellilere yönelik önyargıları ve negatif stereotipleri yıkmada önemli bir adımdır (Meyers, 2011). Özellikle okullarda ve üniversitelerde engelli sporlarına yönelik farkındalık programlarının ve çeşitli destek mekanizmalarının geliştirilmesi, toplumda engelli bireylerin kabulünün artmasına ve daha eşitlikçi bir yaklaşımın yaygınlaşmasına yardımcı olabilir. Eğitim sistemlerinin, engelli bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye katılımını teşvik edici bir rol üstlenmesi gerektiği açıktır. Bu tür farkındalık artırıcı ve eğitim odaklı girişimler, genç nesillerin engellilikle ilgili algılarını dönüştürerek, engelli bireylere karşı daha duyarlı ve destekleyici bir toplum yapısının gelişmesine katkı sağlar.

Engelli bireylerin spor ve fiziksel aktivitelerde yer alabilmeleri için toplumsal desteklerin yanı sıra, eğitim süreçlerinin de büyük bir önemi vardır. Eğitim, engelli sporcuların bireysel gelişimlerini destekleyen, onların spor becerilerini geliştiren ve toplumsal hayata entegre olmalarını sağlayan bir araçtır. Engelli sporculara yönelik özel eğitim ve rehberlik hizmetlerinin sunulması, onların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan gelişmelerine olanak tanır. Bu tür hizmetler, engelli bireylerin spor yapma becerilerini ve özgüvenlerini artırırken, toplumsal ilişkilerini güçlendirir ve sosyal becerilerini geliştirir. Özellikle engelli sporculara yönelik rehberlik ve danışmanlık hizmetleri, bu bireylerin spor alanında başarılı olabilmesi için gerekli olan motivasyonu sağlar. Ayrıca, bu süreç, engelli sporcuların sosyal ilişkiler kurmalarını ve kendilerini daha fazla ifade etmelerini kolaylaştırır.

Engelli bireylerin kabulü ve toplumsal entegrasyonu sürecinde eğitim, sadece engelli sporcular için değil, tüm toplum için kritik bir unsurdur. Toplumda engelli

bireylerin kabul edilmesi ve saygı gösterilmesi, eğitim süreçlerinin bir sonucudur. Eğitim, toplumdaki bireylerin engellilikle ilgili bilinçlenmesini, engelli bireylerin yaşamlarına dair daha fazla empati geliştirmelerini sağlar. Bu tür bir toplumsal değişim, engelli bireylerin sosyal hayata katılımını güçlendirirken, onların yalnızca sporla değil, toplumsal yaşamın diğer alanlarında da aktif rol almalarına olanak tanır. Toplumun engelli bireyler konusundaki tutumunun değişmesi, onların daha eşit ve adil bir şekilde toplumda yer almasını sağlayacak önemli bir adımdır (Sherrill, 2004).

Eğitim, engelli sporcuların toplumsal hayatta aktif bir şekilde yer alabilmeleri için de gereklidir. Spor yapma becerilerinin ve tekniklerinin öğrenilmesi, bu bireylerin toplumsal hayatta daha fazla görünür olmalarını sağlar. Ayrıca, engelli sporculara yönelik olarak uygulanan psikolojik ve sosyal destek programları, onların spor yaparken karşılaştıkları zorluklarla baş etmelerini kolaylaştırır. Engelli sporcular, bu desteklerin sağlanmasıyla yalnızca fiziksel anlamda değil, psikolojik ve sosyal anlamda da gelişim gösterirler. Eğitim süreci, engelli bireylerin toplumsal yaşamda daha güçlü bir şekilde yer alabilmelerini sağlayan araçlardan biridir ve toplumsal entegrasyon sürecini hızlandırır.

Sonuç olarak, engelli bireylerin toplumsal entegrasyonunu artırmak için toplumsal destek ve eğitimin rolü oldukça büyüktür. Eğitim sistemleri, engelli bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye katılımını teşvik eden bir yapı sunmalı, aynı zamanda toplumun engellilikle ilgili bakış açısını değiştirecek farkındalık programları geliştirmelidir. Engelli sporculara yönelik rehberlik ve eğitim hizmetleri, onların sosyal becerilerinin güçlenmesine, özgüvenlerinin artmasına ve toplumda daha etkin bir şekilde yer almalarına olanak tanır. Bu süreç, sadece engelli bireylerin toplumsal kabulünü artırmakla kalmaz, aynı zamanda daha adil ve eşit bir toplumun oluşmasına katkı sağlar.

Engelli Sporcuların Toplum İçin Rolü

Engelli sporcuların toplum içindeki rollerinin güçlendirilmesi, yalnızca engelli bireyler için değil, tüm toplum için faydalıdır. Engelli sporcular, topluma katkı sağlayarak toplumsal değerlerin ve normların yeniden şekillenmesine katkıda bulunurlar. Engelli bireylerin, toplumda yalnızca "yardım edilmesi gereken" bireyler olarak değil, başarılı sporcular, liderler ve rol modeller olarak tanınmaları, toplumda daha fazla eşitlik ve hoşgörü oluşturabilir. Engelli sporcuların görünürlüğü, engelli bireylerin toplumda daha fazla yer almasına olanak tanır ve bu da toplumsal dayanışmayı artırır (Schneider, 2009).

Sonuç olarak, engelli sporcuların sosyal entegrasyonu ve toplum içindeki rollerinin güçlendirilmesi, sporun gücünden yararlanarak toplumda daha eşitlikçi bir yapı oluşturmak için kritik bir adımdır. Engelli bireylerin toplumda daha fazla

yer bulabilmesi, devletin, spor organizasyonlarının ve toplumun aktif desteği ile mümkün olacaktır.

Sonuç

Engelli sporcuların sosyal entegrasyonu ve toplum içindeki rollerinin güçlendirilmesi, yalnızca engelli bireyler için değil, toplumun tüm bireyleri için fayda sağlayacak önemli ve geniş kapsamlı bir süreçtir. Bu süreç, toplumsal eşitlik anlayışının gelişmesi, bireysel gelişim fırsatlarının artırılması ve toplumda daha kapsayıcı bir yapının inşa edilmesine katkı sağlar. Engelli bireylerin spor yoluyla toplumsal entegrasyonu, sadece onların fiziksel değil, psikolojik, sosyal ve duygusal gelişimlerini de destekler. Spor, engelli bireylerin potansiyellerini keşfetmelerine, kendilerine güvenlerini artırmalarına ve toplumsal hayata daha aktif bir şekilde katılmalarına olanak tanır. Bu bağlamda, engelli sporcuların toplumdaki yerlerinin güçlendirilmesi, toplumun geneli için daha eşitlikçi bir yapının oluşmasına zemin hazırlayacak bir adımdır.

Toplumda engelli bireylerin sosyal kabulü ve eşit haklara sahip olmaları, sadece onların yaşam kalitesini artırmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal ilişkilerde daha adil ve kapsayıcı bir anlayışın benimsenmesine yol açar. Engelli sporcuların toplum içindeki yerlerinin güçlendirilmesi, engellilikle ilgili önyargıların kırılması, negatif stereotiplerin aşılması ve engelli bireylerin potansiyellerinin tam anlamıyla ortaya çıkması için çok önemli bir adımdır. Spor, bu sürecin en etkili araçlarından biridir çünkü spor, engelli bireylerin topluma katkı sağlama, sosyal bağlar kurma ve toplumsal algıları dönüştürme konusunda güçlü bir etkiye sahiptir. Engelli sporcular, spor aracılığıyla yalnızca kendi fiziksel sınırlarını aşmakla kalmaz, aynı zamanda toplumdaki engellilikle ilgili negatif bakış açılarını değiştirebilir ve engelli bireylere yönelik önyargıları kırabilir (DePauw & Gavron, 2005, Tanır ve Karakullukçu 2018).

Sosyal entegrasyon sürecinde engelli bireylere sağlanan destek, bu bireylerin sadece sporda değil, diğer toplumsal alanlarda da daha etkin olmalarını sağlar. Engelli sporcular, toplumda sadece sporcular olarak değil, aynı zamanda aktif birer vatandaş olarak tanınmalıdır. Engelli bireylerin toplumsal hayata katılımını artırmak, onlara eşit fırsatlar sunmak ve toplumsal ilişkilerde daha görünür olmalarını sağlamak, toplumda daha kapsayıcı bir yapı kurulmasına yardımcı olur. Bu süreç, engelli bireylerin yaşadığı dışlanma duygusunu azaltır ve onları toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçası haline getirir. Toplumda engelli bireylere yönelik daha fazla farkındalık yaratmak, onların toplumla daha güçlü bağlar kurmalarını ve sosyal entegrasyon süreçlerini hızlandırır (Sherrill, 2004).

Bu süreçte devletin, yerel yönetimlerin ve diğer toplumsal aktörlerin üstlendiği roller oldukça kritiktir. Engelli bireylerin spor yapabilmesi ve

toplumsal entegrasyon süreçlerini daha etkin bir şekilde deneyimleyebilmesi için kamu politikalarının geliştirilmesi gerekmektedir. Engelli sporcular için uygun altyapıların oluşturulması, engelli sporlarının yaygınlaştırılması ve engelli bireylerin spor salonlarına, parkurlara ve diğer spor tesislerine erişiminin kolaylaştırılması, toplumsal entegrasyonu hızlandıracak adımlardır. Ayrıca, devletin ve yerel yönetimlerin engelli sporlarına yönelik kaynak sağlaması, engelli bireylerin sportif başarılarının önündeki engelleri ortadan kaldıracaktır (López, 2017). Bu tür somut adımlar, engelli sporcuların yalnızca spor alanında değil, toplumsal yaşamın her alanında daha etkin olmalarını sağlar.

Öte yandan, engelli sporcuların toplumsal entegrasyon sürecinde eğitim ve farkındalık programlarının geliştirilmesi de büyük önem taşır. Eğitim, toplumsal değişimin öncüsü olabilir ve engelli bireylerin spor yapma fırsatlarını artırmada önemli bir rol oynar. Okullarda, üniversitelerde ve toplum merkezlerinde engelli sporlarına yönelik farkındalık programları düzenlemek, engelli sporcuların toplumla daha kolay bütünleşmesini sağlar. Bu programlar, engelli bireylere yönelik olumlu tutumları teşvik ederken, engelli olmayan bireylerin de empati geliştirmelerine yardımcı olabilir. Engelli sporculara yönelik rehberlik hizmetlerinin sunulması, bu bireylerin spor yoluyla toplumsal hayata entegre olmalarını sağlayan önemli bir unsurdur. Eğitimcilerin, antrenörlerin ve sağlık profesyonellerinin engelli sporculara yönelik özel eğitimlerle donatılması, bu süreçte atılacak bir başka önemli adımdır (Meyers, 2011).

Sonuç olarak, engelli sporcuların toplumsal entegrasyonu ve toplum içindeki rollerinin güçlendirilmesi, tüm toplumun fayda sağlayacağı bir süreçtir. Engelli bireylerin sosyal entegrasyonu, toplumsal eşitliği ve sosyal adaleti teşvik ederken, daha kapsayıcı, eşitlikçi ve adil bir toplum yapısının oluşmasına katkı sağlar. Bu süreç, yalnızca engelli sporcuların değil, aynı zamanda tüm bireylerin yaşam kalitesini artırır, toplumsal dışlanmanın önüne geçer ve toplumsal ilişkilerin güçlenmesine yardımcı olur. Engelli bireylerin toplumsal entegrasyonunun sağlanması, toplumu daha zengin, daha çeşitliliğe sahip ve daha dayanıklı kılacaktır.

Kaynakça

- Avcı, P., Karakullukçu, A., & İlhan, L. (2020). İşitme engelli öğrencilerin sosyal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(2), 89-94.
- Burchardt, T. (2003). Social integration and marginality: Disabled people and their experiences in the UK. *Journal of Social Policy*, 32(3), 423-446.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). *Disability and sport* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Davis, L. J. (1995). Enforcing normalcy: Disability, deafness, and the body. Verso.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). *Disability and sport*. Human Kinetics.
- Finkelstein, V. (1980). Attitudes and disabled people: Issues for discussion. *Disability, Handicap & Society*, 1(1), 27-41.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Prentice-Hall.
- Hoerber, L., & Shaw, S. (2017). A feminist critique of ableism in the context of sport: Women, disability, and power. *Sport Management Review*, 20(2), 179-192.
- Oliver, M. (1996). *Understanding disability: From theory to practice*. Macmillan.
- Hoehler, M. (2015). *The Paralympic Games and social inclusion: A critical analysis*. Springer.
- Karakullukçu, A., Öçalan, M., & Avcı, P. (2019). Identification of decision-making skills of the high school students participating in school sports activities. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 110-116.
- López, A. (2017). *Disability and society: The role of sport in social inclusion*. Routledge.
- Meyers, R. S. (2011). *Introduction to sports management*. Prentice Hall.
- Meyers, A. W. (2011). *The role of physical education in the integration of individuals with disabilities*. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(3), 143-148.
- Mobily, K. E. (2010). *The integration of disabled athletes into sports*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 122-137.
- Mobily, K. E. (2010). The importance of sports for people with disabilities: From rehabilitation to participation. *Disability Studies Quarterly*, 30(4).
- Schneider, M. (2009). *Disability and sport: A global perspective*. Routledge.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. McGraw-Hill.
- Tanır, H., & Karakullukçu, A. (2018). The Investigation of the Relationship between Physical Activity and Depressive Symptom Levels among Women during Senility. *Journal of Physical Education*, 5(1), 58-64.

5.BÖLÜM

SÜRDÜRÜLEBİLİR FİZİKSEL PERFORMANSIN ÖNEMİ

Gökhan TUNA¹

Giriş

Sürdürülebilir fiziksel performans, bireylerin uzun vadeli olarak fiziksel aktiviteleri sağlıklı bir şekilde sürdürebilmelerini ve bu süreçte vücutlarını aşırı zorlamadan verimli bir şekilde performans gösterebilmelerini ifade eder(Karakullukçu ve ark.2019). Bu kavram, günümüzde yalnızca sporcular için değil, her yaştan ve fiziksel yeterlilikten birey için önemli bir kavram haline gelmiştir. Sürdürülebilirlik, özellikle genel sağlığı iyileştirmek ve yaşam kalitesini artırmak isteyen bireyler için kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, fiziksel performansı sürdürülebilir kılmak, yalnızca kısa vadeli başarıları değil, aynı zamanda uzun süreli sağlık ve yaşam kalitesi hedeflerini de içerir(Tanır ve Karakullukçu 2018,Duyan ve ark.2024).

Birçok kişi için, fiziksel aktivitenin başlangıcındaki ani ve kısa vadeli başarılar cezbedici olabilir, ancak bu başarıların sürdürülebilirliği ve uzun dönemde sağlıklı bir şekilde fiziksel aktivitelerin yapılması daha büyük bir öneme sahiptir(Total ve Efe 2021). Sürdürülebilir fiziksel performans, kişilerin aktivitelerini düzenli ve sürekli şekilde yapabilmelerini sağlarken, aynı zamanda aşırı yüklenmelerinden veya fiziksel problemler yaşamalarından kaçınmalarına yardımcı olur. Bu bağlamda, sürdürülebilir fiziksel performansı sağlamak, bireylerin yaşam boyu sağlıklarını korumalarına olanak tanır. Bunun için gerekli olan temel faktörler arasında bilimsel temellere dayanan bir yaklaşım, fizyolojik dayanıklılığın geliştirilmesi ve psikolojik faktörlerin dengelenmesi yer alır.

Sürdürülebilir fiziksel performansın sağlanabilmesi için, ilk olarak vücudun fizyolojik özelliklerinin anlaşılması önemlidir(Çakto ve ark.2024). Vücudun kas, kardiyovasküler ve solunum sistemleri arasındaki etkileşimlerin uyum içinde çalışması, uzun süreli fiziksel aktivitelerde başarıyı belirler. Bu bağlamda, enerji üretim süreçleri, kas dayanıklılığı ve kalp-damar sağlığı gibi unsurlar büyük bir öneme sahiptir. Ayrıca, beslenme, uyku düzeni ve doğru egzersiz programlarının

¹ Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, gokhantuna@trakya.edu.tr

belirlenmesi de sürdürülebilir fiziksel performans için gereklidir. Beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini sağlayarak enerji seviyelerini yüksek tutarken, uyku da vücudun iyileşmesi ve yeniden enerji toplaması için kritik bir faktördür. Düzenli egzersiz ise kaslar ve kemikler üzerinde güçlendirici bir etki yapar, bu da daha uzun süreli fiziksel aktiviteleri sürdürebilme yeteneğini artırır.

Fizyolojik faktörlerin yanı sıra, psikolojik unsurlar da sürdürülebilir fiziksel performansı etkileyen önemli bir bileşendir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorlayıcı durumlar karşısında motivasyonlarını kaybetmeden performanslarını sürdürebilmelerini sağlar. Bunun yanı sıra, stres yönetimi, zihinsel rahatlatma teknikleri ve olumlu düşünme becerileri de fiziksel performansı iyileştirebilir. Araştırmalar, sporcuların ve egzersiz yapan bireylerin, psikolojik olarak güçlü olduklarında daha uzun süre dayanabildiklerini ve fiziksel performanslarını artırabildiklerini ortaya koymuştur (Gould & Udry, 1994, İlkın ve ark.2021).

Sürdürülebilir fiziksel performansın sağlık üzerindeki uzun vadeli etkileri de büyük bir öneme sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, kalp hastalıkları, diyabet, obezite ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların riskini azaltır (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006, Yurtseven ve ark.2024, Tural ve Efe 2020). Ayrıca, kas ve iskelet sistemi üzerindeki olumlu etkiler, yaşlanma sürecinde hareket kabiliyetini artırarak yaşam kalitesini yükseltir. Bu nedenle, sürdürülebilir fiziksel performans, sadece bireysel sağlığı değil, toplumsal sağlık düzeyini de iyileştirebilir.

Son olarak, sürdürülebilir fiziksel performansını artırmak için birçok farklı yaklaşım geliştirilmiştir. Bunlar arasında egzersiz çeşitliliği, aşamalı yüklenme programları, psikolojik destek ve bireysel hedeflerin belirlenmesi gibi stratejiler yer alır (Duyan ve ark.2022). Kişilerin ihtiyaçlarına göre özelleştirilen bir program, uzun vadeli başarıya ulaşmalarını sağlayabilir. Ayrıca, bu programların bilimsel verilere dayalı olarak geliştirilmesi, hem güvenli hem de etkili sonuçlar elde edilmesini sağlar. Sonuç olarak, sürdürülebilir fiziksel performans, bireylerin yaşam boyu sağlıklarını koruyabilmesi ve fiziksel aktivitelerini etkin bir şekilde sürdürebilmesi için hayati bir unsurdur.

1. Sürdürülebilir Fiziksel Performans Nedir?

Sürdürülebilir fiziksel performans, bireylerin fiziksel kapasitesini ve potansiyelini göz önünde bulundurarak, uzun süreli ve düzenli fiziksel aktiviteleri verimli ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilme yeteneğidir. Bu kavram, yalnızca kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersizlerde gösterilen başarılarla değil, aynı zamanda uzun vadeli fiziksel aktivitelerde gösterilen performansla tanımlanır. Örneğin, bir maraton koşucusunun performansı sadece bir yarış sırasında sergilediği hızla değil, aynı zamanda bu hızı ve dayanıklılığı uzun mesafelerde sürdürebilme

becerisiyle de ölçülür. Benzer şekilde, bir triatloncunun başarıları yalnızca her bir etapdaki hızla değil, bu üç farklı disiplinin tamamını fiziksel ve mental olarak sürdürebilme yeteneğiyle de ilgilidir.

Bu tür sürdürülebilir performans, sürekli çaba gerektiren fiziksel aktiviteler ve günlük yaşamda yapılan egzersizler için geçerli olup, hem profesyonel sporcular hem de genel popülasyon için önemli bir hedeftir. Sürdürülebilirlik, fiziksel performansın yalnızca başlangıçta değil, uzun süre boyunca sağlıklı bir şekilde korunabilmesini ifade eder. Bu durum, fiziksel aktivitelerin ve egzersizlerin uzun vadede, bireylerin sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratmadan, güçlendirici ve iyileştirici bir etki oluşturmasını sağlar.

Sürdürülebilir fiziksel performansın sağlanabilmesi için bireyin enerji yönetimi, dinlenme stratejileri ve antrenman yöntemleri büyük bir öneme sahiptir. Fiziksel aktiviteler sırasında vücuda sağlanan enerji, egzersiz süresince yeterli miktarda kullanılmalı ve vücudun enerjisi tükenmeden daha verimli bir şekilde yönetilmelidir. Aynı zamanda, egzersiz sırasında vücudun dinlenmeye ve iyileşmeye ihtiyaç duyduğu dönemler de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu, vücudun aşırı yorgunluk yaşamasını engeller ve aşırı yüklenmeye bağlı sağlık sorunlarının önüne geçer.

Dinlenme, vücudun iyileşmesi ve kasların yeniden yapılanması için kritik bir faktördür. Egzersiz yaparken vücudun stres altına girmesi, kaslarda mikrotravmalara yol açabilir. Bu hasarların onarılması ve kasların güçlenmesi, yeterli dinlenme ve beslenme ile mümkün olur. Ayrıca, sporcuların ve egzersiz yapan bireylerin doğru dinlenme stratejilerini uygulamaları, aşırı antrenman sendromu (overtraining syndrome) gibi sağlık sorunlarının önüne geçilmesini sağlar.

Sürdürülebilir fiziksel performansın sağlanmasında, antrenman yöntemlerinin de rolü büyüktür. Bu yöntemler, kişiye özel olmalı ve bireyin fiziksel kapasitesine göre şekillendirilmelidir. Her bireyin kas yapısı, dayanıklılığı, kardiyovasküler kapasitesi ve genel sağlık durumu farklıdır. Bu nedenle, herkesin uygulayacağı egzersiz programı da kişisel olmalıdır. Aksi takdirde, vücut gereğinden fazla zorlanabilir ve uzun vadede fiziksel problemler ortaya çıkabilir. Bu bağlamda, antrenmanlar sırasında aşamalı bir yüklenme planı uygulanması önemlidir. Zamanla artan zorluklar, vücudun uyum sağlamasını sağlar ve sürdürülebilir performansın temellerini atar.

Kas-iskelet sistemi üzerindeki aşırı yük, sürdürülebilir fiziksel performansı ciddi şekilde etkileyebilir. Vücudun aşırı zorlanması, uzun vadede yorgunluk, kas ve eklem sakatlanmaları gibi problemleri beraberinde getirebilir. Uzun süreli aşırı antrenman, kas liflerinin iyileşmesini engelleyebilir ve kas-iskelet sisteminde hasar oluşturabilir (Meeusen ve ark., 2013). Bu tür yaralanmalar, bir sporcunun

veya egzersiz yapan bireyin performansını olumsuz şekilde etkileyebilir ve iyileşme süreci, performansın sürdürülebilirliğini zorlaştırabilir. Bunun önüne geçmek için, dinlenme süreleri, beslenme düzeni ve egzersiz çeşitliliği büyük bir rol oynar.

Sürdürülebilir fiziksel performans, kişiselleştirilmiş bir yaklaşım gerektirir. Bireylerin fizyolojik özelliklerine, fiziksel sınırlarına ve egzersiz geçmişlerine göre bir antrenman programı geliştirilmesi, hem performans hem de sağlık açısından en iyi sonuçları verir. Özellikle, bireylerin güçlü ve zayıf yönleri belirlenerek, bu doğrultuda programlar oluşturulmalıdır. Fiziksel kapasiteyi artırmaya yönelik egzersizler, aşırı yüklenmeye karşı tedbirler ve uygun dinlenme süreçleriyle sürdürülebilir performans sağlanabilir.

Sonuç olarak, sürdürülebilir fiziksel performans, her birey için farklılık gösteren, ancak tüm bireyler için önemli olan bir hedef haline gelmiştir. Bu hedefin ulaşılabilmesi için, uygun antrenman programları, yeterli dinlenme, doğru enerji yönetimi ve kişiye özel bir yaklaşım gereklidir. Böylece, insanlar fiziksel aktivitelerini uzun vadede sağlıklı bir şekilde sürdürebilir ve genel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratabilirler.

2. Sürdürülebilir Fiziksel Performansın Sağlık Üzerindeki Etkileri

Sürdürülebilir fiziksel performans, bireylerin genel sağlıklarını korumada hayati bir rol oynar. Düzenli ve uygun seviyede fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda birçok kronik hastalığın önlenmesine yardımcı olur. Kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon ve obezite gibi modern dünyada sıkça karşılaşılan sağlık sorunları, fiziksel aktivite eksikliği ile doğrudan ilişkilidir. Bu hastalıkların çoğu, vücudun uzun süre hareketsiz kalması, dengesiz beslenme ve genetik faktörlerle birleşerek risk oluşturur. Ancak düzenli egzersiz yapmak, bu riskleri azaltır ve vücudu bu hastalıkların etkilerine karşı korur (Warburton ve ark., 2006). Sürdürülebilir fiziksel performans, bu anlamda sadece hastalıkları engellemekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitelerini artırır, enerjilerini yükseltir ve genel sağlıklı yaşama katkı sağlar.

Egzersiz yaparken vücudun sürekli enerjiye ihtiyaç duyması, birçok fizyolojik süreci aktive eder. Kardiyovasküler sistemin etkinliği, egzersizle birlikte önemli ölçüde artar. Düzenli egzersiz, kalp kasının güçlenmesini sağlar, kan akışını iyileştirir ve kan basıncını dengeler. Bu, kalbin daha verimli çalışmasını sağlarken, damarlar ve arterler üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Kalp-damar sağlığının güçlenmesi, uzun vadeli sağlıklı yaşam için kritik bir faktördür çünkü bu sistem vücudun temel organlarına oksijen ve besin maddesi taşıyarak tüm yaşam fonksiyonlarının düzgün bir şekilde işlenmesini sağlar (Tremblay ve ark.,

2010). Kardiyovasküler egzersizler, bu sistemin sağlıklı bir şekilde işleyebilmesi için temel unsurlardır.

Sürdürülebilir fiziksel performans aynı zamanda kas ve iskelet sistemi sağlığını iyileştirir. Egzersiz, kasların güçlenmesini ve esneklik kazanmasını sağlarken, kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoz gibi yaşa bağlı kemik erimesi riskini azaltır. Ayrıca, vücut kompozisyonunu iyileştirerek, sağlıklı bir kas-yağ oranı elde edilmesine katkı sağlar. Bu, metabolizmanın hızlanmasına ve vücut yağ oranının kontrol altına alınmasına yardımcı olur. Düzenli egzersiz, özellikle direnç antrenmanları, kas kütlelerini artırırken, bu da metabolizmayı hızlandırarak vücudun daha fazla enerji harcamasını sağlar. Kas-iskelet sistemi üzerindeki bu olumlu etkiler, hem yaşlanma sürecini yavaşlatır hem de bireylerin günlük yaşam aktivitelerini daha verimli bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olur.

Fiziksel performansın sürdürülebilirliği, sadece vücudun fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel sağlığını da iyileştirir. Düzenli egzersiz, beynin kimyasal yapısını olumlu şekilde etkiler. Egzersiz sırasında vücutta serotonin, dopamin ve endorfin gibi "mutluluk hormonları" salgınır. Bu kimyasallar, ruh halini iyileştirir, stres seviyelerini düşürür ve genel psikolojik durumu güçlendirir. Egzersiz, ayrıca kaygıyı ve depresyonu önlemeye yardımcı olur, çünkü düzenli fiziksel aktivite, beynin stresle başa çıkma yeteneğini artırır (Salmon, 2001). Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite bireylerin genel yaşam kalitesini artırır. Hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı bireyler, günlük yaşamlarında daha enerjik, pozitif ve motive olmuş olurlar, bu da iş performanslarını, sosyal ilişkilerini ve genel mutluluk seviyelerini doğrudan etkiler.

Egzersiz psikolojik faydaları, özellikle modern yaşamın getirdiği stresli ve yoğun çalışma temposuna karşı önemli bir dengeleyici etkiye sahiptir. Stresle başa çıkmanın doğal bir yolu olarak, düzenli egzersiz bireylerin zihinlerini dinlendirir, rahatlamalarına yardımcı olur ve duygusal dengeyi sağlar. Ayrıca, egzersiz sonrası elde edilen zihinsel ve fiziksel rahatlama, uyku kalitesini artırarak bireylerin genel sağlık düzeyini daha da iyileştirir. Uyku düzeni, hem fiziksel iyileşme hem de zihinsel iyileşme için kritik bir unsurdur. Yeterli uyku, egzersizle desteklendiğinde, vücudun kaslarını onarmasını, enerji seviyelerini yenilemesini ve zihinsel fonksiyonları güçlendirmesini sağlar.

Sonuç olarak, sürdürülebilir fiziksel performans, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumlu bir etki yaratır ve bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde artırır. Düzenli egzersiz, kardiyovasküler hastalıkların, diyabetin, hipertansiyonun ve diğer kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olurken, kas-iskelet sistemi sağlığını, metabolik dengeyi ve vücut kompozisyonunu da iyileştirir. Aynı zamanda, zihinsel sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratır,

stresin azalmasına, depresyonun önlenmesine ve genel yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olur. Bu nedenle, sürdürülebilir fiziksel performans, sağlıklı bir yaşam için temel bir bileşen olarak kabul edilmeli ve her birey tarafından benimsenmelidir.

3. Sürdürülebilir Fiziksel Performansın Bileşenleri

Sürdürülebilir fiziksel performansın sağlanabilmesi için birçok farklı faktör göz önünde bulundurulmalıdır. Bu faktörler, antrenman, beslenme, dinlenme, motivasyon ve zihinsel sağlığı içerir. Her birinin rolü, performansın sürdürülebilirliğini artırmada kritik öneme sahiptir.

- **Antrenman:** Fiziksel performansın sürdürülebilir olması için uygun antrenman planları gereklidir. Antrenman programları, aşırı yüklenmeden ve aşırı dinlenmeden kaçınılarak kişiye özgü şekilde tasarlanmalıdır. İyi yapılandırılmış bir program, vücudun yavaşça uyum sağlamasına ve güçlenmesine olanak tanır (Hawley & Burke, 2010).
- **Beslenme:** Yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel performansın sürdürülebilirliğini sağlayan bir diğer kritik faktördür. Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar gibi makro besin öğeleri, egzersiz sırasında vücuda gerekli enerji sağlamak için önemlidir. Ayrıca, vitaminler ve mineraller gibi mikro besin öğeleri de vücudun iyileşme ve onarım süreçlerinde yardımcı olur (Burke ve ark., 2011).
- **Dinlenme ve İyileşme:** Sürdürülebilir fiziksel performans, yeterli uyku ve dinlenmeyi gerektirir. Antrenman sonrası yeterli iyileşme süreleri sağlanmadığında, aşırı yüklenme ve tükenmişlik durumu ortaya çıkabilir. Uygun iyileşme, vücudun yeniden enerji toplamasına ve kasların onarılmasına yardımcı olur (Kellmann, 2010).
- **Motivasyon ve Psikolojik Dayanıklılık:** Uzun vadeli fiziksel performans, güçlü bir zihinsel yapıya dayalıdır. Hem sporcular hem de genel popülasyon, hedeflerine ulaşmak ve zorluklarla başa çıkabilmek için güçlü bir motivasyona ve psikolojik dayanıklılığa sahip olmalıdır (Coyle, 2007). Zihinsel dayanıklılık, egzersiz sırasında duygusal ve fiziksel engelleri aşmaya yardımcı olur.

4. Sürdürülebilir Fiziksel Performansın Eğitimi ve Uygulaması

Sürdürülebilir fiziksel performansın artırılması, yalnızca bireylerin egzersiz yapmalarını teşvik etmekle sınırlı değildir; aynı zamanda bu sürecin daha sağlıklı ve verimli bir şekilde ilerleyebilmesi için kapsamlı bir eğitim, rehberlik ve bilinçlendirme süreci gerektirir. Bu süreçte, sporcular, bireyler ve hatta toplumun her kesimi için fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan stratejiler geliştirilmelidir.

Eğitimciler ve antrenörler, her bireyin fiziksel kapasitesine, hedeflerine ve yaşam tarzına uygun, kişiselleştirilmiş antrenman programları oluşturmalıdır. Ayrıca, sürdürülebilir fiziksel performansın elde edilmesinde bilinçli ve sağlıklı egzersiz alışkanlıkları oluşturulması büyük bir öneme sahiptir.

Bu tür programlar, sadece performansı artırmak amacıyla değil, aynı zamanda bireylerin uzun vadeli sağlıklarını korumak, yaşam kalitelerini iyileştirmek ve toplum sağlığını güçlendirmek adına da kritik rol oynar. Sürdürülebilir performansın sağlanabilmesi için, programlar kişiye özel ve esnek olmalıdır. Her bireyin fiziksel kapasitesi, yaşadığı çevre, günlük alışkanlıkları ve genetik faktörleri farklıdır. Bu nedenle, antrenmanlar belirli bir birey için uygun olan yoğunlukta ve sürelerde olmalı, aynı zamanda kişisel gelişimi destekleyen, aşamalı bir yaklaşımla uygulanmalıdır.

Eğitimcilerin, sporcuların ve bireylerin hedeflerine yönelik etkili bir şekilde yönlendirilmesi, sürdürülebilir fiziksel performansın artırılması için büyük bir avantaj sağlar. Eğitimciler, sporculara doğru teknikleri öğretmeli, aşırı yüklenme ve yanlış antrenman yöntemlerinden kaçınmalarını sağlamalıdır. Ayrıca, eğitimcilerin doğru beslenme, dinlenme ve iyileşme stratejileri hakkında bilgi vererek sporcuların ve bireylerin fiziksel performanslarını desteklemeleri önemlidir. Bu noktada, sürdürülebilir fiziksel performans, sadece fiziksel egzersizle değil, beslenme, psikolojik durum ve genel yaşam tarzı ile de doğrudan ilişkilidir.

Sürdürülebilir fiziksel performansın toplumsal düzeyde artırılması da bir o kadar önemlidir. Bu hedef, yalnızca bireysel çabalarla değil, toplumun tüm katmanlarına yayılacak bilinçli bir yaklaşım ile gerçekleştirilebilir. Toplum düzeyinde fiziksel aktivitenin önemine dair farkındalık oluşturulması, egzersiz alışkanlıklarının yaygınlaştırılmasına ve sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olur. Bu bağlamda, okullarda ve iş yerlerinde düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik edici programların başlatılması gerekmektedir. Özellikle okullarda genç yaşlardaki bireylerin fiziksel aktiviteleri bir yaşam tarzı haline getirebilmeleri için eğitici programlar oluşturulmalıdır. Bu tür programlar, sadece çocukların ve gençlerin fiziksel gelişimlerini değil, aynı zamanda gelecekteki sağlıklarını da iyileştirir. Genç yaşlardan itibaren spor yapma alışkanlığı kazanan bireyler, yaşam boyu aktif kalmaya daha eğilimlidirler (Faigenbaum ve ark., 2009).

Yaşlı bireyler için ise, sürdürülebilir fiziksel performans daha farklı bir yaklaşım gerektirir. Yaşla birlikte vücutta bazı fizyolojik değişiklikler meydana gelir ve bu değişiklikler, hareketliliği etkileyebilir. Bu nedenle, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına yönelik düşük yoğunluklu egzersizler ve mobilitiyi artırıcı programlar geliştirilmelidir. Bu tür egzersizler, kas kuvvetini, dengeyi ve esnekliği artırarak düşme riskini azaltabilir ve yaşam kalitesini yükseltebilir.

Ayrıca, yaşlı bireylerin sosyal bağlarını güçlendiren grup egzersiz programları, fiziksel sağlığı desteklediği gibi psikolojik faydalar da sağlayabilir (Chodzko-Zajko ve ark., 2009). Yaşlılık dönemindeki bireyler için uygulanan egzersiz programları, genellikle eklem ve kas yapısındaki zayıflama gibi faktörlere odaklanmalı, buna karşılık düşük etkili aerobik aktiviteler ve kuvvet çalışmaları içermelidir.

Sürdürülebilir fiziksel performansın artırılması için yalnızca eğitim ve rehberlik değil, aynı zamanda toplum genelinde sağlıklı yaşam kültürünün yerleştirilmesi gerekir. İnsanların sağlıklı alışkanlıklar kazanmaları ve egzersizi yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri için, okullardan iş yerlerine kadar her düzeyde fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi önemlidir. Ayrıca, medya ve dijital platformlar aracılığıyla toplumda fiziksel aktivitelerin faydaları hakkında sürekli bir bilinçlendirme çalışması yapılmalıdır. Bu, özellikle hareketsiz yaşam tarzının giderek arttığı günümüzde büyük bir ihtiyaçtır.

Sonuç olarak, sürdürülebilir fiziksel performansın artırılması yalnızca bireysel bir hedef değil, toplumsal bir sorumluluktur. Bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirebilmek ve yaşam kalitelerini artırabilmek için sürdürülebilir fiziksel performans eğitimi, her yaş ve gruptan bireyi kapsamalıdır. Bu, sağlıklı alışkanlıkların erken yaşlardan itibaren kazandırılmasını, bireylerin yaşlarına ve fiziksel durumlarına uygun egzersiz programlarıyla desteklenmesini ve toplum düzeyinde fiziksel aktiviteyi teşvik edici bir kültürün oluşturulmasını gerektirir.

Sonuç

Sürdürülebilir fiziksel performans, sağlıklı bir yaşam tarzının temellerini oluşturan önemli bir bileşendir. Hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde derinlemesine etkiler yaratır ve bireylerin uzun vadede sağlıklı, aktif ve mutlu bir yaşam sürmelerine olanak tanır. Sadece sporcular için değil, her yaş ve yaşam tarzına sahip bireyler için geçerli olan sürdürülebilir fiziksel performans, hayat boyu iyileşen ve güçlenen bir fiziksel durumun temellerini atar. Fiziksel sağlığı iyileştirme ve vücudu olabildiğince verimli kullanma amacının yanı sıra, psikolojik faydalar da göz önünde bulundurulmalıdır. Düzenli egzersiz ve sürdürülebilir performans uygulamaları, depresyon ve anksiyete gibi duygusal sorunların azaltılmasında önemli bir rol oynar ve genel ruh halini iyileştirir.

Bireylerin performanslarını sürdürülebilir bir şekilde artırabilmesi için doğru bir denge kurmak gerekir. Bu dengeyi sağlayabilmek için antrenman, beslenme, dinlenme ve motivasyon stratejilerinin birleşimi kritik öneme sahiptir. İlk olarak, doğru antrenman yöntemleri ve planları, her bireyin fiziksel kapasitesine ve hedeflerine uygun şekilde tasarlanmalıdır. Her birey farklı bir biyolojik yapıya, farklı fiziksel sınırlamalara ve hedeflere sahip olduğundan, her kişinin egzersiz

programı kişisel olarak belirlenmelidir. Bu, aşırı zorlanmadan veya sakatlanma riskine girmeden, performansın sürekli olarak geliştirilmesine olanak sağlar. Antrenmanlar, vücuda zarar vermeden, zaman içinde gücü, dayanıklılığı ve genel fiziksel kapasiteyi artırmak için tasarlanmalıdır. Aynı zamanda, kişisel hedeflere ulaşmak için aşamalı bir ilerleme stratejisi izlenmesi, sürdürülebilir bir gelişim için önemli bir faktördür.

Beslenme, sürdürülebilir fiziksel performansın sağlanmasında en az antrenman kadar önemli bir faktördür. Bireylerin vücutlarını sürekli yüksek performansla çalıştırabilmesi, doğru besin alımını gerektirir. Yeterli ve dengeli bir beslenme programı, vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak, kasları onarmak, bağışıklık sistemini güçlendirmek ve vücudu toksinlerden arındırmak için gereklidir. Karbonhidratlar, proteinler, sağlıklı yağlar ve mikronutrientler, vücuda sürekli enerji ve iyileşme desteği sağlar. Özellikle sporcular, yüksek yoğunluklu egzersizlerle vücutlarında sürekli bir yıkım ve onarım döngüsüne girerler, bu yüzden doğru beslenme programları onlara hızla iyileşme şansı tanır. Bunun yanında, düzenli sıvı alımı da oldukça önemlidir. Dehidratasyon, performansı doğrudan olumsuz etkileyebilir ve genel sağlık üzerinde ciddi zararlara yol açabilir.

Dinlenme, sürdürülebilir fiziksel performans için kritik bir diğer unsurdur. Egzersiz ve antrenman vücudu zorladıkça, iyileşme süreci de önem kazanır. Vücudun aşırı yüklenmesini engellemek için yeterli dinlenme ve uyku süreleri sağlanmalıdır. Egzersiz sırasında oluşan mikro yaralanmalar, ancak yeterli dinlenme ve uyku ile onarılabilir. Bu iyileşme süreci, kasların yeniden yapılanmasını sağlar ve performansın artmasını destekler. Yeterli uyku, beyin fonksiyonlarının yanı sıra kas ve bağışıklık sisteminin de verimli çalışmasını sağlar. Dinlenme sürecini göz ardı etmek, aşırı antrenmana yol açabilir ve bu da sakatlanmaların yanı sıra tükenmişlik gibi ciddi sorunlara neden olabilir. Bu nedenle, düzenli egzersiz programlarında dinlenme sürelerinin de yer alması ve bireylerin vücutlarını dinlemeleri çok önemlidir.

Motivasyon ise sürdürülebilir fiziksel performansın başarılması için temel bir faktördür. Motivasyon, bireylerin uzun vadeli hedeflere ulaşabilmesi için sürekli çaba sarf etmelerini sağlar. Bu, sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik olarak da sürdürülebilir bir performans yaratır. Birçok birey, motivasyon eksiklikleri nedeniyle egzersiz yapmayı bırakarak hedeflerine ulaşmada zorluklar yaşayabilir. Ancak, kişisel hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için somut bir plan oluşturmak, motivasyonu artırabilir. Sosyal destek de önemli bir motivasyon kaynağı olabilir. Egzersiz yapan bireyler, arkadaşlarıyla veya bir grup içinde hareket ettiklerinde daha yüksek motivasyona

sahip olabilirler. Ayrıca, olumlu sonuçları görmek ve küçük başarıları kutlamak, bireylerin motivasyonunu canlı tutar.

Sürdürülebilir fiziksel performans, sadece sporcuların değil, herkesin ulaşabileceği ve benimsemesi gereken bir yaşam tarzıdır. Hem fizyolojik hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır ve yaşam kalitesini artırır. Bireylerin uzun vadede sağlıklı, aktif ve mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri için doğru antrenman, beslenme, dinlenme ve motivasyon stratejilerinin birleşimi gereklidir. Bu stratejiler, sadece fiziksel gelişim için değil, bireylerin zihinsel sağlığını da desteklemek için önemli bir rol oynar. Kısacası, sürdürülebilir fiziksel performans, yalnızca fiziksel kapasitenin artırılması değil, aynı zamanda bireylerin yaşam boyu sağlıklarını korumalarına yardımcı olan bir yaklaşımdır ve hayat boyu süren bir iyileşme sürecine katkı sağlar.

Kaynaklar

- Burke, L. M., Kiens, B., & Ivy, J. L. (2011). *Carbohydrates and fat for training and recovery*. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(3), 379–391.
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 313-324.
- Coyle, E. F. (2007). *Cognition and performance in sport: the effects of mental and emotional states on performance*. In K. H. Ackerman (Ed.), *Sport psychology: From theory to practice* (pp. 193-210). Prentice Hall.
- Çakto, P., Karakullukçu, A., & Yüksel, O. (2024). Analysis of Athletes with Hearing Impairments Anxiety of Catching COVID-19. *Palaestra*, 38(2).
- Duyan, M., Ilkim, M., & Çelik, T. (2022). The effect of social appearance anxiety on psychological well-being: a study on women doing regular pilates activities. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 797-797.
- Duyan, M., Çelik, T., Karataş, Ö., Ilkim, M., Karataş, E. Ö., Yavuz, C., Özoğlu F., Karadağ H. & Rüzgar, K. (2024). Mental Training and Anxiety: Examining the Moderating Role of Gender in Athletes. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 351-363.
- Faigenbaum, A. D., Westcott, W. L., & Micheli, L. J. (2009). *The benefits of strength training for children and adolescents*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 475–485.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 435-444.
- Hawley, J. A., & Burke, L. M. (2010). *Carbohydrate intake and exercise performance: the two are linked*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(3), 570-578.
- Ilkim, M., Çelik, T., & Mergan, B., (2021). Investigation of Sports Management Students' Perceptions and Attitudes towards the COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal Of Medical & Health Sciences*, Volume15, 2.
- Karakullukçu, A., Öçalan, M., & Avcı, P. (2019). Identification of decision-making skills of the high school students participating in school sports activities. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 110-116.
- Kellmann, M. (2010). *Preventing overtraining in athletes*. In M. Kellmann (Ed.), *Recovery and performance in sport* (pp. 95-106). Wiley-Blackwell.
- López-Gil, J. F., & González-Millán, C. (2019). Sustainable physical performance: Definitions and concepts. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(1), 45-53.

- López-Gil, J. F., & González-Millán, C. (2019). *Understanding the physiological basis of endurance performance*. *Sports Medicine*, 49(1), 9-20.
- Meeusen, R., Duclos, M., & Foster, C. (2013). *Overtraining syndrome: A practical guide*. *Sports Medicine*, 43(8), 1-15.
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., & Nieman, D. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(1), 186-205.
- Salmon, P. (2001). *Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory*. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Tanır, H., & Karakullukçu, A. (2018). The Investigation of the Relationship between Physical Activity and Depressive Symptom Levels among Women during Senility. *Journal of Physical Education*, 5(1), 58-64.
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E. R., & Janssen, I. (2010). *New directions in physical activity and health: The importance of physical activity for preventing and treating disease*. *Canadian Medical Association Journal*, 182(6), 563-565.
- Total, V., & Efe, M. (2021). Do tactical skills differ based on the position and level of sportsmanship? A study on soccer players. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(2), 804-808.
- Total, V., & Efe, M. (2020). Does Emotional Intelligence Determine the Level of Self-Efficacy in Athletes?. *African Educational Research Journal*, 8(4), 890-896.
- Yurtseven, C. N., Ilkim, M., Toros, T., Aslan, T. V., Keskin, M. T., Efe, M., ... & Dişçeken, O. (2024). The Relationship Between Sports Addiction and Personality Dimensions Based on Cloninger's Theory in Bodybuilding and Fitness Trainers in Eastern Anatolia Region of Turkey. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(3), 296-304.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). *Health benefits of physical activity: the evidence*. *CMAJ*, 174(6), 801-809.

6. BÖLÜM

YÜZME SPORUNUN SAĞLIK ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLERİ

Gökhan TUNA¹

Giriş

Yüzme, insanlık tarihinin en eski sporlarından biri olarak suyun doğasına duyulan merak ve ilişkiyi yansıtır. Bu spor, zaman içinde sadece eğlence ve ulaşım aracı olarak değil, aynı zamanda sağlık ve zindelik için temel bir aktivite olarak da kabul edilmiştir. Yüzme, suyun kaldırma kuvveti sayesinde, diğer spor dallarına kıyasla vücuda daha az stres yüklerken, kasları güçlendirir, dayanıklılığı artırır ve genel vücut sağlığını iyileştirir. Her yaş grubundan insan için uygun olan yüzme, hem fiziksel hem de psikolojik faydalar sunarak vücudu bütünsel bir şekilde geliştirir (Reichert & Brehm, 2017).

Fiziksel sağlık üzerinde sağladığı etkiler, kardiyovasküler, kas-iskelet sistemi ve solunum sistemi gibi birçok önemli vücut fonksiyonunu doğrudan etkiler(Total ve Efe 2020, Total ve Efe 2021). Düzenli yüzme, kalp sağlığını iyileştirir, kalp hastalıkları riskini azaltır, kan basıncını dengeler ve genel kardiyovasküler dayanıklılığı artırır. Su içinde yapılan egzersizler, eklemlere baskı yapmadan kasları çalıştırdığı için, özellikle yaşlılar, eklem ağrıları çeken bireyler ya da fiziksel engeli olan kişiler için son derece faydalıdır (Tanaka, 2019). Yüzme aynı zamanda vücut kompozisyonunun iyileştirilmesine yardımcı olarak, fazla kiloların azaltılmasında etkili olur ve metabolizmanın düzenli çalışmasını sağlar (Davis ve ark., 2020).

Fizyolojik düzeyde, yüzme, kasları ve kemikleri güçlendirmenin yanı sıra, vücut sıcaklığının dengeye gelmesine yardımcı olur ve suyun soğutucu etkisi, aşırı ısınmayı önler. Bu, sıcak havalarda yapılan yüzmenin, vücutta aşırı terleme ve sıvı kaybına neden olmanın yerine, serinleme ve vücut sıcaklığını kontrol etme imkânı sunduğu anlamına gelir. Solunum sistemi üzerindeki faydaları da dikkat çekicidir; suyun içinde yapılan hareketler, akciğer kapasitesini artırır, nefes almayı kolaylaştırır ve solunum yolundaki bazı hastalıkların yönetilmesine

¹ Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, gokhantuna@trakya.edu.tr

yardımcı olabilir. Bu nedenle, astım gibi solunum yolu hastalıkları olan bireylerin yüzme sporunu yapmaları önerilmektedir (Davis ve ark., 2020).

Psikolojik açıdan, yüzme sporunun etkileri daha derindir. Su, rahatlatıcı ve huzur verici bir ortam sunar, bu da kişilerin stres seviyelerini düşürür, endorfin salgılanmasını artırır ve ruh halini iyileştirir. Yüzme, aynı zamanda zihinsel sağlığı güçlendirir; su içinde geçirilen zaman, zihinsel berraklık sağlar, depresyon semptomlarını hafifletir ve kaygıyı azaltır. Bu bağlamda, yüzme sadece fiziksel bir egzersiz olarak değil, aynı zamanda psikolojik iyileşme için de bir araçtır (Kallus, 2016).

Özellikle sosyal bir aktivite olarak yüzme, bireylerin bir araya gelerek birlikte egzersiz yapmalarına olanak tanır. Bu da sosyal bağları güçlendirir ve bireylerin duygusal açıdan daha sağlam olmalarına yardımcı olur. Yüzme, yalnızca bireylerin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda toplumsal etkileşimlerini de geliştirir, bireyleri daha mutlu ve sosyal yapar (Harrison & Green, 2021).

Yüzmenin faydaları, yaş gruplarına göre de farklılık gösterebilir. Yaşlı bireyler için, düşük etkili egzersiz olarak yüzme, eklem ve kas sağlığını korur, düşme riskini azaltır ve genel zindeliği artırır. Çocuklar içinse, yüzme erken yaşta motor becerilerinin gelişmesine yardımcı olur, aynı zamanda özgüven kazandırır ve sosyal becerilerin gelişmesine katkı sağlar. Bu sporu yaparken suyun rahatlatıcı etkisi, çocukların duygusal ve zihinsel gelişimlerini de olumlu yönde etkiler (Benson & Carter, 2019).

Yüzme sporunun insan sağlığı üzerindeki etkileri çok yönlüdür. Fiziksel sağlık açısından kasları güçlendirmek, kardiyovasküler sağlık sorunlarını önlemek, kilo kontrolü sağlamak ve solunum kapasitesini artırmak gibi faydalar sağlarken, psikolojik anlamda da stres, anksiyete, depresyon gibi sorunları azaltır ve genel ruh halini iyileştirir. Yüzme, tüm yaş gruplarına uygun bir spor dalı olup, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını dengede tutarak, sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (McNeill & Neidlinger, 2018).

1. Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri

1.1 Kardiyovasküler Sağlık

Yüzme, kalp ve damar sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bir egzersiz türüdür. Su içinde yapılan hareketler, vücudun pek çok kas grubunu eşzamanlı olarak çalıştırarak, kalp atışlarını düzenler, kan dolaşımını artırır ve genel kardiyovasküler sağlığı iyileştirir. Bu tür tüm vücut egzersizleri, kalbin daha verimli çalışmasını sağlar ve kardiyovasküler sistemin dayanıklılığını artırır. Düzenli yüzme, kalp krizi, inme ve diğer kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltmaya yardımcı olur. Ayrıca, kalp ritmini kontrol altına alarak kalp sağlığını korumada önemli bir rol oynar.

Yüzme, aerobik bir egzersiz olarak kabul edilir. Aerobik egzersizler, kalp ve damar sistemini doğrudan etkileyen egzersizlerdir ve vücudun oksijen kullanım kapasitesini artırır. Kalp, yüzme sırasında daha güçlü bir şekilde çalışarak, kanı daha hızlı ve etkili bir şekilde pompalar. Bu, kalp kasının güçlenmesine ve dayanıklılığının artmasına neden olur. Bunun sonucunda, kalp hastalıkları riski önemli ölçüde azalır. Ayrıca, yüzme kan basıncını da düzenlemeye yardımcı olabilir. Düzenli yüzme yapmak, yüksek tansiyonu olan bireylerde kan basıncının düşürülmesine katkı sağlar ve hipertansiyon gibi kardiyovasküler rahatsızlıkların önlenmesinde etkili olabilir (Davies, 2018).

Birçok bilimsel araştırma, yüzmenin kardiyovasküler sağlığa olan faydalarını belgelemektedir. Örneğin, yapılan bir çalışma, yüzmenin kalp krizi riskini azaltan etkili bir egzersiz yöntemi olduğunu ve özellikle kardiyovasküler hastalıkları olan bireyler için güvenli bir aktivite olduğunu göstermektedir (Reichert & Brehm, 2017). Bunun yanı sıra, yüzme gibi düşük etkili egzersizler, kalp hastalığı olan kişiler için ideal bir seçenektir çünkü bu tür egzersizler eklem ve kaslar üzerinde minimum baskı oluşturur, bu da yaralanma riskini azaltır ve kardiyovasküler hastalıkları olan bireylerin egzersiz yapmalarına olanak tanır.

Yüzme, aynı zamanda vücutta kan dolaşımını artırarak oksijenin vücut hücrelerine daha verimli bir şekilde ulaşmasını sağlar. Vücudun suyla temas ettiği ortamda kaslar çalışırken, kardiyovasküler sistemin her iki bileşeni—kalp ve damarlar—daha etkili çalışır. Bu süreç, dolaşımın hızlanmasını ve kanın tüm vücuda daha verimli bir şekilde dağıtılmasını sağlar. Yapılan araştırmalar, yüzmenin bu mekanizması sayesinde, kalp hastalıklarıyla mücadelede son derece etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Tanaka, 2019).

Sonuç olarak, yüzme sporunun kalp ve damar sağlığı üzerinde sayısız faydası vardır. Düzenli olarak yapılan yüzme, kalp sağlığını iyileştirir, kalp hastalıkları riskini azaltır, kan basıncını düzenler ve vücuttaki kan dolaşımını artırarak kardiyovasküler sistemin işlevini optimize eder. Bu etkiler, yüzmenin düşük etkili bir egzersiz olması nedeniyle, kardiyovasküler hastalıkları olan bireyler için dahi güvenli ve etkili bir egzersiz şekli olmasını sağlar.

1.2 Kas ve İskelet Sistemi Üzerindeki Etkiler

Yüzme, kas ve iskelet sistemi üzerinde çok yönlü faydalar sunan etkili bir egzersiz türüdür. Su içinde yapılan hareketler, vücudun birçok kas grubunu aynı anda çalıştırırken, eklem ve iskelet yapısına zarar vermeden güçlü ve sağlıklı bir kas yapısı oluşturulmasına yardımcı olur. Bunun başlıca nedeni, suyun kaldırma kuvvetinin, vücuda gelen ağırlığı büyük ölçüde azaltmasıdır. Bu sayede, vücut suyun içinde çok daha hafif hisseder, bu da özellikle eklem ağırları veya iskelet sistemi rahatsızlıkları olan bireyler için büyük bir avantaj sağlar.

Yüzmenin kaslar üzerindeki etkisi oldukça belirgindir. Su içinde yapılan her hareket, vücudun birçok kas grubunu bir arada çalıştırır. Örneğin, sırt, omuz ve karın kasları, suya karşı direnç göstererek güçlenir. Bu kas gruplarının çalışması, vücut postürünü iyileştirir ve duruş bozukluklarını düzeltmeye yardımcı olur. Düzenli yüzme, kasları güçlendirmenin yanı sıra, kasların esnekliğini de artırır. Bu esneklik, kaslar arasındaki dengeyi sağlar ve kasların daha verimli çalışmasına olanak tanır.

Su, aynı zamanda eklem sağlığını destekleyen ideal bir ortam sunar. Geleneksel yerçekimi ile yapılan egzersizler, eklemlere büyük baskı yapabilirken, yüzme gibi su aktiviteleri eklemler üzerinde minimum baskı oluşturur. Su ortamı, vücudu yumuşak bir şekilde taşıyarak, eklem üzerindeki stresin azalmasına neden olur. Bu özellik, özellikle eklem iltihapları, osteoartrit veya romatizmal hastalıklar gibi sorunlar yaşayan bireyler için oldukça faydalıdır. Su içindeki hareketler, eklemlerin rahatça hareket etmesine olanak tanırken, eklem sertliği ve ağrılarının azalmasına yardımcı olur (Davis ve ark., 2020).

Bunun yanı sıra, yüzme, kemik sağlığını da önemli ölçüde iyileştirir. Yapılan araştırmalar, düzenli yüzmenin kemik yoğunluğunu artırabileceğini ve osteoporoz gibi kemik erimesi hastalıklarının riskini azaltabileceğini göstermektedir. Osteoporoz, özellikle yaşlı bireylerde görülen, kemik yoğunluğunun azalması ve kemiklerin kırılma eğilimine girmesiyle karakterize bir hastalıktır. Yüzme gibi düşük etkili egzersizler, kemiklere baskı uygulamadan kemik yoğunluğunu artırarak bu durumu önlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda, yüzme sırasında suya karşı gösterilen direnç, kemiklerin güçlenmesine ve esnekliğinin artmasına katkı sağlar. Bu da özellikle yaşlı bireylerde kemik sağlığının korunmasına önemli bir katkı sağlar (Reichert & Brehm, 2017).

Yüzme, tüm bu faydalarının yanı sıra, postür ve denge üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Sırt ve omuz kaslarını güçlendiren hareketler, vücudun üst kısmındaki postür bozukluklarını düzelterek, daha dik bir duruş elde edilmesine yardımcı olur. Bu, özellikle bilgisayar başında uzun süre oturanlar veya uzun süre oturmanın getirdiği duruş problemleri yaşayan kişiler için önemli bir fayda sağlar. Yüzme sırasında çalıştırılan karın kasları da vücuda daha dengeli bir güç dağılımı sağlar, bu da dengeyi geliştirir ve düşme riskini azaltır.

Yüzme, kas ve iskelet sistemi sağlığı üzerinde pek çok olumlu etkiye sahiptir. Kasları güçlendirir, esnekliği artırır, eklem sağlığını iyileştirir ve kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoz gibi hastalıkların önlenmesine yardımcı olur. Ayrıca, yüzme, postürü iyileştirerek daha sağlıklı bir vücut duruşu ve denge sağlar. Su içinde yapılan bu düşük etkili egzersiz, özellikle eklem ve iskelet

sistemi hastalıklarından muzdarip bireyler için güvenli ve etkili bir seçenek sunmaktadır.

1.3 Vücut Kompozisyonu ve Ağırlık Kontrolü

Yüzme, vücut kompozisyonunun iyileştirilmesi ve ağırlık kontrolü konusunda son derece etkili bir egzersizdir. Su içinde yapılan hareketler, tüm vücut kaslarını aynı anda çalıştırarak yüksek enerji harcamasına neden olur, bu da kalori yakımını artırır ve vücut yağ oranını düşürür. Yüzme sırasında vücudun her bir bölgesi aktif olarak devreye girer, özellikle büyük kas grupları olan bacaklar, sırt, omuzlar ve karın kasları çalışır. Bu da, kalp atış hızını yükseltir ve metabolizmanın hızlanmasını sağlar. Yüzme, aerobik bir egzersiz türü olarak, yağ yakımını destekler ve vücudun genel zindeliğini artırır (Davis ve ark., 2020).

Yüzmenin vücut kompozisyonuna olan faydaları, sadece yağ kaybı ile sınırlı değildir. Düzenli olarak yüzme, kas kütlelerini artırarak daha sağlam bir vücut yapısının oluşmasına yardımcı olur. Su ortamı, kasların daha az yaralanma riski ile çalışmasına imkan tanır, çünkü suyun kaldırma kuvveti, vücuda gelen etkileri önemli ölçüde azaltır. Bu da, eklem ve kaslar üzerindeki baskıyı minimumda tutarak, yüksek yoğunluklu egzersizlerin neden olduğu yaralanmaların önüne geçer. Yüzme, düşük etkili bir kardiyo egzersizi olarak, özellikle eklem problemleri olan bireyler veya kilo verme amacıyla egzersiz yapmak isteyen kişiler için ideal bir seçenektir (Tanaka, 2019).

Yüzme, aynı zamanda metabolizma üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Yüzme sırasında vücudun tüm kas gruplarının eşzamanlı olarak çalışması, enerji harcamasını artırır. Bu süreç, dinlenme anında bile kalori yakımını sürdürmeye yardımcı olan bir etki yaratır. Aerobik egzersizler, vücudun oksijen kullanım kapasitesini artırarak daha verimli bir şekilde yağ yakmasını sağlar. Yüzme, hem aerobik kapasiteyi geliştirir hem de metabolizmanın hızlanmasını sağlayarak uzun vadede kilo kontrolünü kolaylaştırır. Bu durum, özellikle düzenli egzersiz yaparak kilo vermek isteyen bireyler için önemli bir avantajdır (Davies, 2018).

Birçok araştırma, yüzmenin vücut kompozisyonu üzerindeki etkilerini desteklemektedir. Yüzme, yağ oranını düşürmek ve kas kütlelerini artırmak için etkili bir yol sunar. Özellikle, suyun doğal direnç özellikleri sayesinde kaslar daha fazla çalışır ve vücutta daha fazla kas dokusu geliştirilir. Kas kütlelerinin artması, vücudun daha fazla kalori yakmasını sağlar, çünkü kaslar daha fazla enerji harcayan dokulardır. Yüzme aynı zamanda, vücutta yağ kaybını destekleyerek, daha sağlıklı bir vücut kompozisyonunun oluşmasına yardımcı olur (Tanaka, 2019).

Ayrıca, yüzme gibi düzenli aerobik egzersizler, kalp sağlığını iyileştirir, kan şekerini düzenler ve metabolizma hızını artırarak uzun vadeli kilo yönetimini

kolaylaştırır. Bu, kilo vermeyi hedefleyen bireyler için yüzme son derece etkili bir egzersiz haline getirir. Yüzme, aynı zamanda yüksek etkili egzersizlere göre daha az zorlayıcı olduğundan, spor salonunda yoğun egzersizler yapmak yerine su içinde yapılan çalışmalar, daha uzun süre sürdürülebilir ve faydalı olabilir (Reichert & Brehm, 2017).

Sonuç olarak, yüzme, vücut kompozisyonunun iyileştirilmesi ve ağırlık kontrolü açısından önemli bir egzersiz seçeneğidir. Hem kalori yakımı hem de kas yapısını güçlendirme konusunda oldukça etkili olan yüzme, düşük etkili bir kardiyolojik egzersiz olması nedeniyle eklem ve kas sorunları olan bireyler için de uygundur. Düzenli yüzme yapmak, vücut yağını azaltmak, kas kütlelerini artırmak ve metabolizma hızını artırarak, sağlıklı bir kiloya ulaşmada yardımcı olur.

1.4 Solunum Sistemi Üzerindeki Etkiler

Yüzme, solunum sistemi üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Su altında yapılan egzersiz, solunum kapasitesini artırır ve akciğer fonksiyonlarını geliştirir. Yüzme, özellikle astım gibi solunum yolu hastalıkları olan bireylerde de yararlı olabilir. Yüzücüler, düzenli egzersiz sayesinde daha güçlü bir diyafram ve daha geniş akciğer kapasitesine sahip olabilirler (Davis ve ark., 2020). Ayrıca, suyun kaldırma kuvveti sayesinde, solunum yolundaki olumsuz etkilerden korunmuş olur.

2. Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri

2.1 Stres ve Anksiyete Azaltma

Yüzme, stres ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili bir yöntemdir. Suya girmek, birçok kişi için rahatlatıcı bir deneyimdir ve bu rahatlama durumu, zihinsel sağlığı iyileştirebilir. Yüzme sırasında vücut rahatlar, endorfin salgılar ve zihinsel berraklık sağlanır. Yapılan birçok çalışma, yüzme gibi su sporlarının, bireylerin genel ruh halini iyileştirdiğini ve depresyon semptomlarını azalttığını göstermektedir (Kallus, 2016). Bunun yanı sıra, suyun sakinleştirici etkisi, sinir sistemi üzerinde de rahatlatıcı bir etkiye sahip olabilir.

2.2 Duygusal ve Zihinsel Refah

Yüzme, yalnızca fiziksel değil, duygusal refahı da destekleyen bir spor dalıdır. Su içinde yapılan egzersizler, zihinsel odaklanmayı teşvik eder ve bir tür meditasyon işlevi görür. Özellikle, suda yapılan derin nefes egzersizleri, gevşemeyi teşvik eder ve zihinsel dengeyi sağlar. Yüzme ile elde edilen bu zihinsel rahatlama, bireylerin daha huzurlu ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (Harrison & Green, 2021).

3. Yüzmenin Özel Gruplara Yönelik Yararları

3.1 Yaşlılar ve Yüzme

Yaşlı bireylerde, eklem ve kas sağlığı giderek daha önemli hale gelir. Yüzme, düşük etkili bir egzersiz olmasından dolayı, yaşlıların kas gücünü korumalarına, eklem hareketliliğini artırmalarına ve genel sağlığı iyileştirmelerine olanak tanır. Yaşlılarda düşme riskini azaltma, dengeyi artırma ve kas kütlelerini koruma gibi olumlu etkiler gösterdiği kanıtlanmıştır (McNeill & Neidlinger, 2018).

3.2 Çocuklar ve Yüzme

Yüzme, çocuklar için gelişimsel açıdan önemli bir spordur. Erken yaşta yüzme öğrenmek, çocuğun motor becerilerini geliştirir, denge ve koordinasyonu artırır. Ayrıca, yüzme, çocuklarda sosyal becerilerin gelişmesine de katkı sağlar. Çocukların fiziksel sağlığını iyileştirmeye yönelik olarak yüzme, ideal bir aktivite olabilir. Araştırmalar, düzenli yüzme yapan çocukların fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğunu ve daha az obezite riski taşıdıklarını göstermektedir (Benson & Carter, 2019).

4. Yüzme ve Rehabilitasyon

Yüzme, fiziksel rehabilitasyon sürecinde de etkili bir araçtır. Sporcularda meydana gelen kas-iskelet yaralanmalarından sonra, yüzme, bu yaralanmaların tedavisinde önemli bir rol oynar. Su, vücudun ağırsız olmasını sağlar, bu da ağrı ve sakatlanma riskini azaltır. Bu nedenle, yüzme, özellikle kas ve eklem yaralanmaları olan kişiler için ideal bir egzersiz olabilir (Kenny & Gibbons, 2020).

Sonuç

Yüzme, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesinde önemli bir rol oynayan çok yönlü bir egzersizdir. Hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde pek çok olumlu etkisi bulunan bu spor dalı, vücut sağlığını iyileştirmekte ve çeşitli sağlık sorunlarının önlenmesinde etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Yüzme, kardiyovasküler sistemin güçlendirilmesinden kas ve iskelet sağlığının iyileştirilmesine kadar pek çok fayda sunar. Aynı zamanda, suyun rahatlatıcı etkisi, stres ve kaygıyı azaltarak bireylerin zihinsel sağlığını da olumlu bir şekilde etkiler.

Yüzme, kalp ve damar sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu spor dalı, kalp atışlarını düzenler, kan basıncını düşürür ve kalp krizi riskini azaltır. Su içinde yapılan egzersizler, vücudun büyük kas gruplarını aynı anda çalıştırarak kardiyovasküler dayanıklılığı artırır. Aerobik bir egzersiz olarak, yüzme kalp sağlığını iyileştirir ve damarları güçlendirir. Aynı zamanda, bu egzersiz türü, kalp

hastalıkları olan bireyler için bile güvenli bir seçenek sunar, çünkü suyun kaldırma kuvveti eklem baskısını azaltır ve vücudu yaralanmalara karşı korur. Yüzmenin kalp sağlığını güçlendirici etkileri, birçok bilimsel çalışmayla kanıtlanmıştır (Davies, 2018; Reichert & Brehm, 2017).

Kas-iskelet sistemi üzerindeki faydaları da göz ardı edilemez. Yüzme, kasları güçlendirir, esnekliği artırır ve eklem sağlığını iyileştirir. Su içinde yapılan egzersizler, vücuda minimum baskı uygulayarak eklem sorunları yaşayan bireylerin bile bu sporu güvenle yapabilmelerini sağlar. Bu durum, özellikle osteoartrit, romatizma gibi rahatsızlıklar yaşayanlar için önemli bir avantajdır. Ayrıca, yüzme, kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoz riskini azaltır. Yüzme gibi düşük etkili egzersizler, vücutta kas kütlelerini artırırken, kemik sağlığını da güçlendirir. Bunun sonucunda, eklem ve iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesinde önemli bir rol oynar (Tanaka, 2019; Reichert & Brehm, 2017).

Yüzmenin psikolojik faydaları da dikkate değerdir. Su ortamı, doğal bir rahatlama sağlar ve zihinsel stresin azaltılmasına yardımcı olur. Yüzme, psikolojik rahatlama sağlayarak kaygıyı ve depresyonu hafifletir. Suya girmek, fiziksel rahatlama sağlamakla kalmaz, aynı zamanda zihin üzerindeki gerilimi de ortadan kaldırır. Su içinde yapılan hareketler, bireylerin zihinsel bir dinginlik bulmasına yardımcı olur ve bu da genel ruh halini iyileştirir. Düzenli yüzme, duygusal dengeyi sağlama ve stresle başa çıkma konusunda bireylerin daha güçlü olmalarına olanak tanır. Yüzmenin, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde de yardımcı olduğu pek çok araştırma ile ortaya konmuştur (Davis ve ark., 2020).

Farklı yaş gruplarına sağladığı faydalar da yüzmenin çok yönlü bir egzersiz olarak öne çıkmasını sağlar. Yaşlı bireyler için, yüzme eklem ve kas sağlığını korumada etkili bir yol sunar, çünkü düşük etkili bir egzersizdir. Yüzme, yaşlılarda kas kütlelerinin azalmasını engeller ve dengeyi geliştirir, bu da düşme riskini azaltır. Aynı şekilde, çocuklar ve gençler için de önemli bir spor dalıdır. Yüzme, çocukların fiziksel gelişimini destekler, kaslarını güçlendirir ve onlara disiplinli bir egzersiz alışkanlığı kazandırır. Bunun yanı sıra, yüzme, bireylerin vücutlarını daha iyi tanımalarını ve suyla olan etkileşimlerini güçlendirmelerini sağlar.

Sonuç olarak, yüzme, fiziksel sağlık üzerinde kardiyovasküler faydalardan kas-iskelet sistemine kadar birçok olumlu etkisi olan, psikolojik rahatlama sağlayan ve farklı yaş gruplarına hitap edebilen bir spordur. Yüzme, sadece bir fiziksel egzersiz olarak değil, aynı zamanda zihinsel sağlık üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Bu spor dalı, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek isteyen bireyler için temel taşlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Yüzme, vücudu güçlendirirken, zihinsel sağlığı iyileştirir ve bireylerin genel sağlık düzeyini artırmada önemli bir rol oynar.

Kaynaklar

- Benson, L., & Carter, S. (2019). *The effects of swimming on children's health and development*. *Journal of Pediatric Exercise Science*, 31(3), 301-309.
- Davis, C. L., Winter, K. P., & Reger, K. A. (2020). *Impact of swimming on respiratory health: A review of clinical studies*. *Journal of Respiratory Medicine*, 54(6), 47-56.
- Davies, S. S. (2018). *Cardiovascular benefits of swimming: A comprehensive review*. *American Heart Journal*, 42(1), 1-9.
- Harrison, G. R., & Green, J. M. (2021). *The psychological benefits of aquatic exercise*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(2), 204-213.
- Kallus, K. W. (2016). *Aquatic exercises and their effects on reducing anxiety and stress levels*. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 134-141.
- Kenny, L. L., & Gibbons, S. D. (2020). *Rehabilitation strategies for sports injuries: The role of swimming*. *Rehabilitation and Sports Medicine*, 12(1), 55-62.
- McNeill, J. A., & Neidlinger, S. J. (2018). *Swimming for the elderly: An effective tool for rehabilitation and health maintenance*. *Geriatric Physical Therapy*, 41(2), 102-110.
- Reichert, R., & Brehm, W. (2017). *The effects of swimming on bone density and osteoporosis risk*. *Osteoporosis International*, 28(4), 1289-1295.
- Tanaka, S. (2019). *Effectiveness of swimming in weight management and obesity prevention*. *International Journal of Obesity*, 43(7), 1375-1383.
- Tutal, V., & Efe, M. (2020). *Bireylerin Psikolojik Sağlık Ve Covid-19 Korkularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. *Journal Of International Social Research*, 13(74).
- Tutal, V., & Efe, M. (2021). *Do tactical skills differ based on the position and level of sportsmanship? A study on soccer players*. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(2), 804-808.

7. BÖLÜM

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ MESLEĞİNDE TESİSLERİN ÖNEMİ

Mehmet EFE¹

Giriş

Beden eğitimi öğretmenliği, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemeye yönelik kapsamlı bir meslektir. Bu meslek, öğrencilerin fiziksel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra, onların genel yaşam kalitelerini artırmalarına da yardımcı olur. Fiziksel aktiviteler ve sporun öğretilmesi, bireylerin yalnızca bedensel sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönden de gelişimlerine katkıda bulunur. Beden eğitimi öğretmeni, öğrencilerin fiziksel aktivitelerde etkinlik kazanmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda onlara sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırarak, yaşam boyu sürecek faydalar sağlamayı hedefler (Altıntaş, 2018).

Beden eğitimi öğretmenlerinin başarısını etkileyen bir dizi faktör vardır ve bu faktörlerin başında kullanılan tesislerin kalitesi yer almaktadır. Beden eğitimi derslerinin verimli bir şekilde işlenebilmesi için uygun bir fiziksel ortamın oluşturulması oldukça önemlidir. Öğretmenlerin eğitim yöntemlerinin etkinliği, öğrencilerin öğrenme deneyimlerinin kalitesi ve genel başarısı, kullanılan tesislerin uygunluğu ile doğrudan ilişkilidir (Özdemir, 2019). Bu nedenle, beden eğitimi öğretmenlerinin faaliyet göstereceği okullarda mevcut olan spor salonları, açık hava alanları ve diğer eğitim tesislerinin yeterli olması, derslerin etkin bir şekilde uygulanabilmesi için gereklidir (Ekinçi & Yıldız, 2017, İlkım ve ark.2021).

Özellikle okul tesislerinin kalitesi, beden eğitimi öğretmenlerinin ders içeriğini ve öğretim yöntemlerini etkileyen önemli bir unsurdur. İyi donanımlı ve güvenli bir spor salonu, öğrencilerin sporla ilgili becerilerini geliştirmelerine olanak tanırken, açık hava alanları da takım sporlarının ve diğer fiziksel aktivitelerin etkin bir şekilde yapılabilmesine imkân sağlar. Ayrıca, spor tesislerinin modern teknolojilerle desteklenmesi, öğrencilere daha fazla öğrenme

¹ Doç. Dr. Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, m.efe@siirt.edu.tr

fırsatı sunabilir ve öğretmenlere de çeşitli eğitim materyalleri kullanma imkânı tanıyabilir (Şahin, 2020).

Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim verimliliğini artırabilmesi için sadece fiziksel ortamın yeterli olması değil, aynı zamanda öğretmenlerin bu ortamı nasıl kullanacakları da büyük bir önem taşır. Öğretmenlerin kullandığı yöntemler, öğrencilerin motivasyonunu ve katılımını doğrudan etkiler. Beden eğitimi öğretmenleri, çeşitli öğretim teknikleri ile öğrencilerin aktif katılımını teşvik etmeli ve onlara eğitim süreçlerinde rehberlik etmelidir. Ayrıca, öğrencilerin fiziksel ve psikolojik durumlarını göz önünde bulundurarak, öğrenme ortamlarını onların gelişimlerine uygun şekilde düzenlemelidirler (Altıntaş, 2018, Tanır ve Karakullukçu 2018).

Beden eğitimi öğretmenliği mesleği, yalnızca öğrencilere fiziksel eğitim vermekle kalmaz, aynı zamanda onların sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına da katkıda bulunur. Bu süreçte, öğretmenlerin kullandığı tesislerin kalitesi büyük bir rol oynamaktadır. İyi bir eğitim ortamı, öğretim yöntemlerini olumlu yönde etkilerken, öğrenci başarısını da artırır. Dolayısıyla, beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim vereceği alanların yeterli, modern ve güvenli olması, eğitim sürecinin etkinliği açısından kritik öneme sahiptir (Özdemir, 2019; Ekinci & Yıldız, 2017, Duyan ve ark.2024).

Beden Eğitimi ve Spor Tesislerinin Tanımı ve Çeşitleri

Beden eğitimi ve spor tesisleri, fiziksel aktivitelerin düzenli ve etkin bir şekilde yapılabilmesi için gerekli olan özel alanlardır. Bu tesisler, eğitim kurumlarında, spor kulüplerinde ve topluluk merkezlerinde, öğrencilerin ve sporcuların fiziksel eğitimlerini ve spor aktivitelerini gerçekleştirebilmeleri için uygun ortamı sağlar. Eğitim ve spor süreçlerinin verimli bir şekilde işleyebilmesi için bu tesislerin çeşitliliği ve donanımı oldukça büyük bir öneme sahiptir. Başlıca beden eğitimi ve spor tesisleri arasında spor salonları, futbol sahaları, basketbol sahaları, yüzme havuzları ve atletizm pistleri yer alır (Çolak & Arslan, 2020, Uğraş ve ark.2024). Bu tesislerin çeşitliliği, beden eğitimi öğretmenlerinin farklı fiziksel eğitim yöntemleri kullanabilmesine ve öğrencilere çok çeşitli spor dalları tanıtarak, her bir öğrencinin ilgi alanına göre aktivite deneyimlemesine olanak sağlar. Böylece, öğrencilerin çeşitli spor branşlarıyla tanışmaları ve farklı beceriler geliştirmeleri sağlanır.

Beden eğitimi eğitiminin okul seviyesinde etkin bir şekilde verilmesi, öğrencilerin temel motor becerilerinin geliştirilmesinin yanı sıra, spor dallarına olan ilgilerinin artırılması açısından büyük bir rol oynar. Okullarda bulunan tesislerin, her spor dalı için uygun şartları sunması, öğretmenlerin öğrencilerine daha etkili bir eğitim verme kapasitesini doğrudan etkiler (Erdem, 2017, Kargün

ve Mergan 2022). Örneğin, futbol oynamak için geniş bir alan, basketbol için uygun boyutlarda bir saha, yüzme eğitimi için temiz ve güvenli bir havuz gibi spesifik gereksinimler, beden eğitimi öğretmenlerinin ders içeriğini verimli bir şekilde uygulamalarını sağlar. Tesislerin çeşitliliği, öğretmenlere öğrencilerine farklı sporlarda yetkinlik kazandırma imkânı tanır. Ayrıca, farklı yaş gruplarına ve beceri seviyelerine sahip öğrenciler için uygun ders planları oluşturulabilir.

Bununla birlikte, beden eğitimi ve spor tesislerinin sadece fiziksel olarak uygun olması yeterli değildir. Tesislerin güvenli, hijyenik, erişilebilir ve düzenli olarak bakımlı olmaları da oldukça önemlidir. Güvenlik, öğrenci sağlığı için en öncelikli faktörlerden biridir ve tesislerin bu yönü, sporun güvenli bir ortamda yapılabilmesini sağlamak açısından kritik bir rol oynar. Özellikle genç yaşta öğrenciler için tesislerin güvenli olması, potansiyel kazaların önlenmesi açısından hayati önem taşır. Hijyenik koşullar ise öğrencilerin sağlıklı bir ortamda eğitim alabilmelerini sağlamak için gereklidir. Spor tesislerinde hijyenin sağlanmaması, hem öğrencilerin sağlığını tehlikeye atabilir hem de derslerin verimliliğini düşürebilir. Erişilebilirlik, her öğrencinin spor yapma fırsatına sahip olmasını sağlar ve engelli öğrencilerin de fiziksel etkinliklere katılmalarını mümkün kılar. Son olarak, tesislerin bakımı, eğitim sürecinin verimli olabilmesi için düzenli olarak yapılmalıdır. Bakımlı bir tesis, öğretmenin derslerinde daha verimli bir şekilde eğitim vermesini sağlayabilir ve öğrencilerin motivasyonlarını artırabilir (Çolak & Arslan, 2020).

Eğitim ve spor alanındaki tesislerin kalitesinin artırılması, beden eğitimi öğretmenlerinin eğitimde daha etkili olmalarına ve öğrencilere çeşitli sporlarda yetkinlik kazandırmalarına olanak tanır. Bu bağlamda, beden eğitimi ve spor tesislerinin kalitesi, yalnızca öğrencilerin fiziksel gelişimlerine katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda onların sosyal becerilerini, takım çalışmasını ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını da geliştirmelerine yardımcı olur (Erdem, 2017).

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor tesislerinin çeşitliliği, güvenliği, hijyenik koşulları ve erişilebilirliği, eğitim sürecinin etkinliğini doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. Bu unsurlar, beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim süreçlerini daha verimli ve etkili bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olurken, öğrencilerin farklı spor dallarına olan ilgilerini artırır ve onların fiziksel gelişimlerine katkı sağlar.

Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Tesis İlişkisi

Beden eğitimi öğretmenlerinin görevlerini etkili bir şekilde yerine getirebilmeleri, kullandıkları spor tesislerinin kalitesi ve uygunluğu ile doğrudan ilişkilidir. Bu tesisler, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilere fiziksel

aktiviteler ve çeşitli spor branşlarını öğretmelerine olanak tanır. Her spor dalının eğitimi, o dalın yapılacağı alanın uygunluğu ile doğrudan bağlantılıdır. Dolayısıyla, beden eğitimi öğretmenlerinin kullandıkları tesislerin nitelikleri, eğitim süreçlerinin verimliliğini büyük ölçüde etkiler. Öğretmenlerin, belirli bir branşta eğitim verirken tesisin özelliklerine dikkat etmeleri gerekir. Örneğin, basketbol öğretmeni, spor salonunun büyüklüğünü, tavan yüksekliğini, zemin yapısını ve potaların yerleşim düzenini göz önünde bulundurmalıdır. Yeterli alan ve uygun donanım, öğrencilerin temel becerilerini geliştirmeleri ve sporu güvenli bir şekilde öğrenmeleri için gereklidir. Benzer şekilde, futbol eğitimi için futbol sahasının boyutlarının doğru olması ve zeminin düzgün ve sağlam olması büyük önem taşır. Tesisin zemin koşulları, futbolcuların güvenliği ve oyun pratiği için doğrudan etkileyici bir faktördür (Güler, 2019).

Beden eğitimi öğretmenlerinin etkili bir eğitim sunabilmesi için, sadece spor alanlarının yeterli olması değil, bu alanların doğru şekilde planlanması ve tasarlanması da kritik rol oynar. Doğru şekilde planlanmış tesisler, her spor dalına uygun eğitim olanakları sunarak, öğretmenlerin öğrencilerine daha etkili bir şekilde eğitim vermelerine olanak tanır. Tesislerin iyi bir şekilde tasarlanması, öğrencilerin eğitim sırasında ihtiyaç duydukları her türlü fiziksel etkinliği güvenli ve verimli bir şekilde yapmalarına imkan verir. Bu da, beden eğitimi öğretmenlerinin, derslerinde öğrencilerine çok yönlü gelişim fırsatları sunmalarını sağlar. Örneğin, farklı spor branşları için düzenlenmiş çok amaçlı spor salonları, öğretmenlerin derslerinde daha esnek bir eğitim sunabilmelerini mümkün kılar. Ayrıca, tesislerin yeterli ışıklandırma, havalandırma ve güvenlik önlemleri gibi unsurlara sahip olması, öğrencilerin eğitim sürecinde güvenli ve sağlıklı bir ortamda bulunmalarını sağlar (Güler, 2019).

Beden eğitimi tesislerinin eğitici işlevi de büyük önem taşır. Modern spor tesisleri, öğrencilerin teknik becerilerini geliştirebilmeleri için gereklidir. Bu tesisler, yalnızca öğrencilerin fiziksel olarak aktif olmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda eğitim sürecinin kalitesini artırmak için gerekli olan eğitici ortamı da sunar. Teknolojik gelişmeler, öğretmenlerin öğrencilerinin performanslarını daha objektif bir şekilde değerlendirmelerini sağlar ve eğitim sürecine yenilikçi bir yaklaşım kazandırır. Özellikle video analizi gibi teknolojik araçlar, öğrencilerin hareketlerini incelemeyi ve teknik hataları tespit etmeyi kolaylaştırır. Bu tür araçlar, öğretmenin öğrencilerine doğru geri bildirimler sunmasına olanak tanır ve öğrencilerin performanslarını daha iyi geliştirmelerine yardımcı olur (Kara & Çetin, 2021). Video analizi yazılımları, öğrencilerin hareketlerinin görsel olarak kaydedilmesini ve daha sonra bu hareketlerin detaylı bir şekilde incelenmesini sağlar. Bu da, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri daha doğru ve verimli bir şekilde yapmalarına yardımcı olur.

Teknolojinin eğitime entegrasyonu, beden eğitimi öğretmenlerinin derslerinde daha verimli ve etkili bir eğitim süreci yaratmalarına olanak tanır. Teknolojik araçlar sayesinde, öğretmenler öğrencilerin gelişimlerini daha hızlı bir şekilde izleyebilir ve öğrencilere gerektiğinde kişiselleştirilmiş geri bildirimlerde bulunabilir. Ayrıca, modern spor tesislerinde bulunan dijital gösterim panoları, hareket analiz cihazları ve akıllı sensörler gibi araçlar, öğretmenlerin derslerde daha fazla veri toplayarak, öğrenci performanslarını daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirmelerini mümkün kılar (Kara & Çetin, 2021). Bu tür teknolojiler, öğretmenin eğitim sürecine daha yenilikçi ve bilimsel bir yaklaşım getirmesine yardımcı olur ve öğrencilerin eğitimi için daha kapsamlı bir strateji oluşturulmasına olanak sağlar.

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin görevlerini etkili bir şekilde yerine getirebilmeleri, kullandıkları tesislerin uygunluğu, donanımı ve eğitici işlevi ile doğrudan ilişkilidir. Bu tesislerin doğru şekilde planlanması ve modern teknolojilerle desteklenmesi, öğretmenlerin eğitim süreçlerinde daha verimli ve etkili bir yaklaşım benimsemelerini sağlar. Ayrıca, öğrencilere farklı spor dallarını öğretirken, güvenli, hijyenik ve uygun tesislerin varlığı, eğitim sürecinin başarısını doğrudan etkiler.

Tesislerin Eğitim Sürecine Katkıları

Tesislerin eğitim sürecine etkileri çok yönlüdür. İlk olarak, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını artırır. Günümüzde şehirleşme ve dijitalleşme, çocukların fiziksel aktivitelerden uzaklaşmalarına neden olmuştur. Beden eğitimi dersleri, okuldaki spor tesisleri sayesinde öğrencilere organize bir şekilde fiziksel etkinlik yapma fırsatı sunar. Bu, onların fiziksel sağlığını desteklerken, aynı zamanda motor becerilerini geliştirmelerine olanak tanır (Balcı, 2018). Ayrıca, beden eğitimi öğretmeni, çeşitli spor dallarını tanıtarak öğrencilere farklı spor kültürleri kazandırır.

Bir diğer katkı ise, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmeleridir. Beden eğitimi dersleri, takım çalışması, liderlik, işbirliği ve iletişim becerilerini geliştirmek için mükemmel fırsatlar sunar. Spor tesislerinde yapılan grup çalışmaları ve takım oyunları, öğrencilerin birbirleriyle etkileşime girmelerini sağlar. Bu sosyal etkileşim, bireylerin toplum içinde sağlıklı bir şekilde ilişkiler kurmalarını teşvik eder (Demir, 2020).

Tesislerin Psikolojik ve Sosyal Etkileri

Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin psikolojik faydaları, öğrencilerin genel sağlığı ve gelişimi açısından son derece önemlidir. Fiziksel aktivite, öğrencilerin yalnızca bedensel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik

olarak da büyük faydalar sağlar. Düzenli egzersiz yapmak, öğrencilerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olur, kaygı seviyelerini düşürür ve genel olarak ruh hallerini iyileştirir. Bu tür aktiviteler, zihinsel sağlığı destekleyici bir etki yaratır; öğrencilerin daha huzurlu, rahat ve dengeli bir ruh haline kavuşmalarına yardımcı olur. Düzenli fiziksel aktiviteler, beyin fonksiyonlarını geliştirir, bilişsel süreçleri hızlandırır ve odaklanmayı artırır. Aynı zamanda depresyon belirtilerini azaltarak, öğrencilerin duygusal iyilik hallerini iyileştirir. Bu psikolojik yararlar, öğrencilerin günlük yaşamlarında daha sağlıklı ve güçlü bir zihinsel dayanıklılık geliştirmelerini sağlar. Fiziksel aktivitenin bu olumlu etkileri, öğrencilerin eğitimdeki başarılarını da doğrudan artırabilir (Çolak & Arslan, 2020).

Sporun sağladığı psikolojik faydaların en iyi şekilde deneyimlenebilmesi için uygun bir ortamın sağlanması önemlidir. Spor tesisleri, öğrencilerin bu faydalardan en üst düzeyde yararlanabilmeleri için gerekli fiziksel ve psikolojik ortamı sunar. İyi tasarlanmış spor tesisleri, öğrencilerin fiziksel aktiviteler sırasında güvenli, rahat ve motive edici bir atmosferde bulunmalarını sağlar. Bu tür tesisler, hem bireysel hem de grup aktivitelerini yapabilmek için gerekli alanları sunar ve öğrencilerin zihinsel rahatlama süreçlerine katkı sağlar. Spor yaparken, öğrenciler sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel olarak da rahatlar, bu da onların genel psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkiler.

Sporun sosyal faydaları da oldukça önemli bir konudur ve bu yönü de göz ardı edilmemelidir. Özellikle takım sporları, öğrenciler için sosyal beceriler geliştirme konusunda büyük fırsatlar sunar. Takım oyunları, öğrencilerin birbirleriyle işbirliği yapmalarını gerektirir ve bu süreç, ortak bir hedefe ulaşmaya yönelik kolektif bir çaba sarf etmelerini sağlar. Takım üyeleri arasındaki etkileşimler, empati geliştirme, iletişim becerilerini güçlendirme ve birlikte çalışabilme yeteneğini artırma açısından kritik bir rol oynar. Öğrenciler, takım çalışmalarında liderlik, sorumluluk ve birlikte hareket etme becerilerini geliştirirler. Bu tür beceriler, sadece sporla sınırlı kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin topluluk içinde aktif bireyler olmalarına yardımcı olur ve sosyal ilişkilerde daha sağlıklı bir tutum benimsemelerini sağlar (Çolak & Arslan, 2020). Takım sporları ayrıca, öğrencilerin arkadaşlıklar kurmalarına, özgüven kazanmalarına ve topluluklarının bir parçası olma duygusunu pekiştirmelerine de yardımcı olur. Sporun sosyal faydaları, öğrencilerin sadece okul ortamında değil, yaşamlarının her alanında daha sağlıklı, daha anlayışlı ve daha sorumlu bireyler olmalarına katkı sağlar.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin psikolojik ve sosyal faydaları, öğrencilerin genel gelişiminde çok önemli bir rol oynar. Fiziksel aktiviteler, öğrencilerin ruhsal sağlıklarını iyileştirirken, sosyal becerilerini ve

topluluk içinde aktif bireyler olma yeteneklerini de güçlendirir. Spor tesisleri, bu faydaların en verimli şekilde sağlanabilmesi için gerekli olan uygun ortamı sunar ve öğrencilerin hem bireysel hem de grup halinde etkili bir şekilde gelişmelerine katkı sağlar. Dolayısıyla, beden eğitimi ve sporun sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal gelişim için de büyük bir önemi vardır.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tesis Yönetimi

Beden eğitimi öğretmenleri, kullandıkları spor tesislerinin yönetimi konusunda da sorumluluk taşır. Bu sorumluluk, tesislerin düzenli olarak bakımlarının yapılması, güvenlik önlemlerinin alınması, öğrencilerin uygun şekilde yönlendirilmesi ve tesislerin etkin bir şekilde kullanılması gibi alanları kapsar. Öğretmenlerin tesisleri etkin bir şekilde yönetmeleri, öğrencilerin güvenli bir ortamda eğitim almasını ve en verimli şekilde eğitim sürecine katılmalarını sağlar (Uslu & Öztürk, 2021). Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmenlerinin tesis yönetimi konusundaki bilgi ve becerileri, eğitim kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür.

Sonuç

Beden eğitimi öğretmenliği mesleğinde, kullanılan tesislerin önemi büyük bir yer tutar. Öğrencilerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişmelerini desteklemek ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazandırmak amacıyla kullanılan spor ve eğitim tesisleri, eğitim sürecinin her aşamasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu tesisler, yalnızca fiziksel aktivitelerin yapılmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin genel gelişimlerine katkı sağlayan bir ortam sunar. Tesislerin kalitesi, eğitim sürecinin etkinliğini doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biridir. İyi bir spor tesisi, öğrencilerin farklı fiziksel aktiviteleri ve spor dallarını öğrenebileceği, güvenli ve rahat bir ortam sunar. Bu durum, beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim süreçlerinde daha verimli olmalarını ve öğrencilere daha kapsamlı bir öğrenme deneyimi sunmalarını sağlar.

Beden eğitimi öğretmenlerinin, kullandıkları tesisleri doğru bir şekilde yönetmeleri ve etkin bir şekilde kullanmaları, eğitim sürecinin kalitesini artırmada önemli bir rol oynar. Spor tesislerinin, her spor dalına uygun olmasının yanı sıra, güvenli, hijyenik ve düzenli olması da kritik öneme sahiptir. Öğrenciler, yalnızca fiziksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da güvenli ve sağlıklı bir ortamda spor yapmalıdırlar. Bu tür tesisler, öğrencilerin rahat ve güvende hissederek fiziksel aktivitelerine katılmalarını sağlar, bu da onların daha verimli bir şekilde öğrenmelerine olanak tanır. Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinin tesisleri doğru şekilde kullanarak, öğrencilerin fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimlerine katkı sağlamaları mümkündür.

Beden eğitimi ve spor tesislerinin eğitime sağladığı katkılar yalnızca fiziksel aktivitelerle sınırlı değildir. Bu tesisler, öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişimine, psikolojik iyilik hallerinin artmasına ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasına da önemli katkılarda bulunur. Takım sporları gibi grup çalışması gerektiren aktiviteler, öğrencilerin işbirliği yapma, empati kurma ve sorumluluk alma gibi sosyal becerilerini geliştirir. Spor yaparken öğrenciler, yalnızca fiziksel güçlerini değil, aynı zamanda duygusal zekalarını da kullanarak takım içindeki diğer bireylerle uyum içinde çalışmayı öğrenirler. Bu tür etkileşimler, öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişmesine ve topluluk içinde daha etkin bireyler olmalarına olanak tanır.

Spor aktiviteleri ayrıca öğrencilerin psikolojik iyilik hallerine de katkı sağlar. Fiziksel egzersiz, stresin azaltılmasına, kaygı seviyelerinin düşürülmesine ve ruh halinin iyileştirilmesine yardımcı olur. Düzenli olarak spor yapmak, öğrencilerin özgüven kazanmalarını, hedef belirlemelerini ve bu hedeflere ulaşma duygusunu deneyimlemelerini sağlar. Bunun yanı sıra, spor, depresyon belirtilerinin azalmasına da yardımcı olur, çünkü fiziksel aktivite, beyindeki mutluluk hormonu olan endorfinlerin salgılanmasını teşvik eder. Bu durum, öğrencilerin yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlıklarını da olumlu bir şekilde etkiler.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor tesislerinin eğitime katkıları çok yönlüdür. Bu tesisler, sadece fiziksel aktivitelerin yapılmasını sağlayan alanlar olarak kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişimine, psikolojik iyilik hallerinin artmasına ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasına önemli katkılar sunar. Beden eğitimi öğretmenlerinin, tesisleri etkin bir şekilde kullanmaları, eğitim sürecinin kalitesini artırır ve öğrencilere daha verimli bir öğrenme deneyimi sunar. Bu bağlamda, beden eğitimi ve spor tesislerinin sadece fiziksel eğitim değil, öğrencilerin genel gelişimleri için de temel bir rol oynadığı açıkça görülmektedir.

Kaynakça

- Altıntaş, H. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenliğinde Eğitim ve Öğretim Süreci. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 41(2), 34-46.
- Ekinci, S., & Yıldız, A. (2017). Spor Tesislerinin Eğitime Katkıları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(4), 22-29.
- Özdemir, M. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Öğrenme Ortamlarının Kalitesi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 42(3), 113-126.
- Şahin, M. (2020). Sporun Eğitimdeki Yeri ve Önemi. *Eğitim ve Spor Dergisi*, 35(1), 50-63.
- Balcı, A. (2018). Beden eğitimi ve sporun çocuklar üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 61-73.
- Çolak, F., & Arslan, M. (2020). Beden eğitimi öğretmenliği mesleğinde tesislerin rolü. *Eğitimde Yeni Yöntemler Dergisi*, 15(4), 29-42.
- Demir, A. (2020). Sporun çocuklar üzerindeki psikolojik etkileri. *Spor Psikolojisi Dergisi*, 18(2), 85-97.
- Çolak, S., & Arslan, E. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Tesislerinin Eğitimdeki Rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 45(2), 12-25.
- Duyan, M., Çelik, T., Karataş, Ö., Ilkim, M., Karataş, E. Ö., Yavuz, C., Özoğlu F., Karadağ H. & Rüzgar, K. (2024). Mental Training and Anxiety: Examining the Moderating Role of Gender in Athletes. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 351-363.
- Erdem, R. (2017). Okul Tesislerinin Beden Eğitimi Eğitimine Etkisi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 40(3), 67-80.
- Erdem, Y. (2017). Spor tesislerinin eğitime katkıları ve önemi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 110-123.
- Güler, N. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin görevleri ve tesislerin önemi. *Spor ve Eğitim Dergisi*, 6(1), 145-157.
- Ilkim, M., Özoğlu, F., Şimşek, E., & Keskin, M. T. (2021). Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan down sendromlu bireylerin mutluluk ve öz saygı düzeylerinin ebeveynler tarafından değerlendirilmesi (Malatya il örneği).
- Kargün, M., & Mergan, B. (2022). Examining epistemological beliefs towards learning of the students studying at the faculty of sport sciences. *Journal of ROL Sport Sciences*, 3(3), 56-71.
- Kara, H., & Çetin, A. (2021). Teknolojinin spor eğitimine etkisi. *Spor Eğitiminde Teknolojik Yenilikler*, 5(2), 75-89.
- Tanır, H., & Karakullukçu, A. (2018). The Investigation of the Relationship between Physical Activity and Depressive Symptom Levels among Women during Senility. *Journal of Physical Education*, 5(1), 58-64.

- Uslu, M., & Öztürk, T. (2021). Beden eğitimi öğretmenliği ve tesis yönetimi. *Eğitimde Liderlik ve Yönetim Dergisi*, 13(1), 34-48.
- Uğraş, S., Mergan, B., Çelik, T., Hidayat, Y., Özman, C., & Üstün, Ü. D. (2024). The relationship between passion and athlete identity in sport: the mediating and moderating role of dedication. *BMC psychology*, 12(1), 76.

8. BÖLÜM

BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN SOSYALLEŞME ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLERİ

Mehmet EFE¹

Giriş

Beden eğitimi, bireylerin fiziksel sağlığını ve gelişimini desteklemek amacıyla uygulanan bir eğitim dalı olmasının ötesinde, sosyal becerilerin kazandırılmasında da önemli bir rol oynamaktadır. Öğrencilerin beden eğitimi dersleri aracılığıyla kazandıkları sosyal beceriler, sadece okul ortamında değil, aynı zamanda toplum içinde de sağlıklı ilişkiler kurmalarına, grup dinamiklerini anlamalarına ve empati geliştirmelerine yardımcı olur. Sosyalleşme, bir bireyin toplumsal yaşamın bir parçası olabilmesi için gerekli olan bilgi, beceri, değerler ve davranış biçimlerini öğrenmesi sürecidir (Giddens, 2006). Bu süreç, çocukluk ve ergenlik döneminde, özellikle okulda, grup etkileşimleri ve toplumsal normlarla tanışma yoluyla şekillenir.

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyal hayata uyumlarını geliştiren ve toplumsal becerilerini artıran önemli bir araçtır. Takım oyunları, grup çalışmaları, iletişim becerileri geliştiren fiziksel aktiviteler ve sosyal etkileşim fırsatları, beden eğitiminin temel bileşenleri arasında yer alır (Eys, Carron, Beauchamp, & Bray, 2003). Öğrenciler, bu derslerde, sadece fiziksel performanslarını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda birlikte çalışmanın, empati kurmanın, sorumluluk almanın ve grup içindeki rollerini anlamının önemini de keşfederler. Takım çalışması ve diğer grup etkinlikleri, bireylerin birbirleriyle etkileşim kurarak ortak hedeflere ulaşmalarını gerektirir ve bu süreçte öğrenciler, sosyal becerilerini geliştirebilmek için daha fazla fırsat bulurlar (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005).

Beden eğitimi dersleri, çocukların yalnızca bireysel becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda onları toplumsal birer birey haline getirir. Bir takımın parçası olmanın, grup içindeki bireysel sorumlulukları yerine getirmenin ve ortak hedefler doğrultusunda birlikte hareket etmenin önemi, öğrencilere kazandırılan

¹ Doç. Dr. Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, m.efe@siirt.edu.tr

değerlerden sadece birkaçıdır (Roth, 2009). Öğrenciler, karşılaştıkları zorluklarla birlikte başa çıkarken, birbirlerine nasıl destek olabileceklerini ve birlikte nasıl çözüm üretebileceklerini öğrenirler. Ayrıca, beden eğitimi derslerinde, fiziksel aktiviteler ve oyunlar yoluyla öğrenciler, toplumun kabul ettiği sosyal normları, kültürel değerleri ve sosyal rollerini daha iyi anlar ve bu süreçte kişisel gelişimlerini tamamlarlar (Weiss & Wiese-Bjornstal, 2009, Karakullukçu ve ark.2019).

Bu çalışma, beden eğitimi derslerinin sosyalleşme üzerindeki olumlu etkilerini ayrıntılı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır (Yüksel ve ark.2024, İlkın ve ark.2021). Özellikle beden eğitimi derslerinin, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmede nasıl etkili olduğu, takım oyunlarının ve grup aktivitelerinin bu süreçteki rolü, öğrencilerin psikolojik ve sosyal gelişimlerine nasıl katkı sağladığı üzerinde durulacaktır. Ayrıca, beden eğitiminin sosyal uyum, iletişim becerileri, grup içindeki rol ve aidiyet duygusunun gelişimi gibi konulara nasıl katkıda bulunduğu da tartışılacaktır. Öğrencilerin sağlıklı ve uyumlu bireyler olarak yetişmesi için beden eğitimi derslerinin ne denli önemli bir araç olduğuna dair kapsamlı bir bakış açısı sunulacaktır.

1. Beden Eğitiminin Temel Amaçları

Beden eğitimi dersi, bireylerin sadece fiziksel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve sosyal gelişimlerini de destekleyen çok yönlü bir eğitim alanıdır. Modern eğitim anlayışında, beden eğitimi derslerinin sadece fiziksel aktiviteye dayalı olmanın ötesinde, öğrencilerin kişisel ve toplumsal gelişimlerine katkı sağlamak amacı güttüğü anlaşılmaktadır. Bu dersin temel hedeflerinden biri, öğrencilerin fiziksel yeteneklerini geliştirmekken, aynı zamanda onların zihinsel ve sosyal becerilerini artırmaya yönelik fırsatlar sunması da oldukça önemlidir. Fiziksel sağlığın ve becerilerin yanı sıra, bu dersin, öğrencilerin toplum içinde daha uyumlu, sağlıklı ilişkiler kurabilen ve toplumsal normlara saygılı bireyler olmalarını sağlamak gibi önemli bir amacı vardır.

Beden eğitimi, çocukların ve gençlerin fiziksel becerilerini geliştirmeyi amaçlarken, aynı zamanda onların duygusal ve sosyal gelişimlerine de katkıda bulunur. Bu süreç, öğrencilerin fiziksel aktivitelerde yer alarak kaslarını güçlendirmeleri, koordinasyonlarını geliştirmeleri, esneklik kazanıp dayanıklılıklarını artırmaları gibi somut faydaların yanı sıra, grup çalışmaları ve takım sporları sayesinde empati kurma, liderlik becerilerini geliştirme, çatışma çözme, iletişim kurma ve işbirliği yapma gibi sosyal becerilerin kazanılmasını da içerir (Baumgartner, 2005, Duyan ve ark.2022).

Beden eğitimi derslerinde öğrenciler, bireysel başarılarının yanı sıra takım başarısına katkıda bulunmanın da önemini öğrenirler. Takım sporları, öğrencilerin sadece fiziksel olarak aktif olmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda grup içinde işbirliği yaparak ortak hedeflere ulaşmalarını teşvik eder. Bu deneyimler, öğrencilerin toplumsal hayatla olan ilişkilerini geliştirir. Grup içinde hareket etmenin ve ortak bir amaç doğrultusunda birlikte çalışmanın gerekliliği, toplumsal sorumluluk bilincinin de gelişmesine katkı sağlar. Takım oyunları, bireylerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal olarak da gelişmelerini sağlar. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin sosyal becerilerinin pekiştirilmesinin yanı sıra, özgüvenlerini artırarak toplum içinde daha rahat bir şekilde etkileşimde bulunmalarına yardımcı olur.

Beden eğitimi derslerinde, öğrencilerin yalnızca fiziksel performansları değil, aynı zamanda sosyal ilişkileri de değerlendirilir. Takım oyunları ve grup etkinlikleri, öğrencilerin birbirleriyle etkileşimde bulunmalarını, grup içindeki rollerini anlamalarını ve farklı kişiliklerle uyum içinde çalışabilmelerini sağlar. Öğrenciler, takım arkadaşlarıyla ve rakipleriyle olumlu ilişkiler kurmayı öğrenir, başarıyı paylaşmayı ve kayıplarla başa çıkmayı deneyimlerler. Bu tür deneyimler, onların duygusal dayanıklılıklarını artırırken, sosyal uyum yeteneklerini de geliştirir.

Beden eğitimi dersinin bir diğer önemli katkısı, öğrencilerin toplumla uyumlu bir şekilde ilişkiler kurabilmelerini sağlamaktır. Sosyalleşme, toplumun değerlerini ve normlarını içselleştirmekle başlar. Beden eğitimi dersleri, öğrencilere toplum içindeki rollerini anlamaları ve toplumsal kurallara uyum sağlamaları için bir zemin hazırlar. Öğrenciler, beden eğitimi derslerinde yer alan çeşitli aktiviteler aracılığıyla, toplum içinde birlikte hareket etmenin, başkalarına saygı göstermenin ve sorumluluk almanın gerekliliğini öğrenirler. Ayrıca, beden eğitimi dersleri, öğrencilerin kişisel sınırlarını keşfetmelerini ve başkalarının sınırlarına saygı duymalarını sağlar. Bu süreç, öğrencilerin toplumsal hayatta daha sağlıklı ve uyumlu bir şekilde yer almalarını sağlar.

Beden eğitimi dersleri, sadece fiziksel sağlığı artırmakla kalmaz, öğrencilerin zihinsel ve sosyal gelişmelerine de önemli katkılarda bulunur. Beden eğitimi derslerinin amacı, çocukların ve gençlerin fiziksel becerilerini geliştirmenin yanı sıra, onları toplum içinde sağlıklı ilişkiler kurabilen, sosyal sorumluluk bilinci taşıyan ve toplumsal normlara saygılı bireyler haline getirmektir. Bu derste yer alan grup etkinlikleri ve takım oyunları, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, toplumsal rollerini anlamalarına ve toplum içinde daha etkili bir şekilde etkileşimde bulunmalarına olanak tanır. Böylece, beden eğitimi dersi, öğrencilerin hem fiziksel hem de sosyal anlamda dengeli bir şekilde gelişmelerini sağlar (Baumgartner, 2005).

2. Sosyalleşme Süreci ve Beden Eğitimi

Sosyalleşme, bireylerin toplumsal bir varlık olarak kabul edilebilmeleri için gerekli olan bilgi, beceri, değerler ve davranış biçimlerini kazandığı bir süreçtir. Bu süreç, insanların çevreleriyle etkileşime girerek toplumun normlarına ve kültürel değerlerine uyum sağladıkları, kimliklerini ve toplumsal rollerini belirledikleri bir öğrenme sürecidir. Sosyalleşme, bireyin toplum içindeki yerini bulması, başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurabilmesi ve toplumsal kurallar doğrultusunda hareket edebilmesi için son derece önemlidir. Bu sürecin içinde okul, aile, arkadaş grupları ve diğer toplumsal yapılar önemli rol oynamaktadır. Okul, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde, bireylerin sosyalleşme süreçlerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyalleşme süreçlerini destekleyen ve geliştiren temel araçlardan biri olarak karşımıza çıkar.

Beden eğitimi dersleri, fiziksel sağlık ve gelişimle birlikte öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmeyi amaçlayan önemli bir eğitim alanıdır. Bu dersler, öğrencilerin grup içi etkileşimlerini artıran ve onlara toplumsal beceriler kazandıran aktivitelerle doludur. Grup çalışmaları, takım oyunları ve sosyal etkileşim gerektiren diğer fiziksel etkinlikler, öğrencilerin yalnızca fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda sosyal becerilerini de geliştirmelerine olanak tanır. Öğrenciler, beden eğitimi derslerinde yer alan çeşitli etkinlikler aracılığıyla, sosyal ilişkilerini yönetme ve grup içinde uyum içinde çalışabilme konusunda deneyim kazandıkları gibi, liderlik ve işbirliği yapma becerilerini de öğrenirler. Bu süreçte, öğrenciler arasında iletişim becerileri gelişir, kendilerini ifade etme yetenekleri artar ve başkalarını dinleme, onlarla empati kurma gibi sosyal yetkinlikler kazanılır.

Beden eğitimi dersleri, sosyal normların öğrenilmesi açısından da önemli bir rol oynar. Takım oyunları ve grup aktiviteleri, öğrencilerin toplumda geçerli olan kurallar ve normlar hakkında bilgi edinmelerine yardımcı olur. Her oyun veya etkinlik, belirli kurallara ve yapıya dayanır; bu kurallara uymak, öğrencilerin toplumsal düzenin bir parçası olmalarını sağlar. Öğrenciler, takım oyunları sayesinde sadece oyun kurallarını öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda sabır, disiplin, saygı ve adalet gibi sosyal değerleri de benimserler. Bu kurallara uymak, öğrencilerin toplumsal yaşamda daha uyumlu bireyler olmalarını sağlayan önemli bir adımdır. Ayrıca, beden eğitimi derslerinde öğrenciler, zorluklarla karşılaştıklarında nasıl başa çıkacaklarını, başarısızlıklarla nasıl mücadele edeceklerini ve başarıyı nasıl birlikte kutlayacaklarını öğrenirler. Bu tür deneyimler, duygusal dayanıklılık ve toplumsal ilişkilerdeki olumlu etkileşimleri artırır.

Bir diğer önemli konu, takım oyunlarının ve grup çalışmalarının bireyler arası çatışma çözme becerilerini geliştirmeye olan etkisidir. Spor ve oyunlar, öğrencilerin grup içinde farklı kişiliklerle, bakış açılarıyla ve becerilerle bir arada çalışabilmelerini gerektirir. Bu çeşitlilik, doğal olarak çeşitli çatışmaların ortaya çıkmasına neden olabilir. Ancak, beden eğitimi derslerinde öğrenciler, bu tür çatışmaları çözme yollarını öğrenirler. İletişim ve empati kurma becerileri geliştikçe, öğrenciler birbirlerinin farklılıklarına saygı gösterme ve farklı görüşlerle uyum içinde hareket etme konusunda daha yetkin hale gelirler. Bu beceriler, sadece spor sahasında değil, günlük hayatta da öğrencilerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına ve toplumla uyum içinde yaşamalarına yardımcı olur. Ayrıca, grup çalışmalarında öğrenciler, kolektif bir hedef için işbirliği yaparak, başkalarıyla ortaklaşa çözüm üretme becerisi geliştirirler. Bu deneyimler, işbirliği yapmanın ve grup içindeki sorumlulukları paylaşmanın önemini öğretir.

Beden eğitimi derslerinin öğrenciler üzerindeki sosyal etkileri, sadece bireysel becerilerle sınırlı kalmaz. Bu dersler, öğrencilerin grup içindeki yerlerini anlamalarına, liderlik ve takipçilik gibi rollerin nasıl dengesiz bir şekilde işlediğini görmelerine, karşılıklı saygıyı öğrenmelerine ve farklı sosyal rolleri benimsemelerine yardımcı olur. Takım oyunları, öğrencilerin grup dinamiklerini anlamalarına, sosyal hiyerarşiyi tanımalarına ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına olanak tanır. Ayrıca, öğrenciler, grup içindeki başarıyı paylaşmayı ve birlikte başarısızlıkla başa çıkmayı öğrenirler, bu da onların toplumsal sorumluluk bilincini pekiştirir.

Beden eğitimi derslerinin bir diğer önemli katkısı, öğrencilerin kültürel farklılıkları ve toplumsal çeşitliliği kabul etmeyi öğrenmeleridir. Farklı kültürel geçmişlere sahip bireyler bir araya geldiklerinde, beden eğitimi dersleri ve grup oyunları, bu çeşitliliğin uyum içinde nasıl yönetileceği konusunda önemli bir öğretici rol üstlenir. Öğrenciler, fiziksel aktivitelerde ve oyunlarda ortak hedeflere ulaşmaya çalışırken, farklılıkları takdir etmeyi, birbirlerine saygı göstermeyi ve birlikte hareket etmeyi öğrenirler. Bu deneyimler, öğrencilerin kültürel farklılıkları anlamalarını ve toplumsal çeşitliliği kucaklamalarını sağlar(Duyan ve ark 2024).

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyalleşme süreçlerini destekleyen önemli bir platformdur. Bu dersler, öğrencilerin fiziksel becerilerini geliştirmeleri ile birlikte, toplumsal beceriler kazanmalarını sağlar. Grup oyunları, takım çalışması ve sosyal etkileşim gerektiren etkinlikler, öğrencilerin toplumsal kuralları öğrenmelerine, çatışma çözme becerilerini geliştirmelerine ve başkalarına saygı göstererek sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Beden eğitimi, öğrencilerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal anlamda da dengeli bir şekilde gelişmelerini sağlayan ve onları toplumda daha uyumlu

bireyler haline getiren bir eğitim aracıdır (Roth, 2009; Weiss & Wiese-Bjornstal, 2009).

3. Beden Eğitiminin Sosyal Beceriler Üzerindeki Etkisi

Beden eğitimi, öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişmesi için zengin fırsatlar sunar. Özellikle takım oyunları, öğrencilerin iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Takım çalışmasında yer alan bireyler, diğerlerinin düşüncelerini dinlemeyi, fikir alışverişi yapmayı ve ortak bir hedef doğrultusunda hareket etmeyi öğrenirler (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005). Bu süreç, öğrencilerin empati kurma ve başkalarının duygusal ihtiyaçlarını anlama becerilerini geliştirir.

Beden eğitimi derslerinde öğrenciler, yalnızca fiziksel becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda kendine güven duygularını da pekiştirirler. Takım oyunlarında başarılı olmak, öğrencilerin özsaygılarını artırır ve bu da onların daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Kendine güvenen bireyler, sosyal ortamlarda daha rahat etkileşimde bulunabilir ve başkalarına karşı daha açık fikirli olabilirler.

4. Beden Eğitiminin Grup Kimliği ve Aidiyet Duygusu Üzerindeki Etkisi

Beden eğitimi derslerinde takım oyunları ve grup aktiviteleri, öğrencilerde aidiyet duygusunu güçlendirir. Bir takımın parçası olmak, öğrencilere toplulukla bir bağ kurma ve sosyal kabul görme hissi verir. Bu durum, öğrencilerin kendilerini değerli hissetmelerini sağlar ve psikolojik olarak daha sağlam bir kimlik geliştirmelerine yardımcı olur (Eys, Carron, Beauchamp, & Bray, 2003).

Takım ruhu, öğrencilerin birlikte çalışarak ortak hedefler doğrultusunda ilerlemelerini sağlar. Bu da grup üyeleri arasında güçlü sosyal bağlar oluşturur. Sosyal destek, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olur ve öğrencilerin okul hayatındaki zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırır. Bu tür destek, öğrencilerin sosyal dayanıklılıklarını artırır ve toplumla entegrasyon süreçlerini hızlandırır.

5. Beden Eğitimi ve Çeşitlilik

Beden eğitimi dersleri, farklı kültürlerden, ırklardan ve sosyoekonomik geçmişlerden gelen bireylerin bir arada çalışmasına olanak tanır. Bu çeşitlilik, öğrencilerin farklı bakış açılarını anlamalarını ve farklılıklara saygı göstermelerini sağlar. Takım sporları, yalnızca fiziksel becerilerin geliştirilmesini sağlamaz, aynı zamanda farklı kültürel geçmişlere sahip öğrenciler arasındaki sosyal etkileşimi de teşvik eder (Kim, 2009).

Çeşitli gruplar arasında birlikte çalışmak, öğrencilerin hoşgörü ve anlayış gibi değerleri kazanmalarını sağlar. Bu süreç, sosyal adaletin ve eşitliğin önemini

vurgular. Farklılıklara saygı göstermek, öğrencilerin toplumda daha uyumlu bireyler olmalarına yardımcı olur.

6. Beden Eğitiminin Duygusal Gelişim Üzerindeki Etkisi

Beden eğitimi derslerinin bir diğer olumlu etkisi de öğrencilerin duygusal gelişimidir. Fiziksel aktiviteler, öğrencilerin streste başa çıkmalarına ve duygusal düzenlemelerini yapmalarına yardımcı olur. Beden eğitimi derslerinde yapılan egzersizler, endorfin salgılar ve bu da öğrencilerin ruh halini iyileştirir (Salmon, 2001). Bu, öğrencilerin sosyal ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde yürütmelerine olanak tanır.

Beden eğitimi derslerinde yapılan takım aktiviteleri, duygusal dayanıklılık kazandırır. Takım oyunlarında karşılaşılan zorluklar ve başarısızlıklar, öğrencilerin duygusal olarak daha dayanıklı hale gelmelerini sağlar. Bu deneyimler, öğrencilerin olumsuz duygularla başa çıkmalarını ve hayal kırıklıklarını yönetmelerini öğretir.

7. Sosyal Katılım ve Toplum ile Etkileşim

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sadece fiziksel sağlıklarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda onların toplumla daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olur. Özellikle okul dışı etkinlikler, öğrencilerin daha geniş bir toplumsal çevreyle etkileşimde bulunmalarını sağlar. Bu etkileşimler, öğrencilerin toplumun bir parçası olduklarını hissetmelerine, sosyal normları öğrenmelerine ve bu normlara uygun davranış biçimlerini içselleştirmelerine yardımcı olur. Beden eğitimi derslerinin toplumsal anlamda bireylerin gelişimine katkısı, sadece okul ortamında sınırlı kalmaz; aynı zamanda öğrencilerin dış dünyada, toplumla etkileşimde buldukları her alanda daha bilinçli, sorumluluk sahibi ve etkili bireyler olmalarını sağlar.

Okul dışı etkinlikler, öğrencilerin sosyal çevreleriyle bağlantı kurmalarını sağlar ve aynı zamanda toplumla daha fazla etkileşime girmelerine olanak tanır. Bu etkinlikler arasında okul takım sporları, yarışmalar ve turnuvalar gibi organizasyonlar yer alır. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin yalnızca fiziksel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda grup çalışması, takım ruhu ve birlikte hareket etme gibi sosyal becerilerini de geliştirir. Takım oyunları, öğrencilerin birbirleriyle etkileşimde bulunmalarını, birlikte başarılar elde etmelerini ve başarısızlıkları birlikte aşmalarını sağlar. Bu tür deneyimler, öğrencilerin toplumsal sorumluluk bilincini artırırken, aynı zamanda başkalarına saygı göstermeyi, empati kurmayı ve toplumsal değerleri içselleştirmeyi öğretir. Öğrenciler, sadece okulda değil, dışarıda da toplumla

etkileşim kurmanın ve sosyal çevrelerinde daha sorumlu bireyler olmanın önemini öğrenirler (Baumgartner, 2005; Roth, 2009).

Beden eğitimi derslerinin sosyal katılım üzerindeki etkisi, sadece öğrencilerin bireysel gelişimlerine değil, aynı zamanda toplumsal sorumluluklar ve toplumla etkileşimde bulunan grupların gelişimine de katkı sağlar. Öğrenciler, beden eğitimi derslerinde yer aldıkları çeşitli etkinliklerde, grup çalışmasının ve toplumsal katılımın önemini daha iyi anlarlar. Ayrıca, bu tür aktiviteler, öğrencilerin toplumla olan bağlarını güçlendirir ve onları toplumsal sorunlara duyarlı bireyler haline getirir. Öğrenciler, beden eğitimi dersleri ve okul dışı etkinlikler aracılığıyla, çevreye duyarlı olmayı, toplumsal sorunlara çözüm aramayı ve sosyal sorumluluk projelerine katılmayı öğrenirler. Bu süreç, öğrencilerin toplumsal sorunlara karşı duyarlılıklarını artırır, toplumlarının ihtiyaçlarına yönelik çözüm üretme becerilerini geliştirir ve onları daha bilinçli bireyler haline getirir (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005).

Sosyal katılım, bireylerin toplumsal sorumluluklarını yerine getirmelerini teşvik eder. Bu bağlamda, beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyal sorumluluk projelerine katılmalarını ve toplumsal sorunlara duyarlı olmalarını sağlar. Sosyal sorumluluk projeleri, öğrencilerin toplumsal hayata daha aktif bir şekilde katılmalarını teşvik eder ve onları toplumsal duyarlılığı olan bireyler olarak yetiştirir. Bu projeler, genellikle çevre temalı, insan hakları veya sosyal adaletle ilgili konularla bağlantılıdır ve öğrenciler bu projelerde yer alarak, sadece fiziksel değil, aynı zamanda toplumsal anlamda da etki yaratabileceklerini öğrenirler. Sosyal sorumluluk projeleri, öğrencilerin bilinçli bir toplum üyesi olma yolundaki adımlarını pekiştirirken, grup içinde dayanışma ve işbirliği yapma becerilerini de geliştirmelerine olanak tanır. Bu tür projelere katılım, öğrencilerin daha geniş bir toplumsal bağlamda yer alarak toplumlarına katkı sağlamalarını teşvik eder ve onların toplumsal sorumluluk bilincini artırır.

Beden eğitimi derslerinin sosyal katılım üzerindeki etkisi, sadece öğrencilerin toplumsal sorumluluk bilincini artırmakla kalmaz, aynı zamanda onları daha duyarlı ve bilinçli bireyler haline getirir. Öğrenciler, bu derslerde ve okul dışı etkinliklerde edindikleri becerilerle, çevrelerindeki insanlarla ve toplumla daha sağlıklı ve etkili ilişkiler kurarlar. Sosyal katılım, onların toplumsal sorunlarla ilgilenmelerini ve bu sorunlara çözüm üretme sürecine dahil olmalarını sağlar. Bu da öğrencilerin topluma karşı sorumluluklarını yerine getiren, duyarlı, empatik ve toplum odaklı bireyler olmalarına yol açar (Weiss & Wiese-Bjornstal, 2009).

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin toplumsal katılımını artıran ve onları topluma duyarlı bireyler olarak yetiştiren önemli bir eğitim aracıdır. Okul dışı etkinlikler ve takım sporları gibi aktiviteler, öğrencilerin sosyal çevreleriyle

bağlantı kurmalarını ve toplumsal normları öğrenmelerini sağlar. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin toplumla daha güçlü bağlar kurmalarına ve toplumsal sorunlara duyarlı bireyler olmalarına yardımcı olur. Beden eğitimi, sadece fiziksel becerileri değil, aynı zamanda sosyal sorumluluk ve toplumsal katılım bilincini kazandıran bir eğitim alanıdır (Baumgartner, 2005; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005).

8. Sonuç

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sadece fiziksel gelişimlerini değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimlerini de önemli ölçüde destekleyen eğitim faaliyetleridir. Bu dersler, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra sosyal becerilerinin, duygusal zekalarının ve toplumsal sorumluluklarının gelişmesine katkı sağlar. Beden eğitimi, bir öğrencinin yalnızca kaslarını değil, aynı zamanda sosyal becerilerini ve içsel güvenini de güçlendiren bir süreçtir. Bu süreçte yer alan takım oyunları, grup çalışmaları ve çeşitli fiziksel aktiviteler, öğrencilerin iletişim, empati, işbirliği ve liderlik gibi sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlayarak, onları toplumla daha sağlıklı ve uyumlu bir şekilde etkileşimde bulunmaya hazır hale getirir.

Beden eğitimi derslerinde yer alan takım oyunları, grup aktiviteleri ve ortak projeler, öğrencilerin sosyal becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Öğrenciler, bir takımın parçası olarak birlikte çalışırken, iletişim becerilerini geliştirirler. Bu süreç, sözlü ve sözsüz iletişimde etkin olmayı, kendilerini ifade etmeyi, başkalarını dinlemeyi ve grup içindeki diğer bireylerle etkili bir şekilde iletişim kurmayı öğrenmelerini sağlar. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal etkileşimler sırasında da sağlıklı ve etkili yollarla iletişim kurmalarını öğretir. Takım oyunları, öğrencilerin birbirlerine karşı empati göstermelerine, farklı bakış açılarını anlamalarına ve farklı kişiliklerle uyum içinde çalışabilmelerine olanak tanır. Bu empatik etkileşim, öğrencilerin toplumsal ilişkilerini daha sağlam temellere oturtmalarına ve diğer bireylerin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmalarına yardımcı olur.

Beden eğitimi dersleri, aynı zamanda öğrencilerin işbirliği yapma becerilerini de geliştirir. Bir takımın başarısı, sadece bireysel yeteneklere değil, aynı zamanda işbirliği ve uyum içinde çalışmaya da dayanır. Öğrenciler, grup içinde birlikte hareket etmeyi öğrenirken, başkalarının fikirlerine saygı gösterme, liderlik ve takipçilik gibi becerilerini de pekiştirirler. İşbirliği yaparak bir hedefe ulaşma, grup içinde dengeyi kurma ve sorumlulukları paylaşma gibi beceriler, beden eğitimi derslerinin öğrencilere sunduğu önemli kazanımlardır. Öğrenciler, grup içindeki başarısızlıkları birlikte aşmayı ve başarıları birlikte kutlamayı öğrenerek, takım ruhu ve ortak hedefler doğrultusunda çalışmanın önemini kavrarlar.

Bu süreç, öğrencilerin özgüven kazanmalarına da katkı sağlar. Beden eğitimi derslerinde öğrencilere verilen fırsatlar, bireylerin kendi potansiyellerini keşfetmelerine, yeteneklerini geliştirmelerine ve bu gelişim sürecini başkalarıyla paylaşmalarına olanak tanır. Öğrenciler, spor ve oyunlar aracılığıyla fiziksel sınırlarını zorlayarak, kendi yeteneklerine güven duygusu geliştirirler. Bu özgüven, yalnızca spor salonunda değil, sosyal ilişkilerde ve akademik yaşamda da öğrencilerin daha kararlı ve güvenli bireyler olmalarına yardımcı olur. Özgüven, sosyal hayatta karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada önemli bir faktör olup, beden eğitimi dersleri bu beceriyi öğrencilere kazandıran önemli bir araçtır.

Beden eğitimi dersleri, aynı zamanda öğrencilerin toplumsal normlara uyum sağlamalarına da katkı sağlar. Toplumda geçerli olan normlar, değerler ve kurallar hakkında bilgi edinmek, genç bireylerin topluma uyum sağlamalarını kolaylaştırır. Takım oyunları ve grup çalışmaları, öğrencilerin bu normları öğrenmelerini ve bu normlara saygı göstermelerini sağlar. Öğrenciler, oyunun kurallarına uyararak, toplumsal düzenin bir parçası olmayı öğrenirler. Bu tür deneyimler, disiplin, sabır, adalet ve eşitlik gibi temel toplumsal değerlerin içselleştirilmesine yardımcı olur. Ayrıca, takım ruhu ve birlikte çalışmanın önemini öğrenen öğrenciler, toplumda uyum içinde hareket etmenin değerini daha iyi kavrarlar.

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin farklılıkları kabul etmelerine de olanak tanır. Sosyal etkileşim, farklı kişilikler, kültürel geçmişler ve değerlerle iç içe geçmeyi gerektirir. Beden eğitimi derslerinde yer alan çeşitli aktiviteler, öğrencilere farklı bakış açılarını anlama ve bu çeşitliliği kabul etme fırsatı sunar. Farklı yeteneklere sahip öğrenciler bir arada çalışırken, her bireyin farklı özelliklerinin ve becerilerinin takıma katkı sağladığını fark ederler. Bu deneyimler, öğrencilerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal olarak da daha geniş bir bakış açısına sahip olmalarını sağlar. Bu süreç, onları daha hoşgörülü, anlayışlı ve toplumda farklılıklara saygı gösteren bireyler haline getirir.

Sonuç olarak, beden eğitimi dersleri, öğrencilerin hem fiziksel hem de sosyal-duygusal gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir eğitim aracıdır. Takım oyunları, grup çalışmaları, fiziksel aktiviteler ve diğer etkileşimli etkinlikler, öğrencilerin iletişim, empati, işbirliği, liderlik ve toplumsal normlara uyum sağlama gibi sosyal beceriler kazanmalarını sağlar. Bu dersler, öğrencilerin özgüvenlerini artırırken, onları toplumla daha uyumlu bir şekilde etkileşimde bulunmaya ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaya teşvik eder. Beden eğitimi, bireylerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal anlamda da gelişimlerine katkı sunarak, onları toplumun sorumluluk sahibi, duyarlı ve uyumlu üyeleri haline getirir.

Kaynakça

- Baumgartner, T. A. (2005). *Principles of physical education and sport*. McGraw-Hill Education.
- Duyan, M., Çelik, T., Karataş, Ö., Ilkim, M., Karataş, E. Ö., Yavuz, C., Özoğlu F., Karadağ H. & Rüzgar, K. (2024). Mental Training and Anxiety: Examining the Moderating Role of Gender in Athletes. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 351-363.
- Duyan, M., Ilkim, M., & Çelik, T. (2022). The effect of social appearance anxiety on psychological well-being: a study on women doing regular pilates activities. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 797-797.
- Eys, M. A., Carron, A. V., Beauchamp, M. R., & Bray, S. R. (2003). *Coaches' influence on athletes' perceptions of cohesion*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(3), 299-316.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). *Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Giddens, A. (2006). *Sosyoloji* (6. baskı). İstanbul: Kültür Yayınları.
- Ilkim, M., Özoğlu, F., Şimşek, E., & Keskin, M. T. (2021). Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan down sendromlu bireylerin mutluluk ve öz saygı düzeylerinin ebeveynler tarafından değerlendirilmesi (Malatya il örneği).
- Karakullukçu, A., Öçalan, M., & Avcı, P. (2019). Identification of decision-making skills of the high school students participating in school sports activities. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 110-116.
- Kim, H. S. (2009). *The impact of physical activity on socialization in youth sports*. *Journal of Sport & Social Issues*, 33(4), 441-458.
- Roth, K. M. (2009). *Teamwork and leadership in sports*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 229-245.
- Salmon, P. (2001). *Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory*. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-51.
- Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). *Psychosocial aspects of sport and physical activity*. *Journal of Sports Psychology*, 31(2), 129-142.
- Yüksel, O., Alkafaween, S. A. R., Demir, O., Oruç, A., Erdem, N., Shamatava, K., ... & Karakullukçu, A. (2024). Investigation of spiritual intelligence levels of active football players. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (58), 796-803.

9. BÖLÜM

TAEKWONDO BRANŞINDA REAKSİYON ÇALIŞMALARININ PERFORMANSA ETKİSİ

Duygu SEVİNÇ YILMAZ¹

İrfan MARANGOZ²

1. GİRİŞ

2000 yılından itibaren olimpik bir spor olan taekwondonun kelime anlamı TAE: tekme/ayak KWON: yumruk/ el, DO: disiplin/felsefe anlamına gelmektedir (Kim ve ark., 2021; Cho ve ark., 2017). Taekwondo (TKD), yaklaşık olarak 208 ülkede yapılan evrensel bir spor branşdır (WTF,2025). Bu branşa her yaştan insanın ilgisi her yıl %20-25 oranında artmaktadır (Kazemi ve ark., 2006; Lee ve ark.,2011).

TKD, ağırlıklı olarak ayakların kullanıldığı yüksek seviyede sinir-kas koordinasyonu gerektiren Kore kökenli savunma sporudur (Kim ve ark., 2011; Koh ve ark., 2002). Bu koordinasyon tekniklerin nasıl ve hangi hızda uygulandığı konusunda önem arz etmektedir. Tekniklerin uygulanışı sırasında şüphesiz bacak gücü spesifik önem taşımaktadır (Ball ve ark., 2011). Bacak gücü, kombine teknik uygulamada, sporcunun teknikler arasında hızlı toparlanabilmesinde, tekniklerin uygulanma hızında kilit rol oynamaktadır (Kazemi ve ark., 2004; Pieter ve Bercades, 2009).

Bu branşta sporcular karşılıklı olarak teknik uygulaması yapmaktadırlar. Teknikler belirlenen bölgelere (gövde koruyucusuna-kafa koruyucusuna) belirli kurallar çerçevesinde uygulanmaktadır. Teknikleri uygularken amaç, sporcuların birbirini sakatlaması veya zarar vermesi değil, taktiksel olarak puan kazanmasıdır (Bezci, 2007).

Teknikleri uygulamadaki performans, fiziksel-fizyolojik özellikler, teknik, taktik ve psikolojik özellikler ile belirlenebilmektedir (Pieter ve Heijmans, 2003; Ölmez ve ark., 2022; Aydemir; Aydemir ve ark., 2023). Bu nedenle de özel performans

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye
ORCID ID: 0000-0002-7737-564X

² Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye
ORCID: 0000-0002-7090-529X

parametreleri taekwondo antrenmanları ile geliştirilmektedir (Bridge ve ark., 2007; Pieter ve Heijmans, 2003).

Pietrow' a göre mücadele sporlarının performansını etkileyen biyomotor yetiler tam olarak belirlenememiştir (Pietrow, 1197). Fakat bu branşta başarılı olabilmek için sporcuların sahip olması gereken temel özellikler vardır. Bunlar arasında, aerobik-anaerobik güç, esneklik, çeviklik, hız, dayanıklılık ve patlayıcı bacak gücü sayılabilmektedir (Markovic ve ark., 2005; Bouhlef ve ark., 2006; Shirley, 1992). Bu özelliklerden bir tanesi de, tekniklerin seri çıkışlarında veya rakibin tekniğine cevap olarak verilen teknik vuruşların en kısa sürede uygulanmasına katkı sağlayan reaksiyon özelliğidir.

2. REAKSİYON ZAMANI

Birçok spor bilimciye göre reaksiyonun farklı tanımı bulunmaktadır. Gökmen ve arkadaşlarına göre vücudu veya vücudun bir kısmının en kısa zamanda hareket ettirilebilme yeteneğine reaksiyon denilmektedir (Gökmen ve ark., 1995). Başka bir tanıma göre ise reaksiyon sürati, maksimum sürat ile tüm hareket kalıplarında ve pozisyonlarında vücudun konumunu değiştirebilme veya tepki verebilme olarak tanımlanmaktadır (Clark ve ark., 2008; Weineck, 2011). Biçer' e göre ise, kişilerin dışarıdan gelen uyarılara cevap olarak verdiği ilk kas tepkimesi ya da hareketi gerçekleştirme arasında geçen zamanı belirleyen kalıtsal bir özelliktir (Biçer, 20212).

Spor bilimlerinde reaksiyon süresi, hızlı ve etkin bir şekilde dış uyarılara tepki verme kapasitesi olarak tanımlanır ve bu sürenin özellikle tekvando gibi mücadele sporlarında performansı önemli ölçüde etkilediği vurgulanır. Reaksiyon süresi, vücudun belirli bir hareketi gerçekleştirmek için dış uyarılara verdiği ilk kas tepkimesi ile hareketin tamamlanması arasında geçen zamanı belirleyen temel bir bileşen olarak görülmektedir. Bu süreç doğrudan sinir sistemiyle ilişkilendirildiği için düzenli antrenmanlarla geliştirilebilen bir yetenek olarak kabul edilmektedir. Reaksiyon süresinin spor bilimlerinde taşıdığı önem, gelişim psikolojisi alanında erken çocukluk döneminde annenin bebeğin ihtiyaçlarına hızlı ve tutarlı yanıt vermesinin kritik rolüyle benzerlik göstermektedir. Sporcularda olduğu gibi bebeklerde de erken yaşta alınan uyarılar karşısında verilen hızlı ve tutarlı tepkilere dayalı duygusal düzenleme mekanizmalarının ve sosyal uyum becerilerinin gelişimine önemli katkı sağladığı değerlendirilmektedir (Kincal, 2025). Bu bağlamda, spor performansında reaksiyon süresinin kritik rolünün, erken çocukluk dönemindeki bilişsel ve motor gelişim süreçleriyle temellendiği görülmektedir.

Morgtan'a göre reaksiyon, motor-duyu sistemleri arasında rol alan sinapsların sayısına bağlıdır. Sinaps sayısı arttıkça reaksiyon zamanının da daha iyi olduğunu

bildirmiştir (Morgtan, 1961). Tahmin edilmeyen durumlara ani ve hızlı tepki verebilmek için reaksiyon çok gereklidir (Sevim,2002).

Reaksiyon yeteneği, latent zamanı ve tepki zamanı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Latent zamanı uyarının verilmesinden sonra uyarının kasa gelinceye kadar ve metabolizmada kas sarsıntısı oluşturuncaya kadar geçen süre olarak bilinmektedir (Kamuk,2006) . Tepki zamanı (süresi) ise, istenilen hareketin başlangıcı ile bitişi arasında geçen zamandır (Tamer,1991). Antrenmanlar ile bu zamanın kısaltılabileceği ortaya konulmuştur (Çolakoğlu ve ark., 1993; Fox ve ark., 2005; Bompa 2011, Williams ve Walmsley 2000).



Şekil 1. Uyarın alımından sonraki üç işlem (Akgün, 1994)

2.1. Reaksiyon Zamanının Sınıflandırılması

Reaksiyon zamanı basit ve kompleks tepki süresi olarak ikiye ayrılmaktadır. Basit reaksiyonda yapılacak hareketin biçimi bilinmekte ve uyarı ile dönüt arasında tek bir uyarı bulunmaktadır (Çolakoğlu ve ark., 1999). Örneğin tabanca sesine karşılık takozdan çıkış yapılması. Basit reaksiyonda tepkiler daha kısa sürede verilebilmektedir. Yapılan çalışmalarda antrenmanlar sonucunda bu sürenin %10-15 oranında kısaltılabileceği de bulgulanmıştır (Açıkada ve Ergen.,1990) .

Kompleks reaksiyon ise, birçok uyarıya karşılık en iyi ve doğru yolu seçme olarak bilinmektedir (Çolakoğlu ve ark., 1999). Örneğin, sportif oyunda bir oyuncunun rakip oyuncuya perdeleme yapması, takım arkadaşlarına yardım

etmesi. Bireysel özellikler ve antrenman durumu kompleks reaksiyonda daha etkili olmaktadır (Akgün,1994).

2.2. Reaksiyon Zamanını Etkileyen Faktörler

- Yaş (Gökmen ve ark., 1995)
- Cinsiyet (Payne ve Isaacs, 2002)
- Yorgunluk (Van den Berg ve Neely, 2006)
- Antrenman durumu (Akgün 1994)
- Destekleyici güçler (Konter 1998)
- Isınma (Akgün, 1994)
- Dikkat (Karagöz, 2008)
- Düşük mücadele gücü (Karagöz, 2008)
- Dikkatsizlik (Syer ve Connolly 1998)
- Uyarın tipi (Kosinski, 2006)
- Uyarın şiddeti (Kosinski, 2006)
- Baskın el-ayak ((Boulinguez ve ark., 2000)

2.3. Reaksiyon Zamanı Ölçüm Testleri

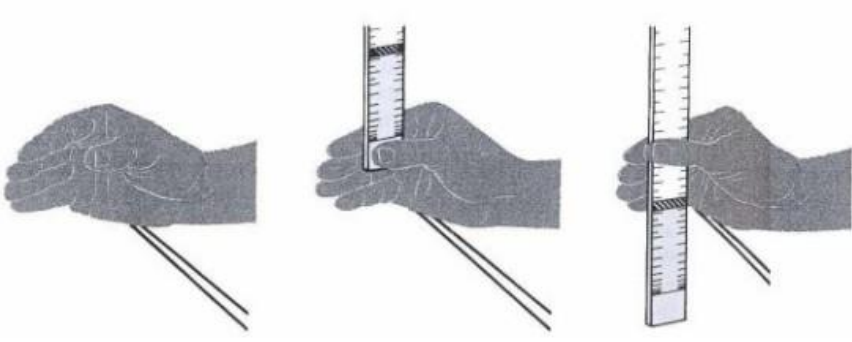
- **Lafayette Çok Seçenekli Reaksiyon Testi**



Şekil 2. Lafayette çok seçenekli reaksiyon testi

İki parçadan oluşan elektronik bir testtir. Bu test ışık ve ses uyarısına karşı basit reaksiyonu ölçmektedir. Farklı renklerde olan ışık uyarılarına karşı ise kompleks reaksiyonu ölçmektedir. Uyarı şekline göre daha önceden belirlenen düğmelere basarak test uygulanmaktadır (Tamer, 2000).

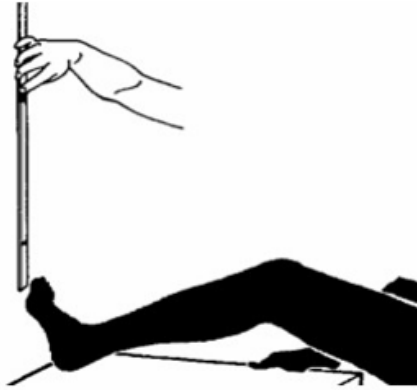
- **Nelson El (Parmak) Testi**



Şekil 3. Nelson El Reaksiyon Testi

Nelson el reaksiyon testinde yukarıdaki görselde görüldüğü gibi cetvel bireyin el parmakları arasında yer alır. Birey cetveli ucundan yakalar ve hazır uyarısı yapıldıktan sonra cetveli bırakır. Cetvel en kısa sürede yakalanmaya çalışılır. Bireyin cetveli yakaladığı mesafeye göre reaksiyon süresi hesaplanır (Karagöz, 2008).

- **Nelson Ayak Reaksiyon Testi**



Şekil 4. Nelson Ayak Reaksiyon Testi

Nelson el reaksiyon testinde olduğu gibi uygulaması yapılmaktadır. Tek farklı cetvelin ayak ile durdurulmaya çalışılmasıdır. Görseldeki gibi cetvel duvara yaslanır ve uygulayıcı ayakucunu duvara yaklaştırır. En kısa sürede cetveli yakalamaya çalışır (Karagöz, 2008).

Bu testler ölçme ve değerlendirme bileşenlerinde meydana gelmesi muhtemel hatalardan dolayı garanti sonuçlar vermemektedir. Bu testler sadece basit reaksiyonu değerlendirebilmektedir.

- Newtest Reaksiyon Testi



Şekil 5. Newtest Reaksiyon Testi

Bu test basit görsel-işitsel ve seçmeli görsel reaksiyonu ölçmektedir. Bu test için Newtest 2000 veya Newtest 1000 cihazı kullanılabilir. Test için katılımcı sandalye oturtulur ve ellerinin masada olması istenir. Baskın elin işaret parmağı ile yanan kırmızı ışığa dokunması istenir. Katılımcının eşit olmayan aralıklarla 5 görsel uyarana en kısa sürede tepki vermesi beklenir (Deniz ve ark., 1987).

LİTERATÜR İNCELEMESİ

Taekwondo müsabakalarında tekniklerin hızlı yapılması, ani atak veya kontratak tekniklerin uygulanması söz konusudur. Rakibe karşı üstünlük kazanabilmek adına en doğru tepkiyi en kısa sürede seçip uygulamak önemlidir. Bu noktada da başarılı olabilmek için reaksiyon süresi en önemli unsurlardan biridir (Wazir ve ark., 2019; Vieten ve ark., 2007; Donovan ve ark., 2006).

Erbaş ve Çakır yaptıkları araştırmada elit-elit olmayan taekwondocularda reaksiyon sürelerinin dengeye etkisini incelemişlerdir. Elit-elit olmayan sporcuların reaksiyonları karşılaştırıldığına elit olan taekwondocular lehine anlamlı farklılık gözlenmiştir. Fakat denge yetisinin reaksiyon süresinde etkili olmadığı bulgulanmıştır (Erbaş ve Çakır, 2021).

Taekwondocularda farklı müzik türlerinin el-göz tepki süresi üzerine etkisinin incelendiği çalışmada katılımcılara klasik müzik, sessiz ortam ve tercihe bağlı

müzik dinlettilerle dominant el-dominant olmayan el ve çift el reaksiyon süreleri değerlendirilmiştir. Sonuç olarak sporcular tarafından tercih edilen müziğin antrenman esnasında dinlettilmesi dominant olmayan elin tepki süresini olumlu etkilemiştir (Taştan ve Topraklı, 2024).

Başka bir çalışmada taekwondocuların işitsel-görsel ve sıçrama reaksiyon süreleri karşılaştırılmıştır. 160 sporcuya Optojump, Migrogate cihazları kullanılarak görsel, işitsel ve karışık reaksiyonları değerlendirilmiştir. Sporcuların müsabaka kategorisine, cinsiyete, spor yaşına ve başarı durumlarına göre anlamlı farklılıklar olduğu raporlanmıştır. Erkeklerin ve spor başarıları fazla olanların daha iyi reaksiyon zamanı olduğu tespit edilmiştir (Keleş ve İnce, 2021).

Sreekala ve arkadaşları 2024 yılında Kalaripayattu ve Taekwondo sporcularının psikomotor becerilerini karşılaştırdıkları çalışmaya 250 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada Allen 'in reaksiyon süresi testi ve plaka vurma testi uygulanmıştır. Sonuç olarak iki dövüş sporu arasında psikomotor yetenekler arasında fark tespit edilmemiştir. Fakat tepki süresi ve uzuv hareket hızı açısından erkek sporcular lehine anlamlı farklılık gözlemlenmiştir (Sreekala ve ark., 2024).

Profesyonel ve amatör taekwondocuların nöromotor uyarılabilirliği ve reaksiyon süreleri değerlendirilmiş ve karşılaştırılmıştır. Elektriksel uyarım yöntemi ile yapılan değerlendirme sonucunda profesyonel sporcuların görsel ve ses uyarılarına verdikleri cevaplar daha kısa olmuştur. Ayrıca araştırmacılar profesyonel sporcuların büyük ve küçük kaslarda daha iyi nöromotor yeteneğe sahip olduklarını ve spora özgü uyarılara daha hızlı tepki verdiklerini, bunun ise kaslar arasında genelleştirilmiş bir eğitimin etkisi olduğunu vurgulamışlardır (Chung ve Gabriel, 2012).

Hermann ve arkadaşları müsabakalarda en çok kullanılan baldung-chagi tekniğinin uygulanma hızını ve basit reaksiyon hızını araştırmışlardır. Hareket yakalama sistemi ile tekniğin uygulanması sırasında ayak bileği, topuk, kalça, omuz, tekme atan tarafın ayak bileği hareketi analiz edilmiştir. Analiz sonucunda antrenman düzenlemeleriyle ayak bileğinin basit reaksiyon hızını artırmanın mümkün olabileceği ortaya konulmuştur (Herman ve ark., 2008).

Yapılan bir çalışmada elit taekwondocuların vücut kompozisyonları ile reaksiyon süreleri arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Katılımcıların sağ ve sol bacak reaksiyonları arasında bir fark olmadığı bildirilmiştir. Fakat bacak reaksiyonları ile bacak yağ yüzdesi ile yağ miktarı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bildirilmiştir. Kısacası bacak yağ yüzdesinin düşük olması reaksiyon zamanını olumlu yönde etkilemiştir (Arabacı ve ark., 2011).

Sonuç olarak reaksiyon zamanının spordaki yeri çok önemlidir. Ayrıca taekwondo gibi ani yapılan hareketlerin olduğu bu branşta da önemi yadsınamaz.

Yapılan literatür taramasında görüldüğü gibi spor yapan bireylerin yapmayanlara göre reaksiyon sürelerinin daha iyi olduğu görülmektedir. Fakat yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak el koordinasyonu üzerine yapıldığı tespit edilmiştir. Taekwondo ağırlıklı olarak ayakların (tekmelerin) kullanıldığı bir spor branşı olduğu için, reaksiyon ile ilgili çalışmaların da ayaklar üzerine yapılmasının daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir. Yapılacak olan çalışmalarda bütün kategorilerdeki sporcular üzerine yapılması hem de branşa özgü olarak reaksiyon testlerinin yapılması tavsiye edilmektedir.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C.,Ergen, E.(1990). Bilim ve Spor, S; 11-128, Ankara.
- Akgün, N.(1994).Egzersiz Fizyolojisi. Cilt.2, İzmir: Ege Üniversitesi Basınevi,74 - 80
- Arabacı, R., Çankaya, C., Çatıkkaş, F., & Şahin, S. (2011). Assessment body composition and leg reaction time of elite taekwondo athletes. *Sport Sciences*, 6(2), 139-147.
- Aydemir, B., Kul, M., & Kırkibir, F. (2023). Investigation Of The Relationship Between Brief Resilience Levels Of Taekwondo Players And Their Levels Of State And Trait Anxiety. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1249-1260.
- Ball, N., Nolan, E., & Wheeler, K. (2011). Anthropometrical, physiological, and tracked power profiles of elite taekwondo athletes 9 weeks before the Olympic competition phase. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(10), 2752-2763.
- Bezci, Ş. (2007). Elit taekwondocularıda antrenman öncesi ve sonrası bazı hematolojik ve biyokimyasal parametrelerin incelenmesi.
- Biçer, S. Y. (2012). [Http://web.firat.edu.tr/firathaber/sayilar/203/8.pdf](http://web.firat.edu.tr/firathaber/sayilar/203/8.pdf).
- Bompa TO: Antrenman Kuramı ve Yönetimi. Çeviri: Keskin I, Toner B. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1998.
- Bouhleb, E., Jouini, A., Gmada, N., Nefzi, A., Abdallah, K. B., & Tabka, Z. (2006). Heart rate and blood lactate responses during Taekwondo training and competition. *Science & Sports*, 21(5), 285-290.
- Boulinguez, P., Barthélémy, S., & Debû, B. (2000). Influence of the movement parameter to be controlled on manual RT asymmetries in right-handers. *Brain and cognition*, 44(3), 653-661.
- Bridge, C. A., Jones, M. A., Hitchen, P., & Sanchez, X. (2007). Heart rate responses to Taekwondo training in experienced practitioners. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(3), 718-723.
- Cho, S. Y., So, W. Y., & Roh, H. T. (2017). The effects of taekwondo training on peripheral neuroplasticity-related growth factors, cerebral blood flow velocity, and cognitive functions in healthy children: A randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 14(5), 454.
- Chung, P., & Ng, Gabriel. (2012). Taekwondo training improves the neuromotor excitability and reaction of large and small muscles. *Physical therapy in sport*, 13(3), 163-169.
- Clark, M. A., Lucett, S., & Corn, R. J. (2008). *NASM essentials of personal fitness training*. Lippincott Williams & Wilkins.

- Çolakoğlu, M., Tiryaki, Ş., Moralı, S.(1999). Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi, Spor Bilimleri Dergisi, 4, 32-47.
- Deniz, N. A., Ertat, A., Akgün, N., & Yapıcıoğlu, Ş. (1987). Boks Sporunda Oditif ve Vizüel Stimuluse Karşı Reaksiyon Zamanı.
- Donovan, O. O., Cheung, J., Catley, M., McGregor, A. H., & Strutton, P. H. (2006). An investigation of leg and trunk strength and reaction times of hard-style martial arts practitioners. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 5.nm Ölçülmesi. Spor Hekimliği Dergisi, 22(4), 139-146.
- Erbaş, Ü., & Çakır, Z. (2021).Elit ve Elit Olmayan Tekvandocuların Üst Ekstremitte Reaksiyon Süreleri ve Bacak Denge Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 89-98.
- Fox, PT.,Petacchi, A.,Laird, A.,Bower, JM.(2005). Cerebellum and auditory function: Analemeta-analysis of functionalneuroimaging studies. *Human Brain Mapping*, 25(1), 118-128.
- Gökmen H, Karagül T, Aşçı, 1995. Psikomotor gelişim, GSGM Yayınları, Yayın No:139, Ankara.
- Hermann, G., Scholz, M., Vieten, M., & Kohloeffel, M. (2008). Reaction and performance time of Taekwondo top-athletes demonstrating the baldung-chagi. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
- Karagöz Ş, 2008. 8-10 yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Yüksek Lisans tezi, Afyonkarahisar.
- Kazemi, M., & Pieter, W. (2004). Injuries at a Canadian National Taekwondo Championships: a prospective study. *BMC musculoskeletal disorders*, 5, 1-8.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 114.
- Keleş, A., & İnce, İ. (2021). Taekwondo Sporcularının İşitsel ve Görsel Sıçrama Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması. *Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 26-36.
- KG, Sreekala, O, Anjali, P, Babu (2024). A Comparative Exploration Of Psycho Motor Abilities: Reaction Time And Limb Movement Speed In Kalaripayattu And Taekwondo Practitioners. *Journal of Advanced Zoology*, 45.
- Kim, Y. J., Baek, S. H., Park, J. B., Choi, S. H., Lee, J. D., & Nam, S. S. (2021). The psychosocial effects of Taekwondo training: a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11427.
- Kim, H. B., Stebbins, C. L., Chai, J. H., & Song, J. K. (2011). Taekwondo training and fitness in female adolescents. *Journal of sports sciences*, 29(2), 133-138.
- Kincal, F. (2025). Öz, maskeler, yansımalar. Ankara: Akademisyen Yayınevi.

- Koh, J. O., Jane Watkinson, E., & Yoon, Y. J. (2004). Video analysis of head blows leading to concussion in competition Taekwondo. *Brain Injury*, 18(12), 1287-1296.
- Kosinski, R. J. (2008). A literature review on reaction time. *Clemson University*, 10(1), 337-344.
- Konter E, 1998.Sporada psikolojik hazırlığın teori ve pratiği, Bağırğan Yayım Evi, S; 242-244, Ankara.
- Lee, B., & Kim, K. (2015). Effect of Taekwondo training on physical fitness and growth index according to IGF-1 gene polymorphism in children. *The Korean journal of physiology & pharmacology: official journal of the Korean Physiological Society and the Korean Society of Pharmacology*, 19(4), 341.
- Marković, G., Mišigoj-Duraković, M., & Trinić, S. (2005). Fitness profile of elite Croatian female taekwondo athletes. *Collegium antropologicum*, 29(1), 93-99.
- Morgtan, C. T. (1961). *Introduction to Psychology*. Mc Graw Holl Book Company. Inc, New York sec, Ed, 605.
- Ölmez, C., Aydemir, B., & Ölmez, S. N. (2022). Taekwondo Tekme Performansını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(2), 192-209.
- Payne G, Isaacs LD, 2002. *Human motor development, A Lifespan Approach*, Fifth Edition, McGrawHill, San Diego.
- Pieter, W., & Heijmans, J. O. H. N. (2003). *Training & Competition In Taekwondo*. *Journal of Asian Martial Arts*, 12(1).
- Pietrow, A. M. (1997). *Centralnoje programmirowanie mechanizmw realizacjii koordinacjonnych sposobnostej sportsmenow i ich pedagogiczeskije obosnowanie*. Awtoref. siss.... dokt. ped. nauk. Moskwa.-48 s.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Ankara, 156-158, Nobel Yayınevi.
- Shirley, M. E. (1992). *Sports performance series: The taekwondo side kick: A kinesiological analysis with strength and conditioning principles*. *Strength & Conditioning Journal*, 14(5), 7-8.
- Syer J, Connolly C, 1998. Sporcular İçin zihinsel antrenman rehberi, Çeviren F. Umur Erkan, Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- Tamer, K.(1991). *Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*, Ankara: Gökçe Matbaacılık.
- Tamer K. (2000). *Sporada Fizyolojik Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi. 2: 32–184.
- Taştan, S., & Topraklı, M. (2024). 10-14 Yaş Arası Taekwondo Sporcularında Müzik Türünün El-Göz Tepki Süresi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 94-104.

- Wazir, N. M. R. W., Van Hiel, M., Mostaert, M., Deconinck, F. J., Pion, J., & Lenoir, M. (2019). Identification of elite performance characteristics in a small sample of taekwondo athletes. *PloS one*, 14(5), e0217358.
- Weineck, J., & Bağırgan, T. (2011). *Futbolda kondisyon antrenmanı*. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Williams, L. R. T., & Walmsley, A. (2000). Response timing and muscular coordination in fencing: a comparison of elite and novice fencers. *Journal of science and medicine in sport*, 3(4), 460-475.
- World Taekwondo. ***World Taekwondo Members***. Erişim Tarihi:13.02.2025 <http://m.worldtaekwondo.org/about-wt/organization.html>.
- Van Den Berg, J., & Neely, G. (2006). Performance on a simple reaction time task while sleep deprived. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 589-599.
- Vieten, M., Scholz, M., Kilani, H., & Kohloeffel, M. (2007, December). Reaction time in taekwondo. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.

10. BÖLÜM

SPORCULARDA BACAK SERTLİĞİ (LEG STIFFNESS)

İrfan MARANGOZ¹

Duygu SEVİNÇ YILMAZ²

GİRİŞ

Bacak sertliği kavramı literatürde “leg stiffness” olarak bilinmektedir. Sertlik, bir nesnenin veya vücuttaki bir yapının dejeneratif bir duruma dayanabilme, karşı koyabilme veya direnç gösterebilme kabiliyeti olarak tanımlanabilmektedir (Brughelli, 2008). Vücuttaki her yapının kendi sertlik değeri vardır. Kaslar, eklemler, bağlar ve tendonlar başta olmak üzere tüm kas-iskelet sistemi bileşenlerinin kendine özgü sertlik değerleri vardır. Kas-iskelet sistemi bileşenlerinin normalin üzerinde ya da altında sertliğe sahip olması, sportif performansı olumsuz etkilemesinin yanı sıra olası spor yaralanmalarının risk faktörünü de artırmaktadır. Sporcularda oluşabilecek olumsuz durumun önüne geçebilmek için kas iskelet yapılarının optimal sertlik seviyesinde olması gerekmektedir (Butler vd., 2003). Bacak sertliği kavramı, genellikle alt ekstremiteler ile ilgili yapıların yerle teması sırasında ortaya çıkan kas-iskelet sisteminin ortalama sertliğini ifade eder (Farley vd, 1998). Hareket sırasında, bu yapıların sertlik değerleri birbirine entegre edilir, böylece genel kas-iskelet sisteminin bileşenleri basit bir yay gibi işlev görür (Eroğlu, 2024). Bacak sertliği, gerilme-kısalma döngüsü hareketleri sırasında tüm alt ekstremitedeki kas, tendon ve bağlar gibi kas-iskelet sistemini oluşturan yapıların bir bütün olarak sertliğini ve bu yapıların yaya benzer şekilde etkileşimini ifade eder. Bacak sertliği, gerilme-kısalma döngüsü içeren aktivitelerin optimal seviyede gerçekleşmesi açısından önemlidir (Flanagan ve Comyns, 2008). Gerilme-kısalma döngüsü,

¹ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye
ORCID: 0000-0002-7090-529X

² Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye
ORCID ID: 0000-0002-7737-564X

kasların eksantrik kasılmayı ve ardından konsantrik kasılmayı döngüsel olarak tekrarladığı bir hareket modelidir. Alt ekstremitelerdeki kaslar her adımda gerilerek enerji depolar ve daha sonra depolanan bu enerji tekrar serbest bırakılarak hareketin metabolik maliyeti azaltılır. Bu açıdan bakıldığında eksantrik kasılmalar, konsantrik kasılma sırasında üretilen kas gücünü artırma yönünde fizyolojik avantajlar sağlar (Komi, 2000). Bacak sertliği, gerilme-kısalma döngüsü fonksiyonunun değerlendirilmesi için kullanılan bir ölçüdür. Bacak sertliği, stres-kısalma döngüsü fonksiyonunun değerlendirilmesi için kullanılan bir ölçüdür (Lloyd vd., 2009). Ani güç çıkışları gerektiren hareket kombinasyonlarına sahip dayanıklılık sporlarında, sporcunun rakibine karşı koymak için kendini sabit tutmaya çalıştığı veya karşı tarafa bir saldırı ile yön değiştirdiği hızlı tutuşlar ve salınımlar gibi hareket varyasyonlarını gerçekleştirmek için ani güç çıkışları gerekir. (Franchini, 2013; Bohannon, 2012). Eksantrik fazdan konsantrik faza hızlı geçiş, hızlı uzama-kısalma döngüsünün temelini oluşturur. Bu döngü, eksantrik fazda uzayan kasın konsantrik faza hızlı geçişi ile depolanan elastik enerjinin kullanım verimliliğini artıran uzama-kısalma döngüsü olarak bilinir (Norman ve Komi, 1979).

STIFFNESS (SERTLİK)

Fiziksel bağlamda sertlik, bir nesnenin kuvvet uygulamasına karşılık olarak deformasyona direnme kabiliyetini tanımlar (Latash ve Zatsiorsky, 1993). Klasik olarak bir cismin deformasyona direnme kabiliyeti olarak tanımlanan (Serpell vd., 2012) sertlik, bir yapının elastik davranışını karakterize eder. Genellikle, insan hareketinin verimliliğini ve performansını potansiyel olarak etkileyen bir faktör olan vücudun elastik gerilme enerjisini depolama ve geri verme yeteneği ile ilişkilendirilir (Komi ve Bosco, 1978). İnsan vücudu açısından sertlik, tek bir kas lifi seviyesinden tüm vücudun bir kütle ve yay olarak modellenmesine kadar tanımlanabilir. Çoğu biyomekanikçi, insan vücudunun gerçek sertliğinin kaslar, tendonlar, bağlar, kıkırdak ve kemik tarafından katkıda bulunan tüm bireysel sertlik değerlerinin birleşimi olduğu konusunda hemfikirdir (Latash ve Zatsiorsky, 1993). Sertlik, insan hareketini karakterize etmek veya nöromüsküler fonksiyonu tanımlamak için sıklıkla kullanılan bir kavramdır. Sertlik kavramının kökeni Hooke Yasası'nın bir parçası olarak fiziktedir. Bu yasaya uyan nesnelere, elastik enerjiyi depolayan ve geri veren deforme olabilen cisimlerdir (Butler vd., 2003; Latash ve Zatsiorsky, 1993; Pearson ve McMahon, 2012; Serpell vd., 2012).

Hooke Yasası denklemi: $F=k \times \Delta x$

Hooke Yasası, bir malzemeyi deforme etmek için gereken kuvvetin (F), şeklinin kalıcı olarak değişmemesi koşuluyla, bir orantı sabiti veya yay sabiti (k) ve malzemenin deforme olduğu mesafe (Δx) ile ilişkili olduğunu belirtir. Orantı sabiti k, yay sabiti olarak adlandırılır ve ideal bir yay ve kütle sisteminin sertliğini tanımlar. Bacak genellikle vücudun kütlelerini destekleyen bir yay olarak modellenir. (Maloney ve Fletcher, 2018; McMahon vd., 2012). Ancak Latash ve Zatsiorsky (1993), doğru bir modelin, katılığa katkıda bulunan tüm bileşenleri dikkate alması gerektiğini öne sürmektedir. Bu bileşenler arasında tendonlar, bağlar, kaslar, kıkırdak ve kemik bulunur; Ek olarak model, kas gücündeki değişiklikleri kasılma oranının bir fonksiyonu olarak tanımlayabilmelidir. Ayrıca viskozite, kas refleks zaman gecikmeleri ve merkezi sinir sistemi kontrolü de dikkate alınmalıdır. Biyomekanistler genellikle bacak sertliğini tahmin etmek için daha basit kütle-yay modellerine başvuruyorlar. Latash ve Zatsiorsky (1993) bu ölçüyü "yarı sertlik" olarak tanımlamaktadır. Yüksek performans için hız ve kuvvet talepleri arttıkça kas tendon dokularındaki sertlikte de orantılı bir artış olduğu belirtilmektedir (Brazier ve ark., 2014). Bu nedenle alt ekstremitenin daha fazla sertliğinin atletik performansı artırması beklenebilir. Alt ekstremitede yüksek seviyelerde sertlik oluşturma yeteneği, belirli bir dürtüyü daha kısa bir sürede iletme yeteneğinin avantajlı olacağı maksimum hızda koşma gibi aktivitelere muhtemelen fayda sağlayacaktır (Maloney ve Fletcher, 2018).

BACAK SERTLİĞİNİN PARAMETRELERİ

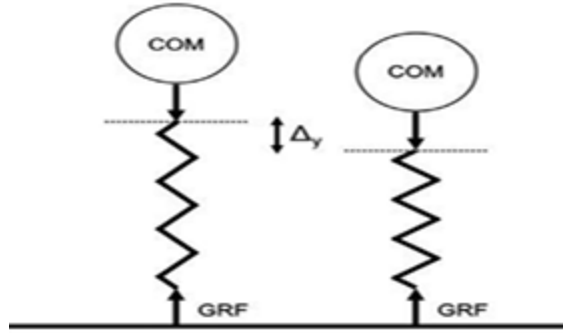
Bacak sertliğinin ve farklı hareket durumlarındaki davranışlarının kayıtlarını belirlemek için birçok çalışma yapılmış ve gövde sertliği daha ayrıntılı olarak analiz edilmiştir (Farley ve diğerleri, 1991; Farley ve diğerleri, 1993; Farley ve diğerleri, 1996; Ferris ve diğerleri, 1997; Ferris ve diğerleri, 1999). Bacak sertliğinin hem pasif hem de dinamik bileşenleri vardır. Bacak sertliğinin pasif bileşenleri; Kas-iskelet sistemi, kas sağlığı ve vücut kütlelerini kapsayan kasılma elemanlarının uzunluk-gerilim ilişkilerini içerir. Bacak sertliğinin dinamik bileşenleri; kas ve kavşak sertliğine bağlıdır (Farley ve diğerleri, 1998; Farley ve diğerleri, 1999; Ferris ve diğerleri, 1999). Kas sertliği özellikle tendon-kas dokularının gösterdiği şeritler şeklindedir. Mekanik esneme ve buna bağlı güç seçeneğinden oluşan bir oran olarak seçilir. Kas sertliği aynı zamanda eklem sertliğini de etkiler ve aktivasyonuna bağlıdır (Williams ve ark. 2004). Kas sertliğinden farklı olarak eklem sertliğinin içinden ve çevresinden gelen tüm katkıları içerir. Bu yapılara örnek olarak kas, tendon, deri, deri altı doku, lifler, enjeksiyon kapsülü ve kıkırdak verilebilir. Statik kısıtlamalara ek olarak dinamik

kısıtlamalar da dahildir; bunlar sadece pasif kuvvet faktörleriyle değil aynı zamanda her bir bağlantı kasındaki sinirsel etkiyle de ilgilidir. Nöral etkileşimler, herhangi bir anda mevcut olan kas aktivasyonu ile temsil edilen dahili olarak ve duyuşsal uyarıya yanıt olarak refleks aktivasyonu ile temsil edilen harici olarak mevcuttur. Ek olarak, her bağlantıda yer tepki kolunun yerini değiştirdiği için daralması yer dūřme açısı tarafından da yayılır (Riemann ve diğerleri, 2001; Kuitunen, 2002). Bacak kasılması bacak ve ayakların eklemlemesine, kas aktivasyon düzeyine, yer reaksiyon kuvvetine, kütle merkezi dinamiğine ve sinirsel girdilere bağlıdır (Demirbükten, 2010).

YAY KÜTLESİ MODELİ

Biyomekanistler Bacak sertliği kavramını birçok kez tanımlanmıştır. Bu tanımlar için yay-kütle modeli kullanılmıştır. Yay- kütle sisteminde sıçrama hareketleri sadece vertikal (dikey) yöndedir. Hareket için bu dikey modelin kullanıldığı durumlarda, ayakların yerle temas süresi bacak yayının sertliğinin belirlenmesinde çok önemli bir faktördür (Farley vd., 1991; Farley vd., 1993). Bacak sertliği, yerle temas halindeki tüm ekstremiteelerin ortalama sertliğini ifade eder. Tüm fonksiyonel aktivitelerin orta duruş fazı sırasındaki maksimum bacak kompresyonunun ve en yüksek yer reaksiyon kuvvetinin oranı olarak hesaplanır (Farley vd., 1998; Ropoport vd., 2003; Demirbükten, 2010). Bacak sertliği yay-kütle modeline göre değerlendirilir. Burada bacak, doğrusal bir yay gibi ele alınır. Bacak sertliği değerinin ayağın zemin ile teması esnasında oluşun yer reaksiyon kuvveti ile de ilişkisi olduğu düşünülür (Eroğlu, 2024). Bacak sertliği kavramı, atlama, derin sıçrama gibi bazı hareketler sırasında alt ekstremitedeki muskulotendinöz yapıya binen yük sırasında depolanan elastik enerjinin geri dönüşünü açıklayabilmek için de kullanılmaktadır. Bu elastik enerjinin etkili kullanımı için optimal bacak sertliğine ihtiyaç vardır (İnce, 2020). Sporcularda kas-iskelet sistemi bileşenleri, yarışma veya antrenman sırasında koşma, atlama, sıçrama, sprint gibi yüksek düzeyde kuvvet gerektiren hareketler sırasında hızlı uzama ve kısalmalara maruz kalır. Bacak sertliği aynı zamanda sırtı güçlendiren uzama-kısalma sağlamak için de kullanılır. En yüksek dikey yer tepki kuvveti ile en yüksek kütle merkezinin yerle temas sırasında yer değiştirmesi arasındaki oranı ifade eder. Düşük bacak sertliği değerinin sprint, zıplama gibi fiziksel performansla etki eden faktörleri etkilediği ve yaralanma riskini de artırdığı görülmüştür (Eroğlu, 2024). Basit bir yay kütleli modeli sayesinde insan hareketi sırasındaki sertlik geniş çapta tahmin edilmiştir (Arampatzis ve diğerleri, 2001; Serpell ve diğerleri, 2012). Bu modelde alt ekstremitte, vücut bakımını destekleyen basit bir “bacak yayı” olarak temsil edilmektedir (Butler ve ark., 2003). Bu model atlama, yürüme/koşma yürüyüşü, yön değiştirme gibi

eğriliklerdeki deformasyonlar için kullanılmaktadır (Hobara ve ark., 2007). Yay-kütle modeli hem dikey kesit hem de bacak sertliği ölçümlerini programlamak için uygulanabilmektedir (Baysal, 2024). Bu yürüme hareketleri, tek yönlü bacak akışını içeren ve vücut bakımını bu yayın sonuncusuna odaklayan basit bir yay-kütle sistemi ile modellenebilir (Blickhan ve Full, 1987; Blickhan ve Full, 1993; Ferris ve diğerleri, 1999). Nöromüsküler sistemin karmaşıklığında kullanılan yay kütleli modelinin basitliği, sıçramayı içeren tüm hareketlerin mekaniğinin çok iyi deneyimlenmesine olanak sağlayamaktadır (Salsich ve ark. 2000).



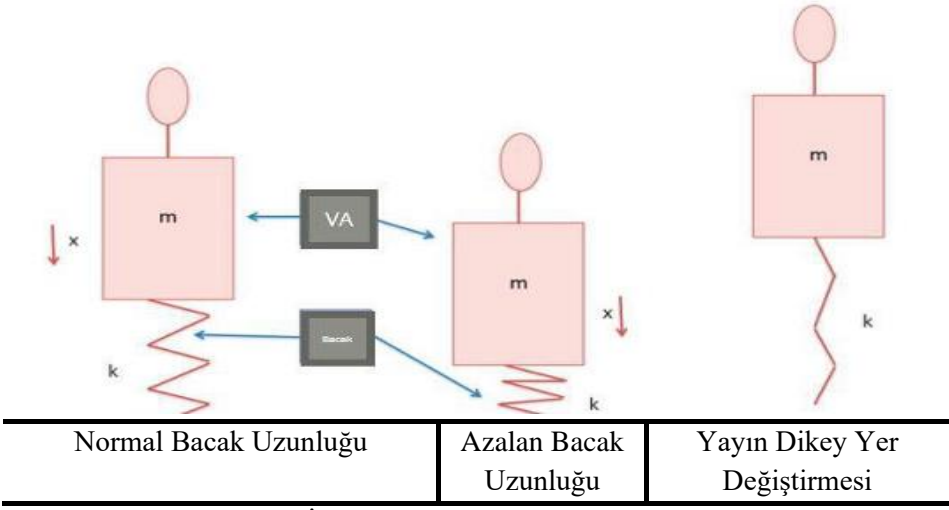
Şekil 1. Alt ekstremitte sertliğini tahmininde kullanılan basit yay-kütle modeli (Maloney ve Fletcher, 2018).

COM = Kütle Merkezi,

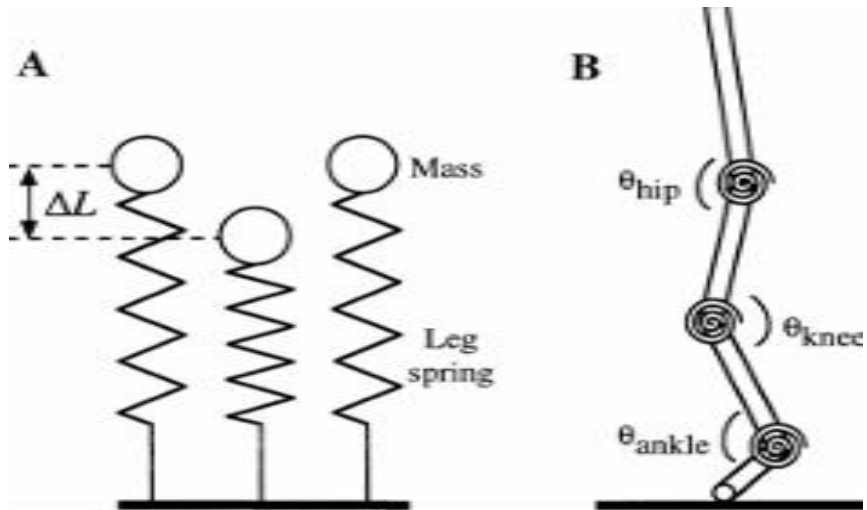
GRF = Yer Reaksiyon Kuvveti,

Δy = Kütle Yer Değiştirme Merkezi

Yay-Kütle Modelinde, şekildeki tek bir "bacak yayı", yerle temas aşamasında alt ekstremitenin mekanik davranışını temsil eder. Kütle vücut kütlelerine eşittir. Model, ayak yayının yerle temas aşamasının başlangıcında (solda), yerle temas aşamasının ortasında (ortada) ve yerle temas aşamasının sonunda (sağda) davranışını göstermektedir (Şekil 2). Yerle temas aşamasının ilk yarısında ayak yayı ΔL kadar sıkıştırılır. ΔL bacak uzunluğundaki değişimi (kütle merkezinin dikey yer değiştirmesi) ve eklemlerin yerle teması sırasında aldığı açığı temsil eder (Demirbükten, 2010).



Şekil 2. İnsan vücudu üzerinde kütle-yay modeli (McMahon vd., 2012; Baysal, 2024).



Şekil 3. Leg stiffness modellemesi (Farley, 1998; Salsich vd., 2000).

BACAK SERTLİĞİ (LEG STIFFNESS)TESTİ

Dalleau ve ark., (2004) dikey bacak sertliğini tahmin etmek için bir denklem geliştirdiler. Buna göre; bir dizi dikey sıçrama sonucunda ortaya çıkan ortalama yerde kalış, uçuş süresi ve sporcunun kilosu gibi veriler ile bacak sertlik değerinin hesaplanmasını bulmuşlardır. Bacak sertliğinin hesaplanması için sıçrama (jump) ölçümleri yapan farklı markalardaki cihazların stiffness modülü kullanılmaktadır. Bu testte, sporcuların 3-5 dakika ısınmanın ardından sözlü ve uygulamalı şekilde

test katılımcılara anlatılır. Hızlı uzama kısılma döngüsü için sporculardan yerle temas süresini 0,25 sn. altında tutması belirtilir (bu süreden fazla olması halinde test tekrarlanır). Cihazdan gelen sesli komutla sporcunun yerle minimum temas süresi sağlanarak mümkün olduğu kadar yükseğe ardı ardına hızlı sıçramalar yapması istenir. Sistem yedi uygun sıçrama verisini topladıktan ve test sonlandırıldıktan sonra bilgisayardan gelen sesli komutla ardışık sıçramalar tamamlanıyor. Ölçüm iki kez tekrarlanır ve en iyi veri değerlendirilir. Dikey bacak sertlik değeri, test sonucunda verilen verilerin Excel formatında aynı programın kurulu olduğu bilgisayardan alınarak aşağıdaki formüle eklenmesiyle elde edilir. Genel olarak “Bacak Sertliği” değeri kas-iskelet sisteminin ortalama sertliğini temsil eder (Farley ve ark. 1998). Bacak sertliği (Leg stiffness) değerini bulmak için aşağıdaki formül kullanılır.

Bacak Sertliği Hesaplama Formülü

$$=M \times \pi (T_f + T_c) \div T_c^2 [(T_f + T_c \div \pi) - (T_c \div 4)]$$

M (Mass): Kilo (kg)

π : Pi sayısı (3,14)

T_f (Flight Time): Havada Kalış Süresi

T_c (Contact Time): Yerle Temas Süresi

T_f (Flight Time): Havada Kalış Süresi: Sıçrama sırasında ayak parmağının yerden ayrıldığı an ile her iki parmağın tekrar yere değdiği an arasındaki süre saniye cinsinden değerlendirilip ölçülür.

T_c (Contact Time): Yerle Temas Süresi: Sıçrama sırasında ayak parmağının yere değdiği an kabul edilir ve yerde kaldığı süre boyunca saniyeler boyunca değerlendirilir.

KAYNAKLAR

- Arampatzis, A., Schade, F., Walsh, M., & Brüggemann, G. P. (2001). Influence of leg stiffness and its effect myodynamic jumping performance. *Journal of electromyography and kinesiology*, 11(5), 355-364.
- Baker, D. G., & Newton, R. U. (2008). Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 153-158.
- Baysal, S. 2024. Judocularıda Bacak Sertliğinin Reaktif Kuvvet ve eviklik ile İlişkinin İncelenmesi. Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Yalova.
- Blickhan R, Full RJ. 1987. Locomotion energetics of ghost crab. II. Mechanics of the center of mass during walking and running. *J Exp Biol.* 130: 155-174.
- Blickhan R, Full RJ. 1993. Similarity in multilegged locomotion: bouncing like a monopode. *J. Comp Physiol.*173: 509-517.
- Bohannon, J. (2012). The science of judo. *Science*, 335(6076), 1551-1552.
- Bradshaw, R. J., Young, W. B., Russell, A., & Burge, P. (2011). Comparison of offensive agility techniques in Australian Rules football. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(1), 65-69.
- Brazier, J., Bishop, C., Simons, C., Antrobus, M., Read, P. J., & Turner, A. N. (2014). Lower extremity stiffness: Effects on performance and injury and implications for training. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 103-112.
- Brughelli, M., and Cronin, J. (2008). Influence of running velocity on vertical, leg and joint stiffness: modelling and recommendations for future research. *Sports Medicine*, 38, 647-657.
- Butler, R.J., Crowell III, H.P. ve Davis, I.M. (2003). Lower Extremity Stiffness: Implications for Performance and Injury. *Clinical Biomechanics*. 18(6):511-517.
- Dalleau, G., Belli, A., Viale, F., Lacour, J. R., and Bourdin, M. (2004). A simple method for field measurements of leg stiffness in hopping. *International Journal of Sports Medicine*, 25(03), 170-176.
- Demirbükten İ. 2010. Bacak Sertliğinin Kadın ve Erkek Olgularıda Farklı Zıplama Koşullarına Adaptasyonu. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir.
- Eroğlu, İ. 2024. Futbolcularıda Miyofasyal Gevşetme Tekniğinin Taban Basıncı, Bacak Sertliği, Ayak Bileği Kas Kuvveti ve Mobilitesi ile Denge Performansına Akut Etkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Farley, CT., Blickhan, R., Saito J., and Taylor CR. 1991. Hopping frequency in humans: a test of how springs set stride frequency in bouncing gaits. *J Appl Physiol*;71: 2127-2132
- Farley CT, Glasheen J, McMahon TA. 1993. Running springs: speed and animal size. *J Exp Biol*;185: 71-86.
- Farley C T, Gonzalez O. 1996. Leg stiffness and stride frequency in human running. *J Biomech.* 29: 181-86.
- Farley, CT., Houdijk, HH., Van Strien, C., and Louie, M. (1998). Mechanism of leg stiffness adjustment for hopping on surfaces of different stiffnesses. *Journal of Applied Physiology*, 85(3), 1044-1055.
- Farley CT, Morgenroth DC. 1999. Leg stiffness primarily depends on ankle stiffness during human hopping. *J Biomech.* 32(3): 267-73.
- Ferris DP, Liang K, Farley CT. 1999. Runners adjust leg stiffness for their first step on a new running surface. *J Biomech.*32(8): 787-94.
- Flanagan, E. P., & Comyns, T. M. (2008). The use of contact time and the reactive strength index to optimize fast stretch-shortening cycle training. *Strength & Conditioning Journal*, 30(5), 32-38.
- Ferris DP, Farley CT. 1997. Interaction of leg stiffness and surface stiffness during human hopping. *J Appl Physiol.* 82: 15-22.
- Ferris DP, Liang K, Farley CT. 1999. Runners adjust leg stiffness for their first step on a new running surface. *J Biomech.* 32(8): 787-94.
- Franchini, E. (2013). The physiological profile of the judo athletes. In XVI Scientific Conference.
- Gabbett, T. J., Kelly, J. N., & Sheppard, J. M. (2008). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 174-181.
- Green, B. S., Blake, C., & Caulfield, B. M. (2011). A comparison of cutting technique performance in rugby union players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(10), 2668-2680.
- Hobara, H., Kanosue, K., & Suzuki, S. (2007). Changes in muscle activity with increase in leg stiffness during hopping. *Neuroscience letters*, 418(1), 55-59.
- İnce, İ. (2020). 14-17 Yaş Grubu Voleybolcularda Reaktif Kuvvet İndeksi Ve Bacak Sertliğinin Bazı Performans Testleri İle İlişkisinin İncelenmesi. *Germenica Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 37-45.
- Komi, P. V. (1984). Physiological and biomechanical correlates of muscle function: effects of muscle structure and stretch—shortening cycle on force and speed. *Exercise and sport sciences reviews*, 12(1), 81-122.
- Komi, P. V. (2000). Stretch-shortening cycle: a powerful model to study normal and fatigued muscle. *Journal of Biomechanics*, 33(10), 1197-1206.

- Komi, P. V., & Bosco, C. (1978). Utilization of stored elastic energy in leg extensor muscles by men and women. *Medicine and science in sports*, 10(4), 261-265.
- Kuitunen S, Komi PV, Kyrolainen H. Knee and ankle joint stiffness in sprint running. *Med Sci Sports Exerc* 2002;34: 166-173.
- Latash, M. L., & Zatsiorsky, V. M. (1993). Joint stiffness: Myth or reality?. *Human movement science*, 12(6), 653-692.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Hughes, M. G., & Williams, C. A. (2009). Reliability and validity of field-based measures of leg stiffness and reactive strength index in youths. *Journal of sports sciences*, 27(14), 1565-1573.
- Maloney, S. J., & Fletcher, I. M. (2018). Lower limb stiffness testing in athletic performance: a critical review. *Sports biomechanics*.
- McMahon, J. J., Comfort, P., & Pearson, S. (2012). Lower limb stiffness: Effect on performance and training considerations. *Strength & Conditioning Journal*, 34(6), 94-101.
- Norman, R. W., & Komi, P. V. (1979). Electromechanical delay in skeletal muscle under normal movement conditions. *Acta Physiologica Scandinavica*, 106(3), 241-248.
- Pearson, S. J., & McMahon, J. (2012). Lower limb mechanical properties: determining factors and implications for performance. *Sports medicine*, 42, 929-940.
- Riemann BL, DeMont RG, Ryu K, Lephart SM. The effects of sex, joint angle and gastrocnemius muscle on passive ankle joint complex stiffness. *J Athl Train* 2001;36(4): 369-75.
- Ropoport S, Mizrahi J, Kimmel E, Verbitsky O, Isakov E. 2003. Constant and variable stiffness and damping of the leg joints in human hopping.;125: 507-14.
- Salsich GB, Mueller MJ. 2000. Effect of plantar flexor muscle stiffness on selected gait characteristics. *Gait and Posture*.11:207-216
- Serpell, B. G., Ball, N. B., Scarvell, J. M., & Smith, P. N. (2012). A review of models of vertical, leg, and knee stiffness in adults for running, jumping or hopping tasks. *Journal of sports sciences*, 30(13), 1347-1363.
- Sheppard, J. M., Young, W. B., Doyle, T. L. A., Sheppard, T. A., & Newton, R. U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *Journal of science and medicine in sport*, 9(4), 342-349.
- Watts, D. (2015). A brief review on the role of maximal strength in change of direction speed. *J Aust Strength Cond*, 23(2), 100-108.
- Williams DS, Davis IM, Scholz JP, Hamill J, Buchanan TS. 2004. High-arched runners exhibit increased leg stiffness compared to low-arched runners. *Gait Posture*.19(3): 263-269.

11. BÖLÜM

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN

İsmail KOÇ¹

Cengizhan PAKYARDIM²

1. GİRİŞ

Sporcuların performansı teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik faktörlerden etkilenir (Koç, 2023a; Liew et al., 2019). Bu dinamiklerden türetilen kapasiteler yaklaşık olarak eşit olduğunda, psikolojik faktörlerin kazanma ve kaybedeni belirlemede önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır (Brewer, 2009). Günümüz spor müsabakalarında kazanma ve kaybetme arasındaki fark giderek azalmaktadır (Birrer & Morgan, 2010). Bu doğrultuda, son araştırmalar (Brewer, 2009; Weinberg & Gould, 2015), yüksek başarı seviyelerine ulaşmanın yalnızca fiziksel antrenman, teknik beceriler ve taktik hazırlıkla sınırlı olmadığını, aynı zamanda zihinsel antrenman programlarının uygulanmasını da gerektirdiğini ortaya koymaktadır.

Zihinsel antrenman, müsabaka veya antrenman sırasında ortaya çıkabilecek olumlu veya olumsuz durumlara yanıt olarak yapılması amaçlanan hareketlerin, gerçekte fiziksel olarak uygulanması olmaksızın, bilinçli ve yoğun bir şekilde görselleştirilmesini içerir (Akandere et al., 2018; Koruç & Bayar Koruç, 1990). Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını, gelişimlerini ve deneyimlerini iyileştirmek için stratejiler ve teknikler kullanarak zihinsel becerilerini ve esenliklerini sistematik olarak geliştirdikleri bir süreçtir (Akyıldız, 2021; Ekmekçi, 2024). Bu süreçte sporculara genellikle danışmanlar veya antrenörler rehberlik eder (Ekmekçi, 2024). Zihinsel antrenman, sporcuların spor davranışlarını psikolojik durumlarını destekleyecek belirli yöntemlerle ayarlamaları ve kontrol etmeleri anlamına gelmektedir.

Literatürde, atletik performansı artırmak amacıyla kullanılan zihinsel antrenmana ilişkin çeşitli tanımlara rastlanmaktadır. Zihinsel antrenman, bireyin

¹ Doç. Dr. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye
ismail.koc@ahievran.edu.tr ORCID: 0000-0002-1047-79595

² Dr. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kahramanmaraş, Türkiye
cengizhanpakyardim@hotmail.com ORCID: 0000-0001-6126-8164

zihinsel ve fiziksel deneyimlerini kontrol etmeyi ve değiştirmeyi amaçlayan psikolojik teknikler dizisidir (Koç, 2023a; Unestahl, 1982). Hareketlerin fiziksel olarak uygulanmaksızın zihinde yoğun bir şekilde canlandırılması (Hecker & Kaczor, 1988) ve yarışma ya da antrenmanda karşılaşılabilecek olaylara y6nelik eylemlerin zihinsel olarak planlanması şeklinde tanımlanmaktadır (Koruç & Bayar Koruç, 1990). Aynı zamanda, sporcuya etki eden psikolojik s6relerin (algı, dikkat, 6ęrenme, motivasyon, stres vb.) sistematik y6netimi (İkizler & Karag6zoğlu, 1997) ve fiziksel aktivite içermeyen pasif bir 6ęrenme s6reci olarak g6r6lmektedir (Altıntaş & Akalan, 2008). Kısaca zihinsel antrenman, spor performansını, keyfi ve tatmini artırmak amacıyla kullanılan sistematik psikolojik teknikler b6t6n6 olarak tanımlanmaktadır (Weinberg & Gould, 2015). Zihinsel antrenman, sporcuların antrenmanlarını tamamlama yeteneklerini artırabilir, performanslarının artmasına katkıda bulunabilir ve onları daha verimli bir duruma getirebilir.

Zihinsel antrenman, sporcuların performansını artıran (Karaca & G6nd6z, 2021; 6zdal et al., 2013), motivasyonlarını destekleyen (Kaya & G6nay, 2020) ve zihinsel dayanıklılıklarını g6lendiren (Karakoç, 2023) 6nemli bir bileşendir. Ayrıca zihinsel antrenman, duygu d6zenlemesine yardımcı olur (6rel & alık, 2024), dikkat ve konsantrasyonu geliştirir, stres ve kaygıyı azaltır, 6zg6veni artırır ve hızlı karar alma becerisini destekler. Ayrıca, hata y6netimi (Koç, 2023b) ve zihinsel dayanıklılığı (Karakoç, 2023) g6lendirerek sporcuların baskı altında daha iyi performans g6stermesine yardımcı olur (Koç et al., 2022). Sakatlık d6nemlerinde rehabilitasyonu destekleyerek sporcunun d6n6ř s6recini hızlandırır (Altıntaş & Akalan, 2008). D6zenli zihinsel antrenman, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak en 6st d6zeyde performans sergilemelerini sağlar.

Spor psikologları zihinsel antrenmanı iki temel şekilde ele almıştır: zihinsel pratik ve zihinsel hazırlık. Zihinsel pratik, 6ncelikle zihinsel imgeleme ve becerilerin g6rsel temsili ile ilişkilendirilirken, zihinsel hazırlık ise yarışma 6ncesinde performansı artırmaya y6nelik çeşitli stratejilerin uygulanmasını ifade etmektedir. Zihinsel antrenman, sporcunun bireysel farklılıkları ve gereksinimleri doğrultusunda uyarlanmış çeşitli stratejileri içermekte olup 6zg6ven geliştirme, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon egzersizlerine odaklanmaktadır (Altıntaş & Akalan, 2008).

6zetle, zihinsel antrenman sporcuların yalnızca fiziksel yeteneklerini geliştirmelerini değil, aynı zamanda stres, kaygı ve olumsuz d6ř6ncelerle başa çıkılmak için zihinsel g6lerini kullanmalarını sağlayan bir s6retir. Bu b6l6m, zihinsel eğitimin teorik temellerini, tarihsel gelişimini, çeşitlerini, modellerini, planlanmasını ve spor performansı 6zerindeki etkisini tartışarak okuyuculara kapsamlı bir bakış açısı sağlamayı amaçlamaktadır.

2. ZİHİNSEL ANTRENMANIN TEORİK TEMELLERİ

Zihinsel eğitim, spor psikolojisi içinde önemli bir alandır ve çeşitli teorik çerçeveler aracılığıyla açıklanabilir. Bu bölüm, zihinsel eğitimin teorik temellerini inceleyecek ve sporcuların bilişsel süreçlerini nasıl geliştirebileceklerini inceleyecektir.

2.1. Psikolojik Beceri Antrenmanı (PST) ve Zihinsel Antrenman Arasındaki İlişki

Psikolojik Beceri Antrenmanı (PBA), sporcuların zihinsel yeteneklerini geliştirmeyi amaçlayan sistematik bir yaklaşımı temsil eder. İmgeleme, gevşeme teknikleri, hedef belirleme ve dikkat kontrolü (Weinberg & Gould, 2015) dahil olmak üzere zihinsel eğitimin çeşitli bileşenlerini kapsar. PBA, performansı iyileştirmek ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek için bir strateji olarak hizmet eder. Temel unsurları arasında zihinsel eğitim, bilişsel süreçlerin optimizasyonuna odaklanarak önemli bir rol oynar (Vealey, 2007).

2.2. Bilişsel Değerlendirme Teorisi ve Zihinsel Süreçler

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen Bilişsel Değerlendirme Teorisi, bireylerin stres ve performans durumlarını nasıl değerlendirdiğini açıklar (Lazarus & Folkman, 1984). Sporcuların yarışmalardan önce ve yarışmalar sırasında yaşadıkları stres, zihinsel eğitim becerileriyle yönetilebilir. Birincil değerlendirme aşamasında, sporcu bir durumu tehdit, meydan okuma veya zarar olarak algılar. İkincil değerlendirme sırasında, birey stresle başa çıkma kaynaklarını değerlendirir. Sorun odaklı veya duygu odaklı olabilen başa çıkma stratejileri devreye girer (Lazarus, 2000). Zihinsel antrenman, sporcuların stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olur ve değerlendirme süreçlerini olumlu yönde etkileyebilir (Nicholls & Polman, 2007).

2.3. Motor Öğrenme ve Zihinsel Antrenmanın Nörobilimsel Temelleri

Zihinsel antrenman motor öğrenme üzerindeki etkisi nörobilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Çalışmalar zihinsel imgeleme sırasında motor korteksinin aktive olduğunu göstermiştir (Jeannerod, 1994). Zihinsel imgeleme Teorisine göre, zihinsel antrenman motor performansının gelişimini artırır. Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) çalışmaları, zihinsel imgelemenin beyin aktivitesinde önemli değişikliklere neden olduğunu ortaya koymuştur (Guillot & Collet, 2008).

3. ZİHİNSEL ANTRENMANIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Zihinsel antrenman, sporcuların performansını artırmak, odaklanmayı geliştirmek, stresi yönetmek ve özgüveni güçlendirmek için kullanılan bir tekniktir (Weinberg & Gould, 2015). Tarihsel olarak, zihinsel antrenmanın temelleri felsefi yaklaşımlar, psikolojik teoriler ve spor psikolojisinin evrimi tarafından şekillendirilmiştir.

Zihinsel antrenmanın spor alanında sistematik olarak uygulanması, 1950'li yıllarda Sovyetler Birliği ile başlamıştır. Sovyetler Birliği, sporcuların performansını artırmak için zihinsel becerilerin önemini erken fark eden ve bu alanda çalışmalar yürüten ilk ülke olmuştur (Ryba et al., 2005). Sovyet spor psikolojisinin öncüsü olan Avksenty Puni, uyarılmışlık düzeyinin düzenlenmesi, öz-güven, dikkat odağı ve hedef belirleme gibi konuları içeren erken dönem zihinsel antrenman programlarını geliştirmiştir (Weinberg & Gould, 2015; Williams & Straub, 2006).

1970'ler ve 1980'lerde, zihinsel antrenmanın önemi diğer Doğu Bloğu ülkelerinde de kabul görmüş ve Olimpiyat sporcularının hazırlanmasında sistematik olarak uygulanmaya başlanmıştır (Williams & Straub, 2006). Bu dönemde, sporcuların fiziksel beceriler kadar psikolojik becerilerin de (konsantrasyon, uyarılmışlık düzeyinin düzenlenmesi, öz-güven, motivasyon) düzenli ve sistematik bir şekilde çalışılması gerektiği vurgulanmıştır (Weinberg & Gould, 2015).

Spor psikolojisinin gelişimi ile birlikte, zihinsel antrenman giderek daha sistematik hale gelmiş ve spor psikolojisi içinde önemli bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmıştır. 1980'lerden beri bilişsel psikoloji ve nörobilimdeki gelişmeler zihinsel antrenmanın etkileri için bilimsel doğrulama sağlamıştır. Araştırmalar sporcuların olumlu iç konuşma kullanarak özgüvenlerini artırabileceklerini ve motivasyonlarını koruyabileceklerini göstermektedir ve bu yaklaşımın etkinliğini göstermektedir (Hardy et al., 2001). Nideffer'in dikkat kontrolü teorisi sporcuların çeşitli dikkat ve odaklanma türlerini kullanarak performanslarını artırabileceklerini öne sürmektedir (Nideffer & Sharpe, 1993). Son fMRI çalışmaları zihinsel antrenmanın beyindeki motor korteks aktivitesini artırdığını ve fiziksel antrenmana benzer etkiler ürettiğini göstermiştir (Guillot & Collet, 2008). Günümüzde zihinsel antrenman sadece sporcular tarafından değil aynı zamanda askeri personel, cerrahlar ve sanatçılar gibi yüksek performans alanlarındaki profesyoneller tarafından da yaygın olarak benimsenmektedir (Schmid vd., 2015).

4. ZİHİNSEL BECERİ ANTRENMAN ÇEŞİTLERİ

4.1. İmgeleme (Zihinde Canlandırma): İmgeleme, zihinsel bir süreçtir ve kişinin belirli bir hareketi, durumu veya deneyimi sadece zihninde canlandırmasıdır. Fiziksel olarak yapılmadan, yalnızca zihinsel olarak yapılan bu süreç, bir kişiye hareketin ya da durumun sanki gerçekmiş gibi hissettirilmesini sağlar. İmgeleme, özellikle sporcular için performans iyileştirme amacıyla kullanılan bir tekniktir (Kızıldağ & Tiryaki, 2012). Bu süreçte, sporcular belirli bir beceriyi, hareketi ya da mücadeleyi zihinsel olarak gerçekleştirirler. Örneğin, bir güreşçi, bir tek dalma tekniğini başarılı bir şekilde zihninde hayal edebilir veya bir basketbolcu, topu potaya sokmayı imgeleyebilir. Bu zihinsel canlandırma, fiziksel bir hareketi takip eden benzer sinirsel uyarılara yol açar, böylece beyin ve kaslar arasında bir bağlantı kurulur.

4.1.1 İmgeleme Türleri

(Mahoney & Avenner, 1977), sporcuların sporlarının, becerilerinin veya durumlarının özel taleplerine bağlı olarak imgelemeyi içsel veya dışsal (Weinberg & Gould, 2015), Ekmekçi ise buna ek olarak kinestetik olarak kullandıklarını belirtmişlerdir (Ekmekçi, 2024). Bu bölümde, içsel, dışsal ve kinestetik imgeleme kavramları kısaca açıklanacaktır.

4.1.1.2. İçsel İmgeleme: İçsel İmgeleme, bir bireyin dışsal uyarılar olmadan, zihninde kendi bedeninin hareketlerini ve çeşitli aktiviteleri canlandırmasıdır. Bu tür imgeleme, kişinin kendi içsel deneyimlerine odaklanmasını gerektirir ve genellikle sporcunun kendi vücut hareketlerini, kaslarını ve pozisyonlarını hayal etmesiyle gerçekleşir (Ekmekçi, 2024). Bu tür imgeleme, özellikle fiziksel egzersiz yapılmadan önce, teknik becerileri geliştirme veya stresi yönetme gibi hedeflerle sıklıkla kullanılır. Örneğin, bir koşucu içsel imgeleme kullanarak, yarış sırasında hızını artırmak için adımlarını, vücut pozisyonunu ve nefes almayı zihinsel olarak canlandırabilir. Aynı şekilde, bir güreşçi rakibini tutarken veya bir tekniği uygularken kendi vücut hareketlerini ve güç kullanımı şeklinde içsel bir görüntü oluşturabilir. İçsel imgeleme, sporcunun hareketlerini bilinçli olarak kontrol etmesine, kas hafızasını geliştirerek daha verimli ve etkili performans sergilemesine yardımcı olabilir.

4.1.1.3. Dışsal İmgeleme: Dışsal İmgeleme, bireyin dış dünyayı, özellikle de başkalarının hareketlerini ve çevresindeki ortamı bir film veya video kaydı izler gibi hayal etmesidir (Ekmekçi, 2024). Bu tür imgeleme, kişinin kendi hareketlerine değil, dışsal olaylara ve diğer insanlara odaklanmasını gerektirir. Genellikle bir sporcunun, diğer sporcuların veya rakiplerin hareketlerini gözlemleyerek kendini bir yarışmada veya maçta nasıl konumlandıracağını ve nasıl tepki vereceğini zihinsel olarak canlandırması şeklinde gerçekleşir. Bu tür

imgeleme, özellikle rekabetçi sporlar ve takım oyunlarında, rakiplerin ve çevresel faktörlerin analizini yaparak, daha bilinçli ve stratejik bir yaklaşım geliştirmeyi destekler. Örneğin, bir futbolcu, rakip takımın oyuncularının hareketlerini ve pozisyonlarını zihinsel olarak göz önünde bulundurabilir. Aynı şekilde bir güreşçi, rakibinin nasıl bir strateji izleyeceğini ve ona karşı nasıl tepki vereceğini dışsal imgeleme yoluyla zihninde canlandırabilir. Dışsal imgeleme, sporcunun rakibin hamlelerine hazırlıklı olmasını ve bu duruma uygun stratejik kararlar almasını sağlamak için oldukça etkili bir yöntemdir.

4.1.1.4. Kinestetik İmgeleme: Kinestetik İmgeleme, bir hareketin zihinsel olarak canlandırılması sırasında, kişinin bedeninin hareketlerini ve hissettiklerini hayal etmesine dayanan bir tür imgeleme tekniğidir (Akkarpat, 2014). Bu tür imgeleme, sporcunun fiziksel eylemlerin nasıl hissedildiğini, kasların nasıl çalıştığını ve hareketlerin nasıl yapıldığını zihinsel olarak deneyimlemesine olanak tanımlanmaktadır (Ekmekçi, 2024). Kinestetik imgeleme, özellikle motor becerilerin ve fiziksel hareketlerin geliştirilmesinde önemlidir.

Örneğin bir sporcunun, koşma, yüzme veya basketbolda şut çekme gibi hareketleri zihinsel olarak deneyimlemesi, motor becerilerini geliştirirken, hareketin hissedilen yönlerine odaklanmasını sağlar.

4.2. Olumlu Kendilik Konuşması (Pozitif Öz-Konuşma)

Olumlu kendi kendine konuşma, sporcuların kendilerine cesaretlendirici ve motive edici ifadeler söylemelerini içerir, bu da öz güvenlerini artırır ve olumsuz düşünceleri azaltır (Hardy et al., 2001; Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Örneğin, bir güreşçi bir maçtan önce "Ben güçlüyüm ve rakibimi kontrol edebilirim." diyebilir. Bu uygulamanın faydaları arasında artan öz güven, azalan kaygı ve performans üzerinde olumlu bir etki yer alır.

4.3. Nefes Egzersizleri

Nefes egzersizleri, stresi ve kaygıyı etkili bir şekilde azaltabilen derin ve kontrollü nefes alma ve verme tekniklerini içerir. Bu egzersizlerin faydaları arasında stres seviyelerinde azalma, konsantrasyonun artması ve vücudun genel olarak rahatlaması yer almaktadır (Jerath et al., 2006). Nefes alma iki türe ayrılabilir: göğüs solunumu ve karın solunumu. Göğüs solunumu sırasında akciğerler tamamen havayla dolmaz ve bu da sıkı nefeslere neden olur. Buna karşılık, karın solunumu diyaframın aşağı doğru hareket etmesini içerir ve akciğerlerin daha fazla genişlemesine ve daha fazla miktarda hava almasına olanak tanır. Bu artan hava alımı daha yüksek oksijen seviyelerine dönüşür ve bu da egzersiz sırasında artan enerji üretimine ve atık ürünlerin kaslardan daha verimli bir şekilde uzaklaştırılmasına yol açar (Aktop, 2008).

Örneğin, bir futbolcu penaltı atışı yapmadan önce sakinleşmek için derin nefesler alabilir.

4.4. Hedef Belirleme

Hedef belirleme, sporcunun hem kısa vadeli hem de uzun vadeli hedefler belirlemesini içerir. Bu hedefler motivasyonu artırmaya ve performansını yönlendirmeye yarar. Bu uygulamanın faydaları arasında artan motivasyon, iyileştirilmiş odaklanma ve ilerlemenin daha kolay izlenmesi yer almaktadır (Locke & Latham, 2002).

Örneğin, bir yüzücü yaklaşan yarışmada kişisel en iyi derecesini geçmeyi hedefleyebilir.

4.5. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli Farkındalık, bir sporcunun dikkat dağıtan düşüncelerden uzaklaşırken şimdiki ana konsantre olma yeteneğini içerir. Bu uygulama odaklanmayı artırır ve performansı olumlu yönde etkiler. Farkındalığın faydaları arasında gelişmiş konsantrasyon, azaltılmış stres ve gelişmiş performans bulunmaktadır (Gardner & Moore, 2007).

Örneğin, bir koşucu yarış sırasında yalnızca adımlarına ve nefesine konsantre olabilir.

4.6. Gevşeme Teknikleri

Gevşeme teknikleri sporcuların kaslarını gevşeterek ve zihinlerini sakinleştirerek stresi azaltmalarını içerir. Bu tekniklerin faydaları arasında stres seviyelerinin azalması, fiziksel rahatlamamanın artması ve konsantrasyonun artması yer alır (Jacobson, 1938; Özerkan, 2004).

Örneğin, bir halterci bir yarışmadan önce kademeli kas gevşemesi uygulayabilir.

4.7. Biyolojik geri bildirim (biofeedback)

Biyolojik geri bildirim (biofeedback), bireylerin fizyolojik süreçlerini (örneğin, kas gerginliği, kalp atış hızı, beyin dalgaları) elektronik cihazlar aracılığıyla izleyerek bu süreçleri kontrol etmeyi öğrenmelerini sağlayan bir tekniktir (Akyıldız, 2021). Sporda, özellikle müsabaka öncesi yaşanan stres, heyecan ve kas gerginliği gibi olumsuz durumların ortadan kaldırılmasında etkili bir yöntem olarak kullanılabilir. Bu yöntem kısa sürede (20 dakika gibi) öğrenilebilir ve zamanla daha etkili hale gelebilir (Akyıldız, 2021). Sporcular, biofeedback sayesinde odaklanma, gevşeme ve performanslarını optimize etme becerilerini geliştirebilirler (İkizler & Karagözoğlu, 1997).

4.8. Hipnoz

Hipnoz, zihinsel telkinleri maksimum etkinlikle kullanan bir durumdur. Bu telkinler, bilinçaltında otomatik olarak oluşan düşüncelerdir ve hem zihinsel hem de fiziksel olarak etkili tepkiler üretir. Hipnozda, bu telkinlerin etkisi uyanık duruma kıyasla daha yoğundur, ancak temel fark etki derecesindedir (Mcgill, 1997). Hipnozda, telkinlerin içeriğinden çok, telkinlerin sunuluş biçimi ve uygulayıcının yaklaşımı daha önemlidir. Ancak, hipnozun gerçekleşmesi için bireyin istekliliği ve uyumu çok önemlidir; kişinin direnci hipnozu imkansız hale getirir. Bu nedenle, hipnozdaki birincil belirleyici bireydir, uygulayıcı ise ikincil bir rol oynar. Hipnoz, günümüze kadar büyük ölçüde açıklanamayan bir olgu olarak kalmıştır(Şinoforoğlu, 2006).

Örneğin, bir yarışmadan önce aşırı heyecan ve kaygı yaşayan bir sporcunun performansı olumsuz etkilenebilir. Hipnoz, sporcunun bilinçaltına olumlu telkinler aşılamak ve zihnini sakinleştirmeye yardımcı olmak için kullanılabilir.

4.9. Transandantal meditasyon

Transandantal meditasyon, zihni uyanık tutarken duygusal aktiviteyi azaltan bir tekniktir. Meditasyon sırasında tekrarlanan kelimeler yavaş yavaş kaybolur ve zihnin derin bir düşünce kaynağına ulaşmasını sağlar. Bu süreç zihni yaratıcı zekayla birleştirerek bireyi derin bir rahatlama durumuna götürür. Yaklaşık 20 dakika sonra vücut tüm gerginliği serbest bırakır (Akyıldız, 2021). Araştırmalar, transandantal meditasyonun hem fiziksel hem de psikolojik açıdan atletik performansı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Tepki süresini iyileştirir, algıyı ve hazırlığı artırır ve zihin-beden koordinasyonunu iyileştirir. Ek olarak, merkezi sinir sistemini etkileyerek kas ve iskelet sistemlerinde faydalı değişikliklere ve genel fizyolojik avantajlara neden olur. Bu teknik herkes tarafından kolayca erişilebilir (Ergen et al., 1983).

Örneğin, Bir basketbol oyuncusu, maç öncesi yaşadığı stres ve kaygı nedeniyle odaklanma sorunu yaşamaktadır. Bu durum, serbest atışlarını ve savunma performansını olumsuz etkilemektedir. Oyuncu, transandantal meditasyonu günde iki kez 20'şer dakika uygulayarak zihnini sakinleştirebilir ve bir mantra (örneğin, "sakinim ve odaklıyım") tekrarlayarak içsel dinginlik kazanabilir. Bu süreç, stresi azaltarak, reaksiyon süresini kısaltır ve zihin-beden koordinasyonunu geliştirebilir. Sonuçta, oyuncu maç sırasında daha sakin, odaklı ve etkili bir performans sergileyebilir.

4.10. Yoga

Yoga, çeşitli duruşlar ve nefes egzersizleri yoluyla kişinin kendi bedeni üzerinde ustalık kazanmasını amaçlar. Ayrıca sporlarda konsantrasyonu artırmak

için de kullanılabilir (İkizler & Karagözoğlu, 1997). Yapılan bir araştırma, ısınma planlaması, esneme, vücut esnekliğini geliştirme, temel gevşeme teknikleri ve nefes egzersizlerini içeren bir dizi yoga egzersizinin sporcular arasında artan özgüven ve olumlu performans iyileştirmeleriyle sonuçlandığını ortaya koymuştur (Akyıldız, 2021; Krejčí, 2003).

4.11. Otojenik Antrenman

Otojenik antrenman, bireylerin kendi kendine indüklenen gevşeme ve konsantrasyon tekniklerini kullanarak zihinsel ve fiziksel rahatlama elde ettikleri bir yöntemdir. Bu yaklaşım, sporcuların stresi azaltmalarına, odaklanmalarını geliştirmelerine ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olmaktadır (Yılmaz, 2019).

Örneğin, bir tenis oyuncusu gerginliği azaltmak ve düşüncelerini odaklamak için maçtan önce otojenik eğitimden yararlanabilir. Oyuncu rahatça oturmak veya uzanmak için sessiz bir alan bulur ve belirli adımları izler: "Kollarım ve bacaklarım ağırlaşıyor" gibi olumlama ile uzuvlarında bir ağırlık hissi uyandırır, "Vücudum sıcaklıkla dolu" diyerek tüm vücudunda sıcaklığı teşvik eder, "Kalp atışlarım sakin ve istikrarlı" gibi düşüncelerle kalp atışlarını düzenler, "Nefesim sakin ve derin" diyerek nefesini kontrol eder, "Karnım sıcak ve rahat" diyerek içsel bir huzur hissi yaratır ve "Alnım serin ve rahat" olumlama ile zihinsel berraklığa ulaşır.

5. ZİHİNSEL ANTRENMAN MODELLERİ

Zihinsel antrenman modelleri, sporcuların performansını artırmak, olumsuz davranış biçimlerini düzeltmek ve karşılaşılan sorunları çözmek amacıyla kullanılır. Bu modeller, sporcuların zihinsel ve duygusal becerilerini geliştirerek daha etkili bir performans sergilemelerine yardımcı olur. Zihinsel antrenman modelleri 6 alt başlıkta toplanabilir:

5.1. İçsel Çalışma

Sporcunun kendini tanıması, hedeflerini belirlemesi ve içsel gücünün farkına varması amaçlanır. Otojenik antrenman ve içsel koçluk gibi tekniklerle sporcu, bedeninin belirli bölgelerinde ısı ve gevşeme hisseder (Aktepe 1998).

5.2. Grup Çalışması

Birden fazla sporcunun bir araya gelerek deneyimlerini paylaşması ve karşılaştıkları problemleri çözmeleri hedeflenir. Antrenörler, sporcuların hatalarını düzeltmelerine ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Akandere et al., 2018).

5.3. Sessiz Ortam Çalışması

Sporcunun dış faktörlerden etkilenmeden iç sesini dinlemesi ve konsantrasyonunu artırması amaçlanır. Bu çalışma, sporcunun müsabaka veya antrenman öncesi zihinsel olarak hazırlanmasını sağlar (Akandere et al., 2018).

5.4. Sesli Ortam Çalışması

Sporcunun sesli bir ortamda konsantrasyonunu koruması ve dış uyaranlardan etkilenmemesi hedeflenir. Bu çalışma, sporcunun müsabaka sırasında karşılaşabileceği gürültülü ortamlara hazırlanmasını sağlar (Aktepe, 2006).

5.5. Objeye Çalışması

Sporcunun günlük hayatta veya spor sırasında kullandığı objelerle (spor malzemeleri, saha, taraftarlar vb.) zihinsel bağlantı kurması amaçlanır. Bu çalışma, sporcunun objelerin etkilerini anlaması ve zihinsel olarak hazırlanmasını sağlar (Akandere et al., 2018).

5.6. Zihinde Canlandırma (İmgeleme) Çalışması

Sporcunun performansını zihninde canlandırarak zihinsel bir prova yapması hedeflenir. Bu teknik, sporcunun gerçekte yaşanmamış bir olayı zihninde yaşayarak tecrübe kazanmasını sağlar (Akandere et al., 2018).

6. ZİHİNSEL ANTRENMANIN PLANLANMASI

Zihinsel antrenman, sporcuların fiziksel performanslarını artırmak, odaklanma ve motivasyonlarını güçlendirmek amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Etkili bir zihinsel antrenman programı, sporcunun ihtiyaçlarına uygun şekilde planlanmalı ve düzenli olarak uygulanmalıdır (Weinberg & Gould, 2015).

Zihinsel antrenman planlamasının adımları şu şekilde sıralanabilir;

6.1. Hedef Belirleme

- Sporcunun kısa ve uzun vadeli hedefleri belirlenir (Vealey, 2007).

Örneğin, bir basketbolcu için serbest atış yüzdesini artırmak veya bir tenisçi için servis hatalarını azaltmak bir hedef olabilir.

6.2. İhtiyaç Analizi

- Sporcunun zayıf ve güçlü yönleri analiz edilir (Vealey, 2007).

Örneğin, sporcunun stres yönetimi, odaklanma veya özgüven konularında desteğe ihtiyacı olup olmadığı belirlenir.

6.3. Uygun Tekniklerin Seçimi

Sporcunun ihtiyaçlarına göre zihinsel antrenman teknikleri seçilir. Örneğin:

- **Görselleştirme (İmgeleme):** Sporcu, başarılı performansını zihninde canlandırır (Weinberg & Gould, 2019).
- **Otojen Antrenman:** Sporcu, kendi kendine gevşeme ve odaklanma teknikleri uygular (Schultz & Luthe, 1959).
- **Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback):** Sporcu, fizyolojik tepkilerini kontrol etmeyi öğrenir (Akandere et al., 2018).
- **Kendi kendine Konuşma (Self-Talk):** Sporcu, olumlu içsel diyaloglarla motivasyonunu artırır (Vealey, 2007).

6.4. Programın Oluşturulması

Zihinsel antrenman, fiziksel antrenman programıyla entegre edilir.

Örneğin, antrenman öncesi veya sonrasında 10-15 dakika zihinsel antrenman yapılabilir (Weinberg & Gould, 2015).

6.5. Uygulama ve Değerlendirme

Sporcu, zihinsel antrenman tekniklerini düzenli olarak uygular.

Performans üzerindeki etkiler izlenir ve gerekirse programda değişiklikler yapılır (Vealey, 2007).

6.6. Geribildirim ve Gelişim

Sporcu ve antrenör, süreç boyunca geribildirim alır. Başarılar ve iyileştirilmesi gereken alanlar belirlenir (Vealey, 2007).

Örnek Uygulama:

Bir futbolcu, penaltı atışları sırasında yaşadığı kaygıyı azaltmak için zihinsel antrenman programına şu adımları ekleyebilir:

- **Görselleştirme:** Penaltı atışını başarıyla tamamladığını zihninde canlandırır (Weinberg & Gould, 2015).
- **Otojen Antrenman:** Atış öncesi kaslarını gevşetir ve zihnini sakinleştirir (Schultz & Luthe, 1959).
- **Kendi kendine Konuşma:** "Sakinim ve odaklıyım" gibi olumlu telkinler kullanır (Vealey, 2007).

7. SONUÇ:

Yapılan araştırmalar, zihinsel antrenmanın özellikle sinirsel bağlantıları güçlendiren ve oyun içi durumlara daha hızlı, daha etkili yanıtlar sağlayan imgeleme gibi teknikler aracılığıyla sporcuların performansını artırmada kritik

rolünü vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, yaralanma iyileşmesi sırasında sinirsel bütünlüğün korunmasına yardımcı olurken hem bireysel hem de takım başarısına katkıda bulunarak fiziksel eğitim kadar hayati öneme sahiptir. Ancak, antrenörler ve spor yöneticileri arasında zihinsel eğitimin önemi konusunda önemli bir farkındalık eksikliği devam etmektedir. Bu nedenle, zihinsel eğitim programlarını bireysel ihtiyaçlara göre uyarlamak, antrenörleri bu alanda eğitmek ve kanıta dayalı yöntemler geliştirmek için bilimsel araştırmaları artırmak esastır. Bu girişimler, sporcuların fiziksel ve zihinsel potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak, sporda sürdürülebilir başarıyı teşvik etmek ve ülkemizde sporun geleceğine önemli bir katkıda bulunmak için büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60, 74.
- Akkarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ankara.
- Aktepe, K. (2006). *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti* [Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi]. Niğde.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönetiminin dart performansına etkisinin incelenmesi* [Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Antalya.
- Akyıldız, B. (2021). *Zihinsel antrenman yöntemlerinin 15-18 yaş basketbolcularda teknik beceri performansı üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi]. Rize.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 78-87.
- Brewer, B. W. (2009). *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Ekmekçi, R. (2024). *Sporda zihinsel antrenman:(bir adım önde)*. Detay Yayıncılık.
- Ergen, E., Gambuli, N., Leonardi, L., & Dal Monte, A. (1983). Relationships between body composition, leg strength and maximal alactacid anaerobic power in trained subjects. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 23(4), 399-403.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31-44.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The sport psychologist*, 15(3), 306-318.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.

- Hecker, J. E., & Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(4), 363-373.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. Alfa Basım Yayın.
- Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation Univ. In.
- Jeannerod, M. (1994). The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery. *Behavioral and Brain sciences, 17*(2), 187-202.
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical hypotheses, 67*(3), 566-571.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19*(1), 99-115.
- Karakoç, B. (2023). *15-21 yaş okçuluk sporcularında zihinsel antrenmanın atış puanı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul.
- Kaya, D. G., & Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18*(3), 62-72.
- Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi, 23*(1), 13-23.
- Koç, İ. (2023a). Elit sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(3), 55-69.
- Koç, İ. (2023b). A relational study on imagery and track performance (example of Kırşehir Ahi Evran University). *International Journal of Eurasian Education & Culture, 8*(20).
- Koç, İ., Ergin, R., Gencer, E., & Marangoz, İ. (2022). Zihinsel dayanıklılık ile parkur performansı üzerine ilişkisel bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5*(4), 858-870.
- Koruç, Z., & Bayar Koruç, P. (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu İstanbul, Turkey
- Krejčí, M. (2003). Mental techniques, breathing exercises and compensatory yoga exercises as part of psychological training in sport. *New Approaches to exercise and sport psychology—Theories, methods and application, 93-94*.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist, 14*(3), 229-252.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mcgill, O. (1997). Hipnoz ve Meditasyon. *Kuraldışı Yayınevi, İstanbul*.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31.
- Nideffer, R. M., & Sharpe, R. C. (1993). Attention control training. *Handbook of research on sport psychology*, 127-170.
- Örel, M. Z., & Çalık, F. (2024). The relationship between mental training skills and emotion regulation in Westlers. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9(25), 66-104.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., & Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Özerkan, K. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar* (Vol. 7). Nobel Yayın Dağıtım.
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., & Wrisberg, C. A. (2005). The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of AC Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 157-169.
- Schultz, J. H., & Luthe, W. (1959). Autogenic training: A psychophysiologic approach to psychotherapy. Grune & Stratton.
- Şinforoğlu, O. T. (2006). *İstanbul ilinde elit düzeyde takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman ve zihinsel becerilerini kullanma düzeyleri üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Ankara.
- Unestahl, L. E. (1982). Teorich praktik (hypnosis in theory and practice. *Örebro: Veje*.
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In T. Gershon, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 285-309). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>. In.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

- Williams, J. M., & Straub, W. F. (2006). Sport psychology: Past, present, future. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 1-14). McGraw-Hill. In.
- Yılmaz, O. (2019). Zihinsel antrenman uygulaması otojenik antrenman. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 69-85.