



SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL ARAŞTIRMALAR VE UYGULAMALAR

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi İrfan KARA

Dr. Öğr. Üyesi Engin ÇİNİBULAK



**SPOR
BİLİMLERİNDE
GÜNCEL
ARAŞTIRMALAR
VE
UYGULAMALAR**

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi İrfan KARA

Dr. Öğr. Üyesi Engin ÇİNİBULAK

***IGU-Spor Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkez Müdürlüğü tarafından koordine edilmiştir.**

SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL ARAŞTIRMALAR VE UYGULAMALAR

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi İrfan KARA
0000-0002-0667-763X

Dr. Öğr. Üyesi Engin ÇİNİBULAK
0000-0001-5155-3586



Spor Bilimlerinde Güncel Araştırmalar ve Uygulamalar
Editörler: Dr. Öğr. Üyesi İrfan KARA,
Dr. Öğr. Üyesi Engin ÇİNİBULAK

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Desing
Yayın Tarihi: Aralık 2024
Yayıncı Sertifika No:49837
ISBN: 978-625-5530-76-9

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

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM.....5

Kültürel Bir Miras Olarak Güreş: Tarih, Gelenek ve Modernleşme Süreci
Bilgehan PEPE, Tayfun KARA, Barış AŞAR

2. BÖLÜM.....18

Güreşin Fiziksel ve Psikolojik Boyutları
Hamdi PEPE

3. BÖLÜM.....25

Spor Turizmi
Selim AKMAN, Meryem Gülsur AŞAR

4. BÖLÜM.....35

Oyuncu İzleme ve Maç Analizinde Teknolojik Yaklaşımlar ve Etik
Tartışmalar
Yunus ŞAHİNLER, Fatih Hüseyin ARANCI, Aslı ESENKAYA

5. BÖLÜM.....45

Engelli Sporlarında Teknolojinin Rolü
Ömer AKYÜZ, Hasan ULUKAN

6. BÖLÜM.....51

Engelli Sporcuların Karşılaştığı Zorluklar: Fiziksel, Sosyal ve Yapısal
Engellerin Analizi
Sabri Can Metin, Süha KARACA, Rezzan KARACA

7. BÖLÜM.....61

Engelli Sporcularda Rekreatyoneel Faaliyetlerin Önemi
Hasan ULUKAN, Mehmet ULUKAN

8. BÖLÜM.....69

Spor Yöneticilerinde Liderlik ve İletişim
Yusuf TAZE, Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU

9. BÖLÜM.....96

Savaş Mağduru Çocukların Sosyal Uyum Sürecinde Sporun Önemi
Aslı ESENKAYA, Rezzan KARACA, Süha KARACA

10. BÖLÜM.....109

Sporda Psikolojik Sağlık
Gamze AKYOL, Beytullah DÖNMEZ

1. BÖLÜM

KÜLTÜREL BİR MİRAS OLARAK GÜREŞ: TARİH, GELENEK VE MODERNLEŞME SÜRECİ

Bilgehan PEPE¹

Tayfun KARA²

Barış AŞAR³

¹ Arş. Gör.; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri, ORCID ID: 0000-0003-3786-4227, bpepe@gelisim.edu.tr

² Dr. Öğr. Üyesi; Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi ORCID ID: 0000-0001-9987-2930, tayfunkara@ksu.edu.tr

³ Öğretmen; Murat Kölük İlkokulu, Bakırköy, İstanbul ORCID ID: 0009-0008-1345-1755, barisasar55@hotmail.com

GİRİŞ

Güreő, iki rakibin bir minder üzerinde çeşitli teknikler ve stratejiler kullanarak birbirleri üzerinde kontrol sağlamak için fiziksel bir yarışmaya girdiği dinamik ve yüksek yoğunluklu doğasıyla karakterize bir dövüő sporudur. Bu sporun kökleri kadimdir, en eski rekabetçi fiziksel aktivite biçimlerinden biridir ve zamanla önemli ölçüde gelişmiştir, başarı için gerekli olan karmaşık becerileri ve taktik mükemmelliği bir araya getirmiştir (Vasilescu vd., 2021; Ünver ve Kocaman, 2023; Aquino, 2024). Güreő müsabakaları genellikle sporcuların yalnızca fiziksel güç değil aynı zamanda çeviklik, denge ve dayanıklılık göstermesini gerektiren maçları içerir ve bu da onu yüksek düzeyde fiziksel kondisyon gerektiren çok yönlü bir spor haline getirir (He vd., 2013). Güreő sporu çeşitli stillere ayrılır ve Greko-Romen ve serbest stil uluslararası müsabakalarda en belirgin olanlardır. Her stilin, güreőçilerin maçlar sırasında kullandıkları stratejileri etkileyen kendi kuralları ve teknikleri vardır (Supriadi, 2022). Örneęin, Greko-Romen güreşi belden aşağı tutuşları yasaklayarak üst vücut tekniklerine vurgu yaparken, serbest stil bacak saldırıları da dahil olmak üzere daha geniş bir yelpazede boğuşma tekniklerine izin verir (Supriadi, 2022). Güreőin rekabetçi yapısı da çeşitlilik gösterir; turnuvalar genellikle antrenman seanslarının aksine maçlar sırasında yüksek oranda yaralanmalara yol açar (Pasque ve Hewett, 2000; Molnár ve ark., 2022). Çalışmalar, güreőin çeşitli faktörlere (rekabet seviyesi ve kullanılan yaralanma tanımı gibi) bağlı olarak %10 ile %70 arasında değişebilen en yüksek yaralanma oranlarına sahip sporlar arasında yer aldığını göstermektedir (Pasque ve Hewett, 2000; Molnár ve ark., 2022). Güreőin fiziksel taleplere ek olarak sporcular için kritik olan psikolojik bileşenleri de vardır. Rakiplerle yüzleşmek için gereken zihinsel dayanıklılık, maçlar sırasında stratejik düşünme ihtiyacıyla birleştiğinde, bir güreőçinin performansında önemli bir rol oynar (İslam, 2022). Dahası, ebeveyn desteği ve toplum katılımı da dahil olmak üzere güreşi çevreleyen sosyal dinamikler, bir sporcunun spordaki deneyimini ve gelişimini etkileyebilir (Biletić vd., 2023). Güreő, özellikle kadın sporcular arasında popüleriğini artırmaya devam ettikçe, sporun manzarası değişmekte ve bu da artan katılım ve rekabet fırsatlarına yol açmaktadır (Hoge vd., 2021). Türkler güreőe özel önem vermiş, bütün sporlardan üstün tutmuşlardır. Güreő Spor alt yapısının hazırlanmasında gelecekteki güreőçi sporcu sayılarının bilinmesi önemlidir. Güreőçi sporcu sayılarına göre eğitici ve mekân planlaması yapılmalıdır (Dalkılıç vd., 2017). Güreő fiziksel beceri, taktiksel beceri ve psikolojik dayanıklılığı birleştiren karmaşık bir spordur. Zengin

tarihi ve gelişen yapısı, rekabetçi sporlar alanındaki önemini yansıtarak onu dünya çapındaki sporcular için eşsiz ve zorlu bir disiplin haline getirir.

Organize sporun en eski biçimlerinden biri olan güreş, binlerce yıla yayılan zengin bir tarihi gelişime sahiptir ve medeniyetler arası kültürel, sosyal ve politik değişimleri yansıtır. Güreşin kökenleri, sadece fiziksel bir yarışma biçimi değil, aynı zamanda önemli bir kültürel uygulama olduğu eski toplumlara kadar uzanmaktadır. Güreşe dair kanıtlar, güreşçileri aksiyon halinde tasvir eden ve hem eğlence hem de askeri eğitim bağlamlarında önemini gösteren MÖ 3000 yılına dayanan eski Mısır hiyerogliflerinde bulunabilir (Fadel (2020). Decker, 2021). Benzer şekilde güreş, bir spor ve savaşçıları savaşa hazırlamanın bir yolu olarak uygulandığı eski Mezopotamya'da yaygındı (Snape, 2013). Eski Yunanistan'da güreş, MÖ 776'da başlayan Olimpiyat Oyunları'nda önemli bir etkinlik olarak öne çıktı. Yunanlılar güreşi fiziksel beceri ve ahlaki erdemin bir göstergesi olarak görüyor ve onu hem bedeni hem de zihni geliştirmenin bir yolu olarak eğitim sistemlerine entegre ediyorlardı (Simandiraki, 2005; Tipton, 2008). Yunanlılar, boks ve güreş unsurlarını birleştiren "Pale" (ayakta güreş) ve "Pankration" gibi farklı güreş stilleri arasında ayırım yaptılar ve sporun evrimini ve Yunan kültüründeki önemini sergilediler (Simandiraki, 2005). Romalılar güreşi Yunanlılardan benimsediler ve genellikle güreşin merkezi bir bileşen olarak yer aldığı gladyatör oyunlarını içeren kendi atletik yarışmalarında daha da resmileştirdiler (Jr., 2009). Güreşin resmi bir spor olarak düşüşü, Avrupa'da Orta Çağ'da meydana geldi ve burada daha az organize ve daha yerel hale geldi, genellikle çeşitli bölgesel biçimler aldı. Ancak köylüler arasında popüler bir eğlence olarak kaldı ve sıklıkla festivaller ve toplum toplantılarıyla ilişkilendirildi (Snape, 2013). Rönesans döneminde, hümanizmi ve beden eğitimini vurgulayan daha geniş bir kültürel hareketin parçası olarak güreş de dahil olmak üzere klasik sporlara olan ilgi yeniden canlandı (Lu ve Zhang, 2017). 19. yüzyılda güreş, resmi kuralların ve organizasyonların kurulmasıyla önemli bir dönüşüm geçirdi. Greko-Romen ve serbest stil güreş gibi stillerin tanıtılması, sporun tarihinde önemli bir anı işaret ederek 1896'da modern Olimpiyat Oyunları'na dahil edilmesine yol açtı (Choi, 2019). Bu dönemde ayrıca, amatör güreşten farklı olsa da sporun popüleritesine ve kültürel önemine, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde katkıda bulunan profesyonel güreşin ortaya çıkışına da tanık olundu (Tamara ve Nugroho, 2021). Spor ayrıca kadınlar arasında artan katılım gördü ve bu da rekabetçi seviyelerde daha fazla tanınma ve fırsata yol açtı (Hoge vd., 2021). Güreşin tarihsel gelişimi, kalıcı çekiciliğini

ve uyarlanabilirliğini göstererek onu küresel spor manzarasının hayati bir parçası haline getiriyor.

Güreş, farklı toplumların kültürel mirasını ve geleneklerini yansıtan çeşitli bölgesel tiplere sahip çeşitli bir spordur. Bunlar arasında dikkate değer formlar arasında Aba güreşi, Kırkpınar yağ güreşi, Pehlivan geleneği ve Sumo ve Ssireum gibi Asya'daki geleneksel güreş stilleri yer alır. Bu güreş türlerinin her birinin kendine özgü özellikleri, kuralları ve tarihi önemi vardır. Aba Güreşi, öncelikle Orta Asya'da, özellikle Kazakistan ve Kırgızistan'da uygulanan geleneksel bir güreş biçimidir. Güreş tekniklerine ve güreşçilerin giydiği geleneksel bir cübbe olan aba gibi belirli kıyafetlerin kullanımına vurgu yapmasıyla karakterize edilir. Aba güreşi yalnızca rekabetçi bir spor değil, aynı zamanda yerel gelenekleri ve toplum ruhunu sergileyen kültürel bir etkinliktir (Matkarimov (2024) Mayda & Koyunlu, 2023). Spor, bölgenin sosyal yapısının ayrılmaz bir parçası olmuş, genellikle festivallerde ve toplumsal toplantılarda yer almış ve kültürel kimlik ve mirastaki rolünü güçlendirmiştir.

Dünyanın en eski güreş festivallerinden biri olarak kabul edilen Kırkpınar Yağlı Güreşleri her yıl Türkiye'de düzenlenmektedir. Bu güreş türü, yarışmacıların kendilerini zeytinyağına batırmalarını içerir ve bu, tutuğu ve kontrolü daha zor hale getirdiği için maçlara benzersiz bir zorluk katar. Kırkpınar festivali, Osmanlı İmparatorluğu'na kadar uzanan tarihi köklere sahiptir ve çeşitli geçmişlere sahip katılımcıları ve seyircileri çekerek kültürel önemi nedeniyle kutlanır (Mayda & Koyunlu, 2023; Lytvynenko, 2023). Etkinlik yalnızca bir spor yarışması değil, aynı zamanda müzik, dans ve geleneksel yiyecekleri içeren Türk kültürünün bir kutlamasıdır ve böylece ulusun tarihi ve kimliğiyle hayati bir bağ görevi görür. Asya'da Sumo Güreşi belki de en tanınmış geleneksel güreş stilidir. Japonya'da ortaya çıkan Sumo, ritüel ve törenlerle doludur ve maçlar dairesel bir halkada (dohyo) gerçekleşir ve katı kurallarla yönetilir. Rikishi olarak bilinen Sumo güreşçileri, sıkı bir eğitimden geçer ve disiplini ve geleneğe saygıyı vurgulayan bir yaşam tarzına bağlı kalırlar (Molnár ve diğerleri, 2022). Sporun Japonya'da önemli kültürel etkileri vardır, sıklıkla şinto ritüelleri ve ulusal kimlikle ilişkilendirilir ve bu da onu Japon mirasının eşsiz bir temsili haline getirir. Geleneksel Kore güreş stili olan Ssireum da Kore'nin kültürel manzarasında önemli bir yere sahiptir. Sumo'ya benzer şekilde, Ssireum iki rakibin birbirini yere atmaya çalışmasını içerir, ancak güreşçilerin kaldıracağı elde etmek için kavradıkları bir kemer sisteminin kullanımıyla ayırt edilir. Bu güreş biçimi genellikle festivallerde yer alır ve fiziksel zindeliği ve

toplum katılımını teşvik etmedeki rolü nedeniyle kutlanır (Riordan vd., 2020; Yin ve Xu, 2019). Ssireum, saygı, şeref ve toplumun önemini vurgulayarak Kore kültürünün değerlerini yansıtır. Özetle, Aba güreşi, Kırkpınar yağlı güreşi, Pehlivan geleneği, Sumo ve Ssireum gibi bölgesel güreş türleri yalnızca rekabetçi sporlar olarak değil, aynı zamanda kültürel kimliğin ve mirasın hayati ifadeleri olarak da hizmet eder. Her form kendi tarihsel önemini taşır ve onları sürdüren toplumların sosyal ve kültürel pratiklerinde önemli bir rol oynamaya devam eder.

Güreş sadece fiziksel bir yarışma değildir; topluluk bağlarını güçlendiren kültürel ritüeller, törensel anlamlar ve sosyal bağların zengin bir dokusunu bünyesinde barındırır. Çeşitli kültürlerde güreş, genellikle yerel gelenekler ve toplumsal toplantılarla iç içe geçmiş bir şekilde kimlik, gelenek ve değerleri ifade etmek için bir araç görevi görür. Birçok kültürde güreş etkinlikleri, sadece rekabetten daha fazlasını ifade eden ritüellerle doludur. Örneğin, "Lutte" olarak bilinen Senegal güreşinde, maçlar, sporun derin manevi önemini yansıtan dualar ve ruhlara adaklar içeren ayrıntılı törenlerle başlar (Hann vd., 2021) . Bu ritüeller sadece güreşçileri onurlandırmakla kalmaz, aynı zamanda maçlar sırasında başarı ve güvenlik için kutsamalar da ister. Benzer şekilde, Nijer'de geleneksel güreş, yarışmaların törensel atmosferini geliştiren ve toplumun miraslarına olan bağlılığı güçlendiren övgü şiirleri ve resmi selamlamalar gibi kültürel unsurları içerir (Sériba, 2005). Türkiye'de Kırkpınar Yağlı Güreşleri, şampiyonların tahta çıkması ve toplumsal şöenler gibi ritüellerle kutlanır ve etkinliğin toplumsal uyumu ve kültürel gururu beslemedeki rolünü vurgular. Bu güreş etkinliklerinin törensel yönleri, rekabeti salt sporun ötesine taşıyarak onu toplumun kültürel ve sosyal dokusuna yerleştirmeye yarar. Güreş, sosyal etkileşim ve toplum bağları için bir katalizör görevi görür. Katılımcılar ve seyirciler arasında paylaşılan bir deneyim yaratır, aidiyet ve kolektif kimlik duygusunu besler. Örneğin, profesyonel güreş topluluklarında, hayranlar aktif katılımında bulunur ve izleme deneyimlerini bilgi paylaştıkları, fikirlerini ifade ettikleri ve sosyal ağlar kurdukları toplumsal bir etkinliğe dönüştürürler (Martin, 2014; Goggin ve Emmanouloudis, 2019). Bu aktif katılım, yalnızca spordan aldıkları keyfi artırmakla kalmaz, aynı zamanda hayran topluluğu içindeki sosyal bağlarını da güçlendirir. Dahası, güreş etkinlikleri genellikle yaşlı topluluk üyelerinin gelenekleri ve teknikleri genç nesillere aktardığı kuşaklar arası etkileşim için platform görevi görür. Bu bilgi aktarımı, aile ve toplum bağlarını güçlendirerek kültürel uygulamaların sürekliliğini sağlar (Nardini ve Scandurra, 2021). Birçok kültürde güreş, genç erkekler için bir geçiş ayını

olup, yetişkinliğe geçişlerini ve toplum sorumluluklarını kabul etmelerini sembolize eder (Hann ve diğerleri, 2021). Dahası, güreş sosyal sorunları ele almada ve birliği teşvik etmede rol oynayabilir. Örneğin, profesyonel güreş, rekabet ve çözüm anlatılarının izleyicilerle yankı bulduğu, farklı gruplar arasında diyalog ve anlayışı teşvik ettiği bir çatışma dönüşümü aracı olarak kullanılmıştır (Souther, 2007). Güreşin sosyal temalarla etkileşime girme kapasitesi, topluluklar içinde birleştirici bir güç olarak rolünü güçlendirir. Güreşin kültürel boyutu, sosyal bağları güçlendiren zengin bir ritüel ve törensel anlam dizisini kapsar. Güreş, çeşitli biçimleriyle kimliğin, geleneğin ve topluluğun hayati bir ifadesi olarak hizmet eder ve sporun fizikselliğini aşan bağlantıları teşvik eder.

Güreşin modernizasyonu, özellikle Olimpiyat Oyunları bağlamında, sporun gelişimini ve politikalarını önemli ölçüde etkilemiştir. Güreş, 1896'daki ilk modern Oyunlar'dan bu yana Olimpiyat geleneğinin bir parçası olmuştur ve evrimi, spor yönetimi, sporcu gelişimi ve rekabet standartlarındaki daha geniş eğilimleri yansıtmaktadır. Olimpiyat güreşinin gelişimi güreşin, Olimpiyat Oyunları'na dahil edilmesinden bu yana önemli değişikliklere uğramıştır. Başlangıçta, spor, tekniklerde ve stillerde farklılıklara yol açan standart kuralların eksikliği ile karakterize edildi. Ancak, Uluslararası Federasyon olan Birleşik Dünya Güreşi'nin (UWW) kurulması, kuralların standartlaştırılması ve sporun küresel olarak tanıtılmasında önemli bir rol oynamıştır Kumar & Giri (2023). Kilo sınıflarının, belirli puanlama sistemlerinin ve maç formatlarının tanıtılması, Olimpik güreşi daha yapılandırılmış ve rekabetçi hale getirdi. Örneğin, 2013 kural değişiklikleri maçların yoğunluğunu artırmayı ve daha agresif güreş stilleri teşvik etmeyi amaçlıyordu; bu da sporcuların artan performans seviyelerinde ve katılımlarında yansdı. Modernizasyonun etkisi güreşçilerin kullandığı eğitim metodolojilerinde de belirgindir. Çağdaş eğitim rejimleri yalnızca fiziksel kondisyonu değil aynı zamanda psikolojik hazırlığı ve taktiksel farkındalığı da vurgulayarak modern rekabetin talepleriyle uyumludur (Vasilescu vd., 2021) . Güç ve kondisyon programları da dahil olmak üzere eğitime bilimsel yaklaşımların entegre edilmesi, sporcuların performans yeteneklerini artırarak onları uluslararası alanda daha rekabetçi hale getirmiştir (He vd., 2013). Modern spor politikalarının etkisi, modern spor politikaları kapsayıcılığı, güvenliği ve sporcu refahını teşvik ederek güreşi önemli ölçüde etkilemiştir. Olimpiyat hareketi giderek daha fazla adil rekabeti sağlamaya ve sporcuları yaralanmalardan korumaya odaklanmış, bu da katı sağlık düzenlemeleri ve izleme sistemlerinin uygulanmasına yol

açmıştır (Latyshev vd., 2020). Bu değişim, daha geniş toplumsal değişimleri ve kadınların spora katkılarının tanınmasını yansıtarak güreş içinde daha kapsayıcı bir ortamın oluşmasını teşvik ediyor. Ulusal eğitim merkezlerinin kurulması ve gelecek vaat eden sporcular için fon sağlanması, yeteneğin beslenmesinde ve Olimpik güreşte sürdürülebilir başarının sağlanmasında etkili olmuştur (Ramírez-Vélez vd., 2014). Özellikle Olimpiyat Oyunları bağlamında güreşin modernizasyonu, sporun yapısında, eğitim metodolojilerinde ve politikalarında önemli ilerlemelere yol açmıştır. Modern spor politikalarının etkisi, güreşçiler için daha kapsayıcı, rekabetçi ve güvenli bir ortam yaratarak, sporun küresel sahnede gelişmeye devam etmesini sağlamıştır.

Güreş, yalnızca rekabetçi bir spor olarak değil, aynı zamanda kimlik, gelenek ve toplum değerlerinin hayati bir ifadesi olarak da hizmet ederek çeşitli toplumlarda önemli bir kültürel öneme sahiptir. UNESCO, genellikle ulusların kültürel mirasına derinden kök salmış olan geleneksel güreş stillerinin korunması ihtiyacını kabul etmiştir. Bu koruma çabası, güreşin sosyal uyumu ve kültürel sürekliliği teşvik etmedeki rolünün altını çizmektedir. Güreşin kültürel önemi birçok kültürde güreş sadece bir spordan daha fazlasıdır; bir geçiş ayini ve sosyalleşme aracıdır. Örneğin, Türkiye gibi ülkelerde Kırkpınar yağlı güreşleri sadece bir yarışma değil, aynı zamanda yerel gelenekleri ve toplum ruhunu kutlayan bir festivaldir (Nardini & Scandurra, 2021) . Etkinlik büyük kalabalıklar çekiyor ve katılımcılar ile seyirciler arasında bir aidiyet duygusu yaratıyor. Benzer şekilde Moğolistan'da geleneksel güreş (Bökh), güç ve cesareti simgeleyen Naadam Festivali'nin ayrılmaz bir parçasıdır ve genellikle ataları ve toprağın ruhunu onurlandıran ritüeller eşliğinde yapılır (Nardini ve Scandurra, 2021). Afrika kültürlerinde güreş, sosyal bağları güçlendiren toplumsal bir etkinlik olarak hizmet eder. Örneğin Senegal'de geleneksel güreş (Lutte), genellikle müzik, dans ve hikaye anlatımı eşliğinde toplulukları bir araya getiren kutlanan bir spordur ve bu da kültürel önemini artırır (Nardini ve Scandurra, 2021). Bu etkinlikler yalnızca yarışmalar değil, aynı zamanda sosyal etkileşim ve kültürel ifade fırsatlarıdır ve güreşin topluluk oluşturmadaki rolünü vurgular. Geleneksel güreşin kültürel önemini kabul eden UNESCO, İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası'nın bir parçası olarak korumak için çabalar başlattı. Bu, geleneksel güreş stilleri ve ilişkili ritüelleri hakkında farkındalığı teşvik etmeyi ve bunların nesilden nesile aktarılmasını sağlamayı içerir (Çalışkan, 2010). Örneğin, UNESCO'nun Kırkpınar Yağlı Güreş Festivali'ni tanıması, Türk kültüründeki önemini ve toplum kimliğinin

geliştirilmesindeki rolünü vurgular (Çalışkan, 2010). UNESCO'nun çabaları ayrıca yerel toplulukların güreş geleneklerini belgelemelerini ve canlandırmasını desteklemeyi de içerir. Bu, eğitim ve öğretim için kaynaklar sağlamayı, toplulukların güreş uygulamalarını modern bağlamlara uyarlarken sürdürmelerini sağlamayı içerir (Çalışkan, 2010). Geleneksel güreşi teşvik ederek UNESCO, kültürel çeşitliliği artırmayı ve kültürlerarası diyalogu teşvik etmeyi, farklı toplumların benzersiz güreş miraslarını dünyayla paylaşmalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Dahası, geleneksel güreşin korunması daha geniş kültürel koruma girişimleriyle bağlantılıdır. Örneğin Endonezya'da, güreş stilleri de dahil olmak üzere geleneksel dövüş sanatlarını sürdürme çabaları, küreselleşme karşısında ulusal kimliği korumak için çok önemli görölmektedir (Asfina ve Ovilia, 2017). Bu girişimler, güreşin yalnızca bir spor olarak değil, aynı zamanda sosyal uyum ve toplum kimliğine katkıda bulunan kültürel mirasın hayati bir bileşeni olarak önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, güreş, çeşitli toplumların değerlerini, geleneklerini ve kimliklerini somutlaştıran, salt rekabeti aşan kültürel açıdan önemli bir uygulamadır. UNESCO'nun geleneksel güreş stillerini koruma çabaları, kültürel mirası koruma, sosyal bağları teşvik etme ve topluluklar içinde bir aidiyet duygusu oluşturma taahhüdünü yansıtmaktadır. Bu girişimler aracılığıyla güreş, dünya çapında ulusların kültürel manzarasında hayati bir rol oynamaya devam etmektedir.

KAYNAKÇA

- Aquino, T. N. D., Macedo, F. D. V., Gomes, A. C., Torres, F. C., & Borin, J. P. (2023). Analysis of the effectiveness coefficient in Greco-Roman fighting athletes at different levels of competition. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 30, e2022_0222.
- Asfina, R., & Ovilia, R. (2017). Be proud of Indonesian cultural heritage richness and be alert of its preservation efforts in the global world. *Humanus*, 15 (2), 195.
- Biletic, I., Karnincic, H., & Baic, M. (2023). Effects of Age and Popularity of Sport on Differences among Wrestlers' Parental Support: An Exploratory Study. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 8(2), 65.
- Çalışkan, V. (2010). Examining cultural tourism attractions for foreign visitors: The case of camel wrestling in Selcuk Ephesus. *Turizam*, 14(1), 22-40.
- Dalkılıç, M., Karagün, M., Kızar, O., Genç, H. (2017). Yapay Sinir Ağları İle Güreş Alanında Lisanslı Sporcu Sayılarının Tahmini. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1 (1), 15-19, 2017.
- Decker, W. (2021). Sport in Ancient Egypt and the Ancient Near East. *The Oxford Handbook Sport and Spectacle in the Ancient World*, 31.
- Fadel, D. (2020). Social Entertainment in Greco-Roman Egypt (Games and Sports). *Journal of Association of Arab Universities for Tourism and Hospitality*, 19(3), 1-34.
- Goggin, J., & Emmanouloudis, A. (2019). The pro-wrestling audience as imagined community: reflecting on the WWE universe as a “fan-generated narrative” body. In *Convergent Wrestling* (pp. 136-148). Routledge.
- Hann, M., Chev , D., & Wane, C. T. (2021). “Tying your ngemb”: Negotiating identity in Senegalese wrestling. *Ethnography*, 22(3), 396-410.
- Hoge, C., Pirruccio, K., Cohen, O. G., & Kelly IV, J. D. (2020). Rising trends in wrestling-associated injuries in females presenting to US emergency departments. *Western journal of emergency medicine*, 22(2), 410.
- Hudson Jr, D. L. (2009). *Combat sports: An encyclopedia of wrestling, fighting, and mixed martial arts*. Bloomsbury Publishing USA.

- İslam, A. (2022). The effect of athletic mental energy on wrestlers' sports courage and attitudes toward wrestling. *Physical Education of Students*, 26(5), 247-255.
- Kumar, A., & Giri, M. P. (2023). A resolute personality from mountains, Parshuram Awardee Johnny Chaudhary: A case study. *Journal of Sports Science and Nutrition*, 4(2), 33-36.
- Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G., Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions.
- LU, L., CAI, Z., & WEN, H. M. The Evolution and Development Orientation of Research of Leisure Sports of Our Country.
- Lytvynenko, A., & Mulyk, V. (2023). Analysis of the process of emergence and development trends of Ukrainian and Eastern national types of martial arts.
- Martin, C. (2014). Information sharing, connected learning, and a professional wrestling fan community. *Proceedings of the American Society for Information Science and Technology*, 51(1), 1-4.
- Matkarimov, R., Korobeynikov, G., Tropin, Y., Biletska, V., Curby, D., Dokmanac, M., & Kerimov, F. (2024). Indicators of Spectacle in Wrestling at the 2021 Olympic Games.
- Mayda, M. H., & Koyunlu, A. (2023). Comparison of visual and auditory reaction times of wrestlers engaging in traditional and modern wrestling. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 429-434.
- Molnár, S., Hunya, Z., Gáspár, K., Szerb, I., Szabó, N., Mensch, K., ... & Shadgan, B. (2022). Moderate and severe injuries at five international olympic-style wrestling tournaments during 2016-2019. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21(1), 74.
- Nardini, D., & Scandurra, G. (2021). Hand-to-hand sports and the struggle for belonging. *Ethnography*, 22(3), 289-294.
- Pasque, C. B., & Hewett, T. E. (2000). A prospective study of high school wrestling injuries. *The American journal of sports medicine*, 28(4), 509-515.
- Ramirez-Velez, R., Argothyd, R., Meneses-Echavez, J. F., Sanchez-Puccini, M. B., Lopez-Alban, C. A., & Cohen, D. D. (2014). Anthropometric characteristics and physical performance of colombian elite male wrestlers. *Asian journal of sports medicine*, 5(4).

- Riordan, C., Jacquet, J., & Franks, B. (2020). Investigating the welfare and conservation implications of alligator wrestling for American Alligators (*Alligator mississippiensis*). *Plos one*, 15(11), e0242106.
- Seong-kon, C. (2019). Analysis of and Suggestions for the Formal Adoption Process of MARTIAL ARTS for the Olympic Games. *International Journal of Martial Arts*, 4(1), 18-28.
- Sériba, M. L. (2005). Traditional Wrestling in Niger: Between state voluntarism and ancestral symbolism. *Tydskrif vir letterkunde*, 42(2), 18-32.
- Simandiraki, A. (2005). Minoan archaeology in the Athens 2004 Olympic Games. *European Journal of Archaeology*, 8(2), 157-181.
- Snape, R. (2013). All-in wrestling in inter-war Britain: Science and spectacle in Mass Observation's 'Worktown'. *The International Journal of the History of Sport*, 30(12), 1418-1435.
- Souther, A. (2007). Professional Wrestling as Conflict Transformation. *Peace Review*, 19(2), 269-275.
- Supriadi, D. (2022). Technical Performance Analysis of Greco Roman and Freestyle Categories in Wrestling. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3), 937-945.
- Tamara, R. H., & Nugroho, B. S. (2021). Popularizing American professional wrestling as popular culture outside the United States. *CrossOver*, 1(2), 1-27.
- Tipton, C. (2008). Historical perspective: the antiquity of exercise, exercise physiology and the exercise prescription for health. In *Nutrition and fitness: cultural, genetic and metabolic aspects* (Vol. 98, pp. 198-245). Karger Publishers.
- Ünver, G., & Kocaman, H. (2023). Determination of functional movement screening scores in wrestlers and examination in terms of some variables.
- Vasilescu, F., Nicoleta, L., & Tudorancea, Ş. D. (2021). Contributions regarding the development and experimentation of a specific physical training model for greco-roman junior wrestlers. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13(2), 442-456.
- Yin, G., & Xu, T. (2019, August). Dissemination and Influence of Traditional Ethnic Wrestling in Northeast China on "Belt and Road Initiatives". In *2019 5th International Conference on Social Science and Higher Education (ICSSHE 2019)* (pp. 182-187). Atlantis Press.

Zi-Hong, H., Lian-Shi, F., Hao-Jie, Z., Kui-Yuan, X., Feng-Tang, C., Da-Lang, T., ... & Fleck, S. J. (2013). Physiological profile of elite Chinese female wrestlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(9), 2374-2395.

2. BÖLÜM

GÜREŞİN FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK BOYUTLARI

Hamdi PEPE¹

¹ Prof. Dr.; Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği,
ORCID ID: 0000-0003-0525-9882, hamdipepe@duzce.edu.tr

GİRİŞ

Güreş, çeşitli tekniklerle birbirleri üzerinde kontrol sağlamayı amaçlayan iki rakip arasındaki fiziksel mücadeleyle karakterize edilen bir dövüş sporudur. Bu sporun antik medeniyetlere dayanan zengin bir tarihi vardır ve Olimpiyat Oyunlarının orijinal etkinliklerinden biri olarak kabul edilir. Güreş, Olimpiyatlardaki iki ana form Greko-Romen ve Serbest Stil güreş olmak üzere birkaç stili kapsar. Greko-Romen güreőü tutuőları üst vücutla sınırlarken, Serbest Stil hem üst hem de alt vücudun kullanılmasına izin vererek kullanılan teknikler açasından daha çok yönlü hale getirir (Roklicer vd., 2022; Hoseini vd., 2022). Güreőün teknik yönleri, rakibi mindere sabitlemeyi amaçlayan yakın dövüőler, fırlatmalar, eklem kilitleri ve boęuőma pozisyonları dahil olmak üzere bir dizi manevrayı içerir (Supriadi, 2022). Güreőün rekabetçi doğası, sporun gösterisini ve dinamiklerini önemli ölçüde etkileyebilen belirli kurallarla yönetilir. Bu kurallardaki deęiőiklikler sporcuların hazırlıklarını ve performanslarını etkileyebilir ve güreş müsabakalarının bütünlüğünü ve heyecanını korumada düzenleyici çerçevelerin önemini vurgular (Matkarimov, 2024). Güreőün kültürel önemi bölgelere göre deęiőir ve İnan gibi bazı ülkeler bunu kendi tarihlerine ve geleneklerine derinden kök salmış ulusal bir spor olarak görür (Hoseini vd., 2022). Özetle, güreş fiziksel beceri, teknik beceri ve stratejik düşünmeyi birleştiren çok yönlü bir spordur. Türkler güreşe özel önem vermiş, bütün sporlardan üstün tutmuşlardır. Güreş Spor alt yapısının hazırlanmasında gelecekteki güreőü sporcu sayılarının bilinmesi önemlidir. Güreőü sporcu sayılarına göre eğitici ve mekân planlaması yapılmalıdır (Dalkılıç vd.,2017).

Güreş, sporcuların performansı ve yarışmalardaki genel başarısı için kritik olan çeşitli fiziksel boyutları kapsayan fiziksel olarak zor olan bir spordur. Bu boyutlar, bir güreőünün minderdeki etkinliğine katkıda bulunan güç, esneklik, dayanıklılık ve vücut kompozisyonudur. Güç, güreşte temel bir fiziksel boyuttur, çünkü sporcuların güçlü hareketler yapmalarını ve rakipleri üzerinde kontrol sağlamalarını sağlar. Güreşçiler genellikle atma ve düşürme gibi teknikleri uygulamak için gerekli olan kas güçlerini artırmak için güç antrenmanı yaparlar. Araştırmalar, güç antrenmanının özellikle spora özgü antrenman rejimleriyle birleőtirildiğinde güreşçilerin performans ölçümlerini önemli ölçüde iyileőtirebileceğini göstermektedir (Ali ve Yüksel, 2022). Esneklik, güreşçilerin daha geniş bir hareket yelpazesi yapmalarını sağladığı ve yaralanma riskini azalttığı için bir diğer önemli husustur. Yüksek düzeyde esnekliği koruyabilme yeteneği, daha dinamik hareket kalıplarına izin verdiği için maçlar sırasında daha iyi performansa da katkıda bulunabilir (Waszkiewicz, 2023). Dayanıklılık güreşte çok önemli bir roledir, çünkü maçlar fiziksel olarak yorucu olabilir ve zaman içinde sürekli çaba gerektirebilir. Güreşçiler

genelde ma süresince performansı sürdürmek için gerekli olan aerobik kapasitelerini artırabilmek için kardiyovasküler antrenman yaparlar. Dayanıklılık antrenmanı yalnızca yorgunluğu geciktirmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda maçlar arasındaki toparlanmayı da artırarak onu bir güreşçinin antrenman programının kritik bir bileşeni haline getirir (Ali ve Yüksel, 2022). Vücut kompozisyonu bir diğer önemli boyuttur, çünkü bir güreşçinin kilo sınıfını ve genel performansını etkiler. Güreşçiler genellikle optimum güç ve dayanıklılık seviyelerini korurken kilo kategorilerinin gereksinimlerini karşıladıklarından emin olmak için vücut yağ yüzdelerini ve kas kütlelerini izlerler. alışmalar, genç güreşçilerin performanslarını ve eğitim ihtiyaçlarını etkileyebilecek benzersiz antropometrik özellikler sergilediğini göstermiştir (Camic ve diğerleri, 2009). Güreşin fiziksel boyutları, sporda başarı için birbiriyle ilişkili ve gerekli olan güç, esneklik, dayanıklılık ve vücut kompozisyonunu kapsar

Güreşin psikolojik boyutları da sporcuların performansı ve spordaki genel başarısı için kritik bir husustur. Bu boyutlar zihinsel dayanıklılık, kayęı yönetimi, esneklik ve koçluğun etkisini kapsayabilir bunların hepsi güreşçilerin maçlara nasıl hazırlandığı ve yarıştığı konusunda önemli bir etkidir. Zihinsel Dayanıklılık güreşte başarıya katkıda bulunan önemli bir psikolojik özellik olarak yaygın olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar zihinsel dayanıklılığın yalnızca bireysel performans için değil, aynı zamanda yarışmalar sırasında karşılaşılan zorluklarla ve olumsuzluklarla başa çıkma için de çok önemli olduğunu göstermektedir (Ranjbar vd., 2023; Singh, 2017) . Bir araştırma, güreş antrenörlerinin %82'sinin zihinsel dayanıklılığı sporda başarı için en önemli psikolojik özellik olarak gördüğünü bulmuştur (Ranjbar vd., 2023; Singh, 2017) . Bu özellik güreşçilerin odaklanmalarını, aksiliklerden sıyrılmalarını ve yüksek bahisli maçlarda yaygın olan fiziksel ve zihinsel yorgunluğun üstesinden gelmelerini sağlar (Liew vd., 2019) . Kayęı Yönetimi güreşteki bir diğer önemli psikolojik boyuttur. Sporcular genellikle yarışmalardan önce ve yarışmalar sırasında kayęı yaşarlar ve bu durum etkili bir şekilde yönetilmezse performanslarını olumsuz etkileyebilir. Görselleřtirme, hedef belirleme ve rahatlama teknikleri gibi stratejiler genellikle güreşçilerin kayęıyla başa çıkmalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olmak için kullanılır (Gil, 2024; Kristjansdóttir vd., 2019). Kayęıyı yönetme yeteneği, bir güreşçinin özgüvenini ve genel zihinsel durumunu önemli ölçüde etkileyebilir ve dolayısıyla rekabetçi sonuçlarını etkileyebilir (Kristjansdóttir vd., 2019). Dayanıklılık, zihinsel dayanıklılığla yakından ilişkilidir ve zorluklardan kurtulma ve zorluklara rağmen olumlu bir bakış açısını sürdürme yeteneğini ifade eder. Güreşte dayanıklılık, sporcuların kayıpların, yaralanmaların ve

rekabet baskılarının üstesinden gelmeleri için hayati önem taşır. Sporcular, farklı sebeplerden kaynaklanan çok sayıda stresli durumla karşı karşıya kalmaktadırlar (Stults, 2012; Karaca, vd.,2023). Çalışmalar, dayanıklı sporcuların stres faktörlerine uyum sağlayabildikleri ve performans seviyelerini koruyabildikleri için rekabetçi ortamlarda daha başarılı olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Gucciardi vd., 2017; Gucciardi vd., 2021). Dayanıklılığın gelişimi, sporcuların zorlukları büyüme fırsatları olarak görmelerini teşvik eden destekleyici koçluk ve olumlu bir eğitim ortamı aracılığıyla teşvik edilebilir (Toros vd., 2023) Koçluk Etkisi güreşin psikolojik boyutlarında da önemli bir rol oynar. Koçlar, koçluk stilleri ve davranışları aracılığıyla sporcuların zihinsel dayanıklılığını ve genel psikolojik refahını etkileyebilir. Özerkliği teşvik eden ve yapıcı geri bildirim sağlayan destekleyici koçluk uygulamaları sporcuların özgüvenini ve motivasyonunu artırabilirken, koçluk davranışlarını kontrol etmek artan kaygıya ve azalan performansa yol açabilir (Gucciardi vd., 2017; Butt vd., 2010). Koçlar ve sporcular arasındaki ilişki, güreşte başarı için gerekli psikolojik becerileri geliştirmek için çok önemlidir (Butt vd., 2010; Gould vd., 2002). Zihinsel dayanıklılık, kaygı yönetimi, dayanıklılık ve koçluk etkisi de dahil olmak üzere güreşin psikolojik boyutları, sporcuların performansı için ayrılmaz bir parçadır. Bu psikolojik özellikleri anlayarak ve geliştirerek güreşçiler rekabet avantajlarını artırabilir ve sporda daha büyük başarılar elde edebilirler. Aynı zamanda fiziksel aktivitelerden yararlanmayan kişilerin spora karşı olumlu tutuma sahip olması beklenemez (Karaca ve Karaca, 2022).

KAYNAKÇA

- Berengüi, R., Castejón Martínez, M. Á., Parra Plaza, F. J., & López Gullón, J. M. (2024). Burnout and psychological performance: relationships in youth athletes. *Journal of Sport and Health Research*, 16(2).
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of intercollegiate sport*, 3(2), 316-332.
- Camic, C. L., Housh, T. J., Mielke, M., Hendrix, C. R., Zuniga, J. M., Johnson, G. O., ... & Schmidt, R. J. (2009). Age-related patterns of anthropometric characteristics in young wrestlers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 1014-1019.
- Dalkılıç, M., Karagün, M., Kızar, O., Genç, H. (2017). Yapay Sinir Ağları İle Güreş Alanında Lisanslı Sporcu Sayılarının Tahmini. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1 (1), 15-19, 2017.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gucciardi, D. F., Lines, R. L., Ducker, K. J., Peeling, P., Chapman, M. T., & Temby, P. (2021). Mental toughness as a psychological determinant of behavioral perseverance in special forces selection. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 164.
- Gucciardi, D. F., Stamatis, A., & Ntoumanis, N. (2017). Controlling coaching and athlete thriving in elite adolescent netballers: The buffering effect of athletes' mental toughness. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(8), 718-722.
- Hoseini, A., Zarei, M., Nobari, H., Hovanloo, F., Abbasi, H., & Pérez-Gómez, J. (2022). Isokinetic muscle strength cannot be related to the odds ratio of musculoskeletal injuries in young elite wrestlers. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 29.
- Karaca, R. ve Karaca S. (2022) Ergenlerde Bağımlılık ve Spora Yönelik Tutum INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences. Ankara: Duvar Kitaplığı, 213-226.
- Karaca, S., Karaca, R., Dülger, D. (2023). Rekreasyonel Sporun Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Yaşam Memnuniyetine Etkisi: Bir İlişkisel Tarama Çalışması. Editörler: Prof.Dr. Adnan Ersoy, Doç. Dr. Hasan Ulukan. Duvar Yayınları. İzmir. Ss. 7-23.
- Kristjánsdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M., & Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian journal of psychology*, 60(6), 609-615.

- 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.
- Matkarimov, R., Korobeynikov, G., Tropin, Y., Biletska, V., Curby, D., Dokmanac, M., & Kerimov, F. (2024). Indicators of Spectacle in Wrestling at the 2021 Olympic Games.
- Ranjbar, S., Akbarnejad, A., Alizadeh, A., & Fadakar, A. (2022). Is mental toughness related with motor learning in wrestling?. *International Journal of Sport Studies for Health*, 5(2).
- Roklicer, R., Rossi, C., Bianco, A., Štajer, V., Maksimovic, N., Manojlovic, M., ... & Drid, P. (2022). Rapid Weight Loss Coupled with Sport-Specific Training Impairs Heart Rate Recovery in Greco-Roman Wrestlers. *Applied Sciences*, 12(7), 3286.
- Singh, D., & Singh, D. (2017). Mental Toughness in Sport: Critical Reflections and Future Considerations. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(3), 148-155.
- Supriadi, D. (2022). Technical Performance Analysis of Greco Roman and Freestyle Categories in Wrestling. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3), 937-945.
- Stults-Kolehmainen M.A, Bartholomew, J.B. (2012). Psychological stress impairs short-term muscular recovery from resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 44(11):2220–7.
- Toros, T., Ogras, E. B., Okan, I., Temel, C., Keskin, M. T., Korkmaz, C., & Uluoz, E. (2023). Investigation the relationship between mental toughness and courage levels of sports sciences faculty students for sustainable performance. *Sustainability*, 15(12), 9406.
- Türker, A., & Yüksel, O. Investigating the Effects of Am rap and Classic Cross-fit Training in Freestyle Wrestlers on Physical Fitness Parameters. (2021). *Int. J. Life Sci. Pharma Res*, 11(6), L66-76.
- Waszkiewicz, E. (2023). Multidimensional Educational Models Recommended by Innovative Agonology—Examples of Physical Education and Music Education. *Healthcare and Medical Devices*, 79(79).

3. BÖLÜM

SPOR TURİZMİ: ÇOK YÖNLÜ BİR FENOMEN

Selim AKMAN¹
Meryem Gülsur AŞAR²

¹ Arş. Gör.; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Engellilerde Egzersiz Ve Spor Bilimleri, ORCID ID: 0000-0003-0088-3766, sakman@gelisim.edu.tr

² Öğretmen; Güngören Halk Eğitimi Merkezi, Bakırköy, İstanbul
ORCID ID: 0009-0002-3509-9883, meryem_asar@hotmail.com

GİRİŞ

Spor turizmi, tüketici davranışlarındaki değişimler, teknolojik ilerlemeler ve toplumun değişen değerleri gibi birçok etkenin etkisiyle önemli dönüşümler geçiren bir alan olarak dikkat çekmektedir. Bu metin, spor turizminin tarihsel gelişimi, ekonomik etkileri, kültürel etkileşimleri ve geleceğe yönelik beklentilerini akademik bir perspektifle ele almaktadır.

Spor Turizminin Tarihsel Gelişimi

Spor turizminin kökenleri antik uygarlıklara kadar uzanmaktadır. Antik Yunan'daki Olimpiyat Oyunları, seyircilerin uzak bölgelerden atletizm müsabakalarını izlemek için seyahat ettiği erken dönem spor turizmi örnekerindedir. Bu tür etkinlikler, fiziksel yeteneklerin kutlanmasının yanı sıra farklı Őehir-devletler arasında kültürel etkileşimleri de kolaylaştırmıştır. 19. ve 20. yüzyıllarda profesyonel spor liglerinin ortaya çıkışıyla birlikte spor turizmi evrilmiş; örneğin, İngiliz Premier Ligi ve Major League Baseball gibi organizasyonlar yerel ve uluslararası seyircileri cezbetmiştir.

Günümüzde FIFA Dünya Kupası ve Olimpiyat Oyunları gibi küresel mega etkinlikler, spor turizmini eşsiz bir seviyeye taşımmıştır. Bu tür etkinlikler, geniş medya kapsaması ve büyük ekonomik yatırımlarla öne çıkıp ev sahibi Őehirlerin ve ölkelerin kimliğini Őekillendirmede önemli rol oynamaktadır (Toohey & Veal, 2007). Ulaşım ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler de spor turizmini daha erişilebilir kılmakta ve bu alanın büyük bir hızla büyüyerek yayılmasına katkı sağlamaktadır.

Spor Turizminin Ekonomik Etkileri

Spor turizmi, yerel, ulusal ve küresel ekonomilere önemli ölçülerde katkı sağlamaktadır. Burlacu (2022), Örneęin, 2018 FIFA Dünya Kupası, yaklaşık 14 milyar dolarlık ekonomik faaliyet yaratmış, bilet satışları, sponsorluk anlaşmaları ve yan hizmetlerle sektörün finansal potansiyelini ortaya koymuştur (FIFA, 2019). Bunun yanında, maratonlar ve bisiklet turları gibi daha küçük çaplı spor turizmi etkinlikleri de yerel ekonomileri canlandırmaktadır. Bu tür etkinlikler, konaklama, yeme-içme ve ulaşım hizmetlerine talebi artırırken girişimciliği ve istihdamı desteklemektedir (Petrović, 2020). Giriřimcilięin en güncel tanımları yeni girişimlerin oluşumu ve geliştirilmesine (Wiggins& Ruefli, 2005; Karaca & Karaca,2022; Esenkaya vd.,2023) ve organizasyonların yaratılmasına odaklanmaktadır. Fırsat tanıma, girişimcilik tanımlarının ortak bir temasıdır ve girişimcilik fırsatların keşfi, değerlendirilmesi ve kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Shane ve Venkataraman, 2000; Esenkaya vd.,2023; Őahinler vd.,2023).

Ancak, spor turizminin ekonomik etkileri bazı zorlukları da beraberinde getirmektedir. Mega etkinliklere ev sahipliği yapmanın maliyetleri genellikle faydalarını aşabilmekte ve ev sahibi şehirler etkinlik sonrasında atıl kalabilecek altyapı yatırımları nedeniyle önemli borçlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu nedenle, paydaşlar giderek daha sürdürülebilir ekonomik uygulamaları vurgulamaktadır.

Spor Turizmi ve Kültürel Etkileşimler

Spor turizmi, farklı gruplar arasında kültürel etkileşimi teşvik eden bir katalizör olarak öne çıkmaktadır. Olimpiyat Oyunları ve Rugby Dünya Kupası gibi etkinlikler, farklı kültürel arka planlardan gelen atletleri ve seyircileri bir araya getirerek paylaşılan deneyimler aracılığıyla küresel bir birlik duygusu yaratmaktadır (Chalip, 2006).

Katılımcı spor turizmi, amatör turnuvalar ve macera sporları gibi etkinlikler de kültürel etkileşimi teşvik etmektedir. Bu tür etkinliklere katılan turistler, yerel topluluklarla etkileşim kurarak bu toplulukların geleneklerini, mutfaklarını ve yaşam tarzlarını yakından deneyimleme şansı bulmaktadır (Malchrowicz-Moško, 2021). Ayrıca, e-sporların dijital bir spor turizmi formu olarak ortaya çıkışı, daha geniş kültürel etkileşim fırsatları sunmaktadır. League of Legends Dünya Şampiyonası gibi etkinlikler, teknolojinin spor turizminde kültürel bağları geliştirmedeki potansiyelini gözler önüne sermektedir (Vegara-Ferri vd. ark., 2020).

Spor Turizminin Geleceğe Yönelik Beklentileri

Spor turizminin geleceği, yenilik ve uyum kabiliyeti ile şekillenmektedir. Seyahat eden bireyler sürdürülebilirliğe daha fazla önem verdikçe, destinasyonlar karbon ayak izini azaltmak ve sorumlu turizm uygulamalarını teşvik etmek gibi çevre dostu uygulamalara öncelik vermektedir. Tsekouropoulos vd. ark. (2022), Spor etkinliklerinin çevre bilinci ve topluluk katılımını artırmadaki rolü, sürdürülebilir turizm trendleri ile uyumlu hale gelmektedir.

Ayrıca, sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi teknolojik ilerlemelerin spor turizmi deneyimini köklü bir şekilde değiştirmesi beklenmektedir. Etkinliklere fiziksel olarak katılamayan hayranlar, sanal ortamlar aracılığıyla bu deneyimlere dahil olma imkanı bulabilecek, bu da spor turizminin erişilebilirliğini genişletecektir (Yang vd. ark., 2020).

Son olarak, sağlık ve zindeliğe olan talebin artması, spor turizminin bu unsurları daha fazla entegre etmesine yol açmaktadır. Seyahat eden bireyler, fiziksel ve zihinsel iyilik halini geliştirme fırsatı sunan spor aktivitelerini daha

çok talep etmektedir. Bu trendin, fitness programları ve dinlenme deneyimlerini birleştiren sağlık merkezleri sunan destinasyonlarla daha da genişlemesi beklenmektedir.

Spor turizmi, tarihsel kökenleri, ekonomik önemi, kültürel etkisi ve geleceğe yönelik potansiyeli ile dinamik ve evrimsel bir sektör olmaya devam etmektedir. Bu boyutların anlaşılması, paydaşların spor turizminin faydalarını maksimize ederken karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacaktır. Sektör büyümeye devam ettikçe, ekonomik gelişmeyi, kültürel etkileşimi ve çevresel sürdürülebilirliği teşvik etme potansiyeliyle küresel turizm alanında önemli bir bileşen olmaya devam edecektir.

Spor Turizmi Özelinde Güreş Festivalleri

Spor turizmi, bireylerin spor etkinliklerine katılmak veya izlemek için seyahat ettiği, genellikle boş zamanı sporun keyfiyle birleştirdiği bir olguyu ifade eder. Büyük uluslararası yarışmalara katılmaktan yerel spor etkinliklerine katılmaya kadar çok çeşitli aktiviteleri kapsar. Spor turizminin önemi, ev sahibi destinasyonlar için ekonomik faydalar yaratma, toplum gururunu artırma ve ziyaretçiler ile yerli halk arasında kültürel alışverişi teşvik etme becerisinde yatmaktadır (Ásványi & Jászberényi, 2017; Arcodia & Whitford, 2006; Apostolakis & Viskadouraki, 2017).

Spor turizminin belirli bir alt kümesi olan güreş festivalleri, geleneksel güreş uygulamalarını kutlayan kültürel açıdan zengin etkinliklere hem katılımcıları hem de seyircileri çekerek bu olguya örnek teşkil eder. Örneğin, Nijerya'nın Bwatiye bölgesindeki yıllık güreş festivalleri, yerel toplulukların kültürel miraslarını turizmi teşvik etmek için nasıl kullanabileceklerini ve böylece ekonomik kalkınmalarında aktif aktörler olarak nasıl hareket edebileceklerini vurgulamaktadır (Tagowa & Hunohidoshi, 2015). Bu festivaller sadece eğlence amaçlı olmakla kalmayıp, geleneksel güreş tekniklerinin ve aksi takdirde kaybolma riski altında olabilecek ritüellerinin sergilenmesi için bir platform sağlayarak somut olmayan kültürel mirasın korunmasında da önemli bir rol oynarlar (Tagowa ve Hunohidoshi, 2015).

Festivalin başarısı, kültürel önemini korurken aynı zamanda modern turizmin taleplerine uyum sağlama yeteneğine atfedilmekte ve böylece sürdürülebilirliği sağlanmaktadır (Çalışkan, 2010). Ayrıca, bu tür festivallerde bildirilen olumlu ziyaretçi deneyimleri, bu etkinliklerin uzun vadeli sürdürülebilirliği için gerekli olan sadakat ve memnuniyete katkıda bulunmaktadır (Özdemir ve Çulha, 2009). Ayrıca, güreş festivalleri ziyaretçilerin harcamalarını artırarak ve bölgesel kimliği teşvik ederek yerel ekonomileri önemli ölçüde etkileyebilir. Genellikle yerel halk ve turistler

arasında sosyal etkileşimleri teşvik ederek duygusal dayanışmayı ve toplum katılımını güçlendirir (Yozukmaz vd., 2020). Bu festivallerin ekonomik etkileri önemlidir, çünkü yerel işletmeleri canlandırabilir ve iş fırsatları yaratabilir, böylece bölgesel kalkınmaya katkıda bulunabilir (Apostolakis & Viskadouraki, 2017; Li, 2023).

Özetle, özellikle güreş festivalleri aracılığıyla spor turizmi, kültürel ifade, ekonomik kalkınma ve toplum katılımı için hayati bir mekanizma görevi görür. Turistleri çekerek ve yerel gururu teşvik ederek, bu etkinlikler yalnızca atletik yetenekleri kutlamakla kalmaz, aynı zamanda kültürel kimlikleri güçlendirir ve sürdürülebilir turizm uygulamalarını teşvik eder.

Türkiye'deki güreş festivalleri, özellikle de Kırkpınar Yağlı Güreş Festivali, önemli bir kültürel mirası ve benzersiz bir spor turizmi biçimini temsil eder. Bu festivaller yalnızca geleneksel güreşi kutlamakla kalmaz, aynı zamanda yerel topluluklar için hayati ekonomik ve sosyal etkinlikler olarak da hizmet eder.

Her yıl Edirne'de düzenlenen Kırkpınar Festivali, kökleri Osmanlı İmparatorluğu'na dayanan dünyanın en eski güreş festivallerinden biridir. Güreşçilerin maçlara çıkmadan önce kendilerini zeytinyağına batırdıkları benzersiz yağlı güreş uygulamasıyla karakterize edilir. Bu gelenek, UNESCO tarafından İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası olarak tanınmış ve kültürel kimliğin korunması ve turizmin teşvik edilmesindeki önemini vurgulamıştır (Bahrevskiy, 2019).

Festival, dünyanın dört bir yanından binlerce seyirci ve katılımcıyı çekerek misafirperverlik, yiyecek hizmetleri ve yerel el sanatları gibi turizmle ilgili faaliyetler yoluyla yerel ekonomiye önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Rheenen vd., 2021). Bu tür festivallerin ekonomik etkisi önemlidir. Sadece organizatörler için değil, aynı zamanda turist akınına hizmet eden oteller, restoranlar ve dükkanlar gibi yerel işletmeler için de gelir sağlarlar.

Araştırmalar, Kırkpınar Festivali gibi etkinliklerin ev sahibi topluluk içinde ticaret ve iş yaratılmasını artırabileceğini ve böylece yerel sakinlerin sosyo-ekonomik refahını artırabileceğini göstermektedir (Wanyonyi vd., 2021). Dahası, festival ortak bir kültürel mirası kutlamak için farklı geçmişlere sahip insanları bir araya getirdiği için topluluk gururunu ve sosyal uyumu teşvik eder (Wanyonyi vd., 2021).

Kırkpınar Festivali'ne ek olarak, Türkiye spor turizmi manzarasına katkıda bulunan çeşitli diğer güreş etkinliklerine de ev sahipliği yapmaktadır. Bu etkinlikler genellikle Türk kültürü ve tarihinin ayrılmaz bir parçası olan "Karakucak" ve "Şalvar" gibi geleneksel güreş stillerini içerir (Mayda ve Koyunlu, 2023). Bu güreş festivallerinin turistik cazibe merkezleri olarak tanıtımı, kültürel ve sportif etkinliklerin destinasyon çekiciliğini ve ekonomik

büyümeıi artırmak için kullanıldığı spor turizmindeki daha geniş eğilimlerle uyumludur (Matuřıková vd., 2020). Dahası, festivaller kültürel değişim için platformlar olarak hizmet ederek ziyaretçilerin yerel gelenek ve göreneklerle etkileşime girmesine olanak tanır. Bu etkileşim yalnızca ziyaretçi deneyimini zenginleştirmekle kalmaz, aynı zamanda modernleşme karşısında gerileyebilecek geleneksel güreş uygulamalarının korunmasını da teşvik eder (Rheenen vd., 2021). Bu festivaller sırasında müzik, dans ve yerel mutfak gibi kültürel öğelerin bütünleştirilmesi, turistler için çekiciliğini daha da artırarak onları hem sporu hem de kültürü kutlayan çok yönlü etkinlikler haline getirir (Çalışkan, 2010). Türkler güreşe özel önem vermiş, bütün sporlardan üstün tutmuşlardır. Güreş Spor alt yapısının hazırlanmasında gelecekteki güreşçi sporcu sayılarının bilinmesi önemlidir. Güreşçi sporcu sayılarına göre eğitici ve mekân planlaması yapılmalıdır (Dalkılıç vd.,2017).

KAYNAKÇA

- Apostolakis, A., & Viskadouraki, I. (2017). Analysis of the economic impact of cultural festivals in the local economy. *Cultural Management: Science & Education*, 1(2).
- Arcodia, C., & Whitford, M. (2007). Festival attendance and the development of social capital. *Journal of Convention & Event Tourism*, 8(2), 1–18. [https://doi.org/\[eklenebilir\]](https://doi.org/[eklenebilir])
- Asvanyi, K., & Jaszberenyi, M. (2017). The role of rural cities' festivals in the development of regions. *Deturope: The Central European Journal of Regional Development and Tourism*, 9(3), 177–187.
- Bakhrevskiy, E. (2019). History and actual image of oil wrestling. *International Journal of Ethnosport and Traditional Games*, 2(2), 12–36.
- Burlacu, A.-G. (2022). Sports-recreational activities within sports tourism. *Știința Și Arta Mișcării*, 15(2), 97. <https://doi.org/10.4316/sam.2022.0212>
- Chalip, L. (2006). Towards social leverage of sport events. *Journal of Sport & Tourism*, 11(2), 109–127.
- Çalışkan, V. (2010). Examining cultural tourism attractions for foreign visitors: The case of camel wrestling in Selçuk Ephesus. *Turizam*, 14(1), 22–40.
- Dalkılıç, M., Karagün, M., Kızlar, O., Genç, H. (2017). Yapay Sinir Ağları İle Güreş Alanında Lisanslı Sporcu Sayılarının Tahmini. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1 (1), 15-19, 2017.
- Esenkaya, A., Karaca, R., Okudan, B. (2023). *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Öğrenmeye Yönelik Epistemolojik İnançları. Spor, Eğitim Ve Psikososyal İncelemeler*. Editörler: Dr. Mahmut Ulukan, Dr. Yunus Şahinler, Doç. Dr. Duygu Sevinç Yılmaz. Duvar Yayınları. İzmir. Ss. 39-52.
- Esenkaya, A., Karaca, R., Karakullukçu, Ö, F. (2023). Sporcu Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar. *Spor, Eğitim Ve Psikososyal İncelemeler*. Duvar Yayınları. Editörler: Dr. Mahmut Ulukan, Dr. Yunus Şahinler, Doç. Dr. Duygu Sevinç Yılmaz. İzmir. Ss. 53-65.
- Karaca, S., Karaca, R. 2022. Ergenlerde Bağımlılık ve Spora Yönelik Tutum. *Insac Scientific Researches İn Social, Humanities and Sport Sciences*. Mehmet Ulukan, Hasan Ulukan Editörler. Duvar Yayınları. Ankara. Ss.213-226.
- Şahinler, Y., Karaca, S., Karaca, R. (2023). Genç (16-24 Yaş Aralığı) Sporcularda Kendini Toparlama Gücünün İncelenmesi: Cinsiyet, Yaş, Spor Tercih Ve Spor Deneyiminin Rolü. Editörler: Prof.Dr. Adnan Ersoy, Doç. Dr. Hasan Ulukan. Duvar Yayınları. İzmir. Ss. 143-163.

- Malchrowicz-Moško, E. (2021). "Can she run or scream while travelling?" Is sports tourism halal or haram? Management of sports travel of Muslim women in the era of West-East dichotomy. *European Research Studies Journal*, XXIV(Issue 1), 421–443. <https://doi.org/10.35808/ersj/1971>
- Malchrowicz-Moško, E., & Rozmiarek, M. (2018). Why women run? Motivations for running in a half-marathon among female local runners and sport tourists. *Olimpianos: Journal of Olympic Studies*, 2(3), 475–488. <https://doi.org/10.30937/2526-6314.v2n3.id58>
- Mayda, M. H., & Koyunlu, A. (2023). Comparison of visual and auditory reaction times of wrestlers engaging in traditional and modern wrestling. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 429–434.
- Matušíková, D., Švedová, M., Vargová, T. D., & Žegleň, P. (2020). An analysis of the "European City of Sports" project and its impact on the development of tourist activity: The example of selected Slovakian cities. *Turyzm/Tourism*, 30(1), 61–70.
- Özdemir, G., & Çulha, O. (2009). Satisfaction and loyalty of festival visitors. *Anatolia*, 20(2), 359–373. [https://doi.org/\[eklenebilir\]](https://doi.org/[eklenebilir])
- Petrović, M. D. (2020). Editorial on sports tourism issue. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 45(7), 1147–1149. <https://doi.org/10.1177/1096348020962842>
- Shane, S. & Venkataraman, S. (2000). The promise of entrepreneurship as a field of research. *Academy of Management Review*, 25(1), 217–226.
- Tagowa, W. N., & Hunohidoshi, M. (2015). From mystification to 'cultural openness': Gearing local communities for 'tangible and intangible' rural tourism development among the Bwatiye, north-eastern Nigeria. *WIT Transactions on Ecology and the Environment*, 193, 203–214.
- Tsekouropoulos, G., Gkouna, O., Theocharis, D., & Athanasios, G. (2022). Innovative sustainable tourism development and entrepreneurship through sports events. *Sustainability*, 14(8), 4379. <https://doi.org/10.3390/su14084379>
- Van Rheenen, D., Sobry, C., & Melo, R. (2021). Running tourism and the global rise of small-scale sport tourism events. In *Small Scale Sport Tourism Events and Local Sustainable Development: A Cross-National Comparative Perspective* (pp. 1–17).
- Vegara-Ferri, J. M., Ibáñez-Ortega, D., Carboneros, M., López-Gullón, J. M., & Angosto, S. (2020). Evaluation of the tourist perception of the spectator in an eSport event. *Publicaciones*, 50(1), 371–384.

- Wanyonyi, L., Njoroge, J. M., & Otieno, R. J. (2021). Sports tourism events and socio-economic well-being of the host communities: Motivations and benefits from an emerging destination. [Journal bilgisi eksik].
- Wiggins, R., & Ruefli, T. (2005). Schumpeter's ghost: Is hypercompetition making the best of times shorter? *Strategic Management Journal*, 26(10), 887–911.
- Yang, J., Lo, H., Chao, C., Shen, C., & Yang, C. (2020). Establishing a sustainable sports tourism evaluation framework with a hybrid multi-criteria decision-making model to explore potential sports tourism attractions in Taiwan. *Sustainability*, 12(4), 1673. <https://doi.org/10.3390/su12041673>
- Yozukmaz, N., Bertan, S., & Alkaya, S. (2020). Festivals' social impacts and emotional solidarity. *International Journal of Event and Festival Management*, 11(2), 239–253.

4. BÖLÜM

OYUNCU İZLEME VE MAÇ ANALİZİNDE TEKNOLOJİK YAKLAŞIMLAR VE ETİK TARTIŞMALAR

Yunus ŞAHİNLER¹
Fatih Hüseyin ARANCI²
Aslı ESENKAYA³

¹ Dr. Öğr. Üyesi.; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri, ORCID ID: 0000-0002-5268-020X, ysahinler@gelisim.edu.tr

² Lisans Öğrencisi; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, ORCID ID: 0000-0000-0000-0000, farancidibahukuk@gmail.com

³ Öğr. Gör.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Meslek Yüksekokulu
ORCID ID: 0000-0001-7574-0618, asli.esenkaya@adu.edu.tr

GİRİŞ

Son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesi, spor endüstrisinin birçok alanında köklü değişikliklere yol açmıştır. Özellikle futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporlarında, oyuncu izleme ve maç analizi teknolojileri, hem takımların performanslarını hem de izleyicilerin spor deneyimlerini büyük ölçüde dönüştürmüştür. GPS sistemleri, giyilebilir cihazlar, video analizi yazılımları ve yapay zeka destekli platformlar, bu teknolojilerin başlıca örneklerindedir. Bu teknolojiler, oyuncuların hareketlerini anlık olarak izleyebilmekte ve bu verileri kullanarak antrenman programları, maç stratejileri, oyuncu performansları ve sakatlık riskleri hakkında detaylı analizler yapılabilmektedir (Hughes & Franks, 2004; Carling ve ark., 2012). Sonuç olarak, spor organizasyonları bu teknolojileri kullanarak daha verimli performans değerlendirmeleri yapmakta ve takım stratejilerini daha isabetli bir şekilde belirlemektedir.

Ancak, teknolojinin spor dünyasına bu kadar derinlemesine entegrasyonu, bazı etik sorunları da beraberinde getirmektedir. Özellikle oyuncu izleme sistemlerinin kullanımı, gizlilik ve veri güvenliği gibi konuları gündeme getirmektedir. Oyuncu izleme teknolojilerinin, oyuncuların kişisel verilerini toplaması ve bu verilerin nasıl kullanıldığı konusunda şeffaflık eksiklikleri, etik bir tartışma alanı yaratmaktadır. Ayrıca, sporcuların verilerinin toplanması ve performanslarının sürekli olarak izlenmesi, onların mahremiyet haklarıyla çelişebilir ve bu durum, oyuncuların psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Teknolojik araçlar, oyuncular üzerinde aşırı bir performans baskısı yaratabilir ve bu da uzun vadede fiziksel ve mental sağlık sorunlarına yol açabilir (McNamee, 2010; Sullivan ve ark., 2016). Bu bağlamda, oyuncu izleme ve maç analiz teknolojilerinin etik açıdan nasıl kullanılacağı ve sporcunun onayının nasıl alınacağı önemli bir tartışma konusudur.

Bu araştırmada, oyuncu izleme ve maç analizinde kullanılan teknolojik yaklaşımlar ele alınacak ve bu teknolojilerin sporcular üzerindeki etik etkileri tartışılacaktır. Özellikle, veri toplama süreçlerinin şeffaflığı, sporcunun onayı ve kişisel verilerin korunması gibi etik meseleler incelenecek; ayrıca, teknolojinin sporcular üzerindeki psikolojik ve fiziksel etkileri de değerlendirilecektir. Teknolojinin sporla birleşmesinin yalnızca pratik avantajlar değil, aynı zamanda toplumsal ve bireysel etik sorumluluklar da taşıdığı vurgulanacak

Spor dünyasında teknolojik ilerlemeler, takımların ve oyuncuların performansını analiz etmede devrim yaratmıştır. Oyuncu izleme ve maç analizi, yalnızca istatistiksel verilerle sınırlı kalmayıp, oyunun dinamiklerini daha derinlemesine anlamak için kullanılan bir araç haline gelmiştir (Carling, Williams & Reilly, 2005). Bu süreç, modern spor bilimlerinin ayrılmaz bir

parçası haline gelirken, aynı zamanda etik ve kişisel mahremiyet sorunlarını da beraberinde getirmiştir.

1. Oyuncu İzleme Teknolojileri

1.1. GPS ve Giyilebilir Sensörler

Giyilebilir teknolojiler, oyuncuların saha içindeki hareketlerini, hızlarını, kat edilen mesafeyi ve fiziksel dayanıklılığı ölçmek için yaygın olarak kullanılmaktadır (Malone ve ark., 2017). Bu sistemler, oyuncuların performans verilerini toplamak için tasarlanmış GPS cihazları, hız ölçerler ve kalp ritmi monitörlerinden oluşur.

Örnek: FIFA tarafından onaylanan Catapult sistemi, birçok profesyonel futbol takımının oyuncu izleme süreçlerinde standart bir araç olarak kullanılmaktadır.



Şekil 1. Giyilebilir teknolojilerden Catapult Vector (Catapultsports, 2021)

1.2. Video Analiz Sistemleri

Video analizi, hem bireysel oyuncu hem de takım performansını değerlendirmek için kullanılan en yaygın yöntemlerden biridir. Opta ve Hudl gibi platformlar, maçların her anını detaylı şekilde analiz ederek teknik direktörlere veri sunmaktadır (Mackenzie & Cushion, 2013).

Örnek: Video analiz sistemleri, 2020 Newcastle United ve Leicester City takımların stratejik kararlarını belirlemede önemli bir rol oynamıştır.



Kaynak: The PFSA, 2020

1.3. Yapay Zeka ve Veri Analitiği

Yapay zeka, büyük veri analitiği ile birleşerek oyuncu performansını tahmin etmek ve maç stratejilerini optimize etmek için kullanılmaktadır (Memmert & Raabe, 2018). Makine öğrenimi algoritmaları, oyuncuların geçmiş performanslarına dayanarak sakatlık risklerini tahmin edebilir veya belirli pozisyonlar için uygun adayları önerebilir.

Örnek: Brentford FC ve FC Midtjylland, transfer süreçlerini veri analitiği üzerine kurmuş ve başarılı sonuçlar elde etmiştir (Anderson & Sally, 2013).

2. Maç Analizinin Teknik Yönleri

2.1. Performans Analizi

Performans analizi, oyuncuların saha içindeki teknik ve taktik davranışlarını ölçmek için kullanılan bir süreçtir. Pas isabet oranları, sprint sayıları ve defansif müdahaleler gibi istatistikler bu analizlerin bir parçasıdır (James ve ark., 2005).

Örnek: Barcelona'nın 2009-2012 dönemi, yoğun maç analizi kullanılarak geliştirilen "tiki-taka" oyun sistemi ile dikkat çekmiştir.

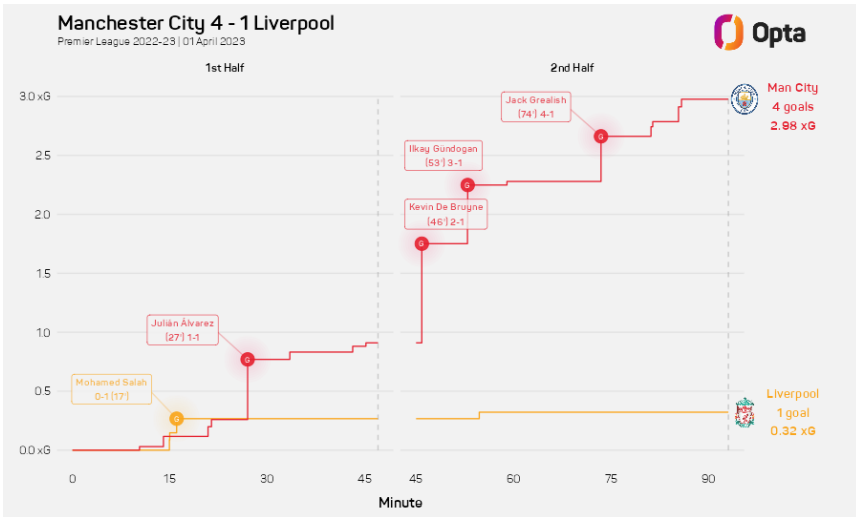


Kaynak: ensonhaber.com, 2016

2.2. Taktiksel Analiz

Taktiksel analiz, bir takımın oyun planının etkinliğini değerlendirmek için yapılır. Bu analizler, bir takımın rakiplerinin zayıf yönlerini tespit etmek ve bu yönlerden faydalanmak için stratejik planlar geliştirmesine olanak tanır (Rein & Memmert, 2016).

Örnek: Liverpool FC'nin 2019-2020 Premier Lig şampiyonluğunda, taktiksel analiz sistemlerinin etkisi büyüktür.



Kaynak: X (Twitter), 2024

3. Etik ve Gizlilik Tartışmaları

3.1. Veri Gizliliği

Oyuncuların fiziksel ve biyometrik verilerinin toplanması, kişisel veri gizliliği açısından önemli sorunlar yaratabilir (Daly, 2021). Verilerin kötüye kullanımı, oyuncuların kariyerlerini olumsuz etkileyebilir ve hatta etik sorunlara yol açabilir. NBA’de, oyuncuların sakatlık riskini değerlendiren bir algoritmanın yanlış yorumlanması nedeniyle bazı oyuncuların sözleşme süreleri kısaltılmıştır.

3.2. Etik Kullanım İlkeleri

Oyuncu verilerinin toplanması ve analizi sırasında etik kuralların benimsenmesi gerekmektedir. Bu, oyuncuların rızasını almayı, verilerin yalnızca belirli amaçlar için kullanılmasını ve gizlilik standartlarına uyulmasını içerir (Nissenbaum, 2010).

4. Gelecek Perspektifleri

4.1. Yapay Zeka Destekli Stratejiler

Gelecekte, yapay zeka destekli analiz sistemlerinin oyun stratejilerinin gerçek zamanlı olarak belirlenmesinde daha aktif rol oynaması beklenmektedir. Örneğin, saha içindeki durumlara anlık tepkiler verebilen akıllı algoritmalar, teknik direktörlerin karar alma süreçlerini kolaylaştırabilir.

4.2. Kişiselleştirilmiş Eğitim Programları

Oyuncuların bireysel ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş eğitim programları, izleme teknolojilerinin daha etkili kullanılmasını sağlayabilir.

5. Sonuç

Oyuncu izleme ve ma analizi teknolojilerinin spor dünyasında giderek daha fazla kullanılması, önemli faydalar sağlamaktadır. Bu teknolojiler, takım performanslarının izlenmesi, oyuncu sağlığının korunması, strateji geliştirilmesi ve oyun içi karar alma süreçlerinin iyileştirilmesi gibi alanlarda devrim niteliğinde yenilikler sunmaktadır. GPS sistemleri, sensörler ve video analizi yazılımları gibi araçlar, antrenörlere oyuncuların her hareketini gerçek zamanlı olarak takip etme imkânı sunarak, takımların performanslarını detaylı bir şekilde analiz etmelerine yardımcı olmaktadır (Hughes & Franks, 2004). Bu tür teknolojiler, oyuncu sakatlıklarını önlemeye yönelik veri sağlayarak, antrenman yüklerini optimize etmeye ve uzun vadeli sağlık sorunlarını engellemeye katkı sağlamaktadır (Carling ve ark., 2012).

Bununla birlikte, teknolojinin spor alanındaki kullanımı bazı etik sorunları da beraberinde getirmektedir. Özellikle, oyuncu izleme sistemlerinin kişisel veri toplaması, gizlilik hakları ve onay süreçleri konusunda endişeler doğurmaktadır. Sporcuların performans verileri, sağlık bilgileri ve biyometrik verileri gibi hassas bilgilerin toplanması, verilerin nasıl saklandığı, kimler tarafından erişildiği ve nasıl kullanıldığı konusunda net bir şeffaflık gerekliliğini ortaya koymaktadır. Özellikle, sporcuların bu verilere dair rızalarının alınıp alınmadığı, etik bir sorumluluk meselesi haline gelmiştir (McNamee, 2010). Bu tür verilerin kötüye kullanılma potansiyeli, oyuncuların mahremiyetinin ihlal edilmesi ve izinsiz olarak manipüle edilmesi gibi riskler taşımaktadır.

Teknolojik izleme ve analiz araçlarının sporcular üzerindeki psikolojik etkileri de önemli bir tartışma konusudur. Bu teknolojiler, oyuncuların sürekli olarak izlenmesi ve performanslarının anlık olarak analiz edilmesi nedeniyle, baskı ve stres yaratabilir. Özellikle genç sporcular, bu izlemelerin kişisel başarılarına ve takımlarının hedeflerine nasıl etki edeceği konusunda kaygı yaşayabilirler. Bu durum, oyuncuların psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir ve uzun vadeli performanslarını düşürebilir (Sullivan ve ark., 2016). Ayrıca, sürekli izleme ve veri toplama süreçlerinin, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik hallerini de etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Oyuncu izleme ve maç analizi teknolojileri, sporun geleceğini şekillendiren önemli araçlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu teknolojiler, takım performanslarının artırılmasında, oyuncu sağlığının korunmasında ve strateji geliştirilmesinde önemli katkılar sağlamaktadır. Ancak, bu teknolojilerin kullanımının etik açıdan da dikkate alınması gerekmektedir. Kişisel veri güvenliği, mahremiyet hakları ve oyuncuların psikolojik sağlığı gibi konular, teknolojinin spor dünyasında entegre edilmesinde karşılaşılan önemli etik sorunlardır. Teknolojik gelişmelerin, sporcuların onayı ve rızasıyla, şeffaf bir şekilde yönetilmesi, veri güvenliğinin sağlanması ve psikolojik etki analizlerinin yapılması, bu teknolojilerin etik kullanımını sağlamak için kritik öneme sahiptir.

Sonuç olarak, oyuncu izleme ve maç analizinde kullanılan teknolojilerin gelecekteki gelişimi, yalnızca teknik boyutlarıyla değil, etik sorumluluklarla da şekillenecektir. Spor endüstrisinin bu yenilikçi araçları kullanırken, etik prensiplere uygun bir şekilde hareket etmesi, hem sporcuların hem de tüm paydaşların yararına olacaktır. Bu bağlamda, sporcuların haklarının korunması, şeffaflık ve adaletin sağlanması adına tüm paydaşların ortak sorumluluğu büyük önem taşımaktadır. Oyuncu izleme ve maç analizi, modern spor bilimlerinde devrim yaratmıştır. Ancak, bu teknolojilerin etik ve gizlilik boyutları dikkate

alınmadan kullanılması, oyuncular ve spor organizasyonları için riskler yaratabilir. Gelecekte, bu sistemlerin daha Şeffaf, etik ve oyuncu dostu bir Şekilde geliştirilmesi kritik öneme sahiptir.

KAYNAKÇA

- Anderson, C., & Sally, D. (2013). *The Numbers Game: Why Everything You Know About Soccer is Wrong*. Penguin Books.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2012). *Performance assessment for field sports*. Routledge.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. Routledge.
- Catapultsport (2021). Hakkımızda. <https://www.catapultsports.com/about> (Erişim Tarihi: 22.12.2021).
- Daly, J. (2021). The ethics of sports data: Implications for players' rights and personal privacy. *Sports Ethics Review*.
- ensonhaber.com. (2016, March 25). Barcelona'nın 105 bin taraftar çeken taktiği: Tiki-Taka. Ensonhaber. <https://www.ensonhaber.com/kralspor/futbol/barcelonanin-105-bin-taraftar-ceken-taktigi-tiki-taka-2016-03-26>
- Hughes, M., & Franks, I. (2004). *Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport*. Routledge.
- James, N., Mellalieu, S. D., & Hollely, C. (2005). Analysis of strategies in soccer as a function of European and domestic competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
- Mackenzie, R., & Cushion, C. (2013). Performance analysis in football: A critical review and implications for future research. *Journal of Sports Sciences*.
- McNamee, M. (2010). *Sports ethics: A critical thinking approach*. Routledge.
- Memmert, D., & Raabe, D. (2018). Data analytics in football: Positional data applications on the pitch. *Science and Soccer*.
- Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: Future challenges and opportunities for sports science. *Springer Sports Science*.
- Sullivan, C. J., Gee, T. S., & Hatten, M. (2016). The psychological impact of technology-based monitoring systems on athletes: A review of current research. *Journal of Sports Psychology*, 18(2), 115-124.
- The PFSA. (2020, January 12). The PFSA. The PFSA. <https://thepfsa.co.uk/tr/prematch-preparation-where-to-find-the-best-sources-of-information/>
- X (Twitter). (2024). X (Formerly Twitter). <https://x.com/OptaAnalyst/status/1642160001773887490>

5. BÖLÜM

ENGELLİ SPORLARINDA TEKNOLOJİNİN ROLÜ

Ömer AKYÜZ¹
Hasan ULUKAN²

¹ Öğr.Gör. Dr.; Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü,
ORCID ID: 0000-0001-7105-1954, oakyuz@bartin.edu.tr

² Doç. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor,
ORCID ID: 0000-0002-2313-201X, hasan.ulukan@adu.edu.tr

GİRİŞ

Engelli sporlarında teknolojinin rolü yıllar içinde önemli ölçüde evrim geçirerek ilkel yardımcı cihazlardan, performansı ve katılımı artıran gelişmiş, spora özgü teknolojilere geçiş yapmıştır. Bu evrim, toplumun engellilik anlayışındaki daha geniş eğilimleri ve sporda kapsayıcılığın önemini yansıtmaktadır. Tarihsel olarak, engelli sporcular için yardımcı teknolojinin geliştirilmesi, spora katılımı sağlamada çok önemli olmuştur. İlk cihazlar genellikle rekabetçi sporların taleplerini tam olarak karşılamayan günlük araçların uyarlamalarıydı. Örneğin, geleneksel tekerlekli sandalyeler hız veya çeviklik için tasarlanmamıştı ve bu da sporcuların performans yeteneklerini sınırladı (Burkett ve Mellifont, 2008). Teknolojideki gelişmeler, sporcuların özel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış yarış tekerlekli sandalyeleri ve yüksek performanslı protezler gibi özel ekipmanların yaratılmasına yol açmıştır (Burkett, 2012; Burkett, 2010). Bu değişim yalnızca performansı iyileştirmekle kalmamış, aynı zamanda Paralimpik Oyunları'nın temelini oluşturan adil oyun ilkeleriyle uyumlu, daha adil bir rekabet ortamına da katkıda bulunmuştur (Burkett, 2012). Son yıllarda giyilebilir teknolojinin entegrasyonu engelli sporlarını daha da dönüştürmüştür. Giyilebilir sensörler, performans ölçümlerini izlemek, eğitim uygulamalarını bilgilendirebilecek ve atletik performansı artırabilecek değerli veriler sağlamak için kullanılmıştır (Rum vd., 2021). Bu teknoloji, engelli sporcuların karşılaştığı benzersiz zorlukları ele alarak eğitime daha kişiselleştirilmiş bir yaklaşım sağlamaktadır. Giyilebilir teknolojilerin sistematik incelemesi, çeşitli sportlardaki performansı değerlendirmedeki etkinliklerini vurgulayarak, spora özgü uyarlamalara olan ihtiyacın giderek daha fazla kabul gördüğünü göstermektedir (Rum vd., 2021). Teknolojinin rolü performans geliştirme ötesine uzanır; aynı zamanda engelli sporcular için sosyal entegrasyonu ve görünürlüğü teşvik etmede de önemli bir rol oynar. Paralimpik Hareketi, engelli sporcuların yeteneklerini sergilemek için teknolojik gelişmelerden yararlandı ve böylece toplumun engellilik algılarına meydan okudu (Blauwet & Willick, 2012). Paralimpik Oyunları'nın medyada yer alması, farkındalığı ve kabulü artırarak çeşitliliğe ve kapsayıcılığa değer veren bir kültür oluşturdu (Blauwet & Willick, 2012; Goh, 2020). Yardımcı teknolojilerin geliştirilmesi yalnızca performansı artırmakla ilgili değildir; aynı zamanda spora katılım fırsatları yaratmayı da içerir. Bu bakış açısı, odağı yalnızca engelli bireyleri mevcut spor çerçevelerine uydurmaktan, onları güçlendiren kapsayıcı ortamlar tasarlamaya kaydırır (Geppert, 2023). Sağlık profesyonelleri, spor organizasyonları ve sporcuların kendileri de dahil olmak üzere paydaşlar arasındaki iş birliğinin önemi bu bağlamda esastır (Comella vd., 2019).

Yardımcı cihazların evrimi ve son teknolojilerin entegrasyonu, uyarlanabilir sporların manzarasını dönüştürerek sporcuların daha yüksek seviyelerde rekabet etmelerini ve atletik aktivitelere daha fazla katılmalarını sağlamıştır. Engelli spor teknolojisindeki en önemli gelişmelerden biri, sporcuların benzersiz ihtiyaçlarına göre uyarlanmış özel ekipmanların geliştirilmesidir. Örneğin, Paralimpik atış ceketleri gibi uyarlanabilir spor ekipmanlarının tasarımı, engelli sporcuların fiziksel gereksinimlerini karşılamak için özel olarak tasarlanmıştır ve böylece konforlarını ve performanslarını iyileştirmiştir (Hobbs-Murphy vd., 2022). Ergonomik tasarıma bu odaklanma, yalnızca atletik performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda sporcuların uygunsuz ekipmanla ilişkili rahatsızlık olmadan rekabet edebilmelerini sağlayarak daha fazla katılımı teşvik eder (Hobbs-Murphy vd., 2022). Benzer şekilde, adaptif spor protezleri ve tekerlekli sandalyelerdeki gelişmelerin performansı önemli ölçüde etkilediği, sporcuların yaralanma riskini en aza indirirken yeteneklerini en üst düzeye çıkarmalarına olanak tanıdığı gösterilmiştir (Luigi, 2024; Cooper ve Luigi, 2014). Dahası, giyilebilir teknoloji ve performans analiz araçlarının entegrasyonu, engelli sporlarında eğitim metodolojilerinde devrim yaratmıştır. Giyilebilir sensörler ve GPS teknolojisi, sporcuların ve antrenörlerin performans ölçümlerini gerçek zamanlı olarak izlemelerini sağlayarak eğitime veri odaklı bir yaklaşımı kolaylaştırır (Simbolon, 2023; Subramaniam, 2023). Bu teknoloji, her sporcunun özel yeteneklerine ve ihtiyaçlarına hitap eden kişiselleştirilmiş eğitim rejimlerine olanak tanır ve sonuçta yarışmada iyileştirilmiş sonuçlara yol açar (Simbolon, 2023).

Teknoloji, engelli sporcuların hem performansını hem de erişilebilirliğini artırarak engelli sporlarının ilerlemesinde önemli bir rol oynar. Yardımcı cihazların evrimi ve son teknolojilerin entegrasyonu, uyarlanabilir sporların manzarasını dönüştürerek sporcuların daha yüksek seviyelerde rekabet etmelerini ve atletik aktivitelere daha fazla katılmalarını sağlamıştır. Engelli spor teknolojisindeki en önemli gelişmelerden biri, sporcuların benzersiz ihtiyaçlarına göre uyarlanmış özel ekipmanların geliştirilmesidir. Örneğin, Paralimpik atış ceketleri gibi uyarlanabilir spor ekipmanlarının tasarımı, engelli sporcuların fiziksel gereksinimlerini karşılamak için özel olarak tasarlanmıştır ve böylece konforlarını ve performanslarını iyileştirmiştir (Hobbs-Murphy vd., 2022). Ergonomik tasarıma bu odaklanma, yalnızca atletik performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda sporcuların uygunsuz ekipmanla ilişkili rahatsızlık olmadan rekabet edebilmelerini sağlayarak daha fazla katılımı teşvik eder (Hobbs-Murphy vd., 2022). Benzer şekilde, adaptif spor protezleri ve tekerlekli sandalyelerdeki gelişmelerin performansı önemli ölçüde etkilediği, sporcuların yaralanma riskini en aza indirirken yeteneklerini en üst düzeye

çıkarmalarına olanak tanıdığı gösterilmiştir (Luigi, 2024; Cooper ve Luigi, 2014). Dahası, giyilebilir teknoloji ve performans analiz araçlarının entegrasyonu, engelli sporlarında eğitim metodolojilerinde devrim yaratmıştır. Giyilebilir sensörler ve GPS teknolojisi, sporcuların ve antrenörlerin performans ölçümlerini gerçek zamanlı olarak izlemelerini sağlayarak eğitime veri odaklı bir yaklaşımı kolaylaştırır (Simbolon, 2023; Subramaniam, 2023). Bu teknoloji, her sporcunun özel yeteneklerine ve ihtiyaçlarına hitap eden kişiselleştirilmiş eğitim rejimlerine olanak tanır ve sonuçta yarışmada iyileştirilmiş sonuçlara yol açar (Simbolon, 2023). Teknolojinin rolü performans geliştirmenin ötesine uzanır; ayrıca spor topluluğu içinde kapsayıcılığı ve erişilebilirliği teşvik etmede önemli bir rol oynar. Uyarlanabilir spor programlarının geliştirilmesi ve daha kapsayıcı spor ortamları yaratmak için teknolojinin kullanılması, engelli bireyler arasında katılımı artırmak için önemlidir (Lastuka & Cottingham, 2015). Örneğin, kuruluşlar spor tesislerinin ve etkinliklerinin erişilebilirliğini iyileştirmek için giderek daha fazla teknolojiden yararlanıyor ve engelli sporcuların akranlarıyla eşit şartlarda rekabet edebilmelerini sağlıyor (Lastuka ve Cottingham, 2015). Yardımcı teknolojilerin kullanımı, sporculara kaynak ve destek sağlayarak, özel ekipmanlarla ilişkili maliyetler gibi katılım engellerinin ortadan kaldırılmasına yardımcı olabilir (Lastuka ve Cottingham, 2015). Performansı artıran teknolojilerin etik etkileri etrafındaki tartışmalar, rekabette adalet ve eşitlik konusunda soruları gündeme getiriyor (Burkett, 2010). Uyarlanabilir spor ekipmanları gelişmeye devam ettikçe, yönetim organlarının sporculara fayda sağlayabilecek teknolojik gelişmelere izin verirken aynı zamanda eşit bir rekabet ortamı sağlayan yönergeler oluşturması hayati önem taşımaktadır (Burkett, 2010; Dyer ve diğerleri, 2011).

Sonuç olarak, engelli sporlarında teknolojinin, sınırlarının aşılmasına olanak tanıyan, boyunca bir araç aralığının ötesinde, toplumsal genişlemenin artması ve engellilik algısını uzatmanın bir güç olarak öne çıkması. Ancak bu alandaki ilerlemenin sürdürülebilir ve adil olması, teknolojik gelişmelerin tüm bireylere eşit erişim sağlayacak şekilde planlanması gerekmektedir. Engelli sporlarının geleceği, yalnızca teknolojiye dayalı yatırımlarla değil, aynı zamanda bu teknolojilerin eşit, erişilebilir ve etik uygulamasını destekleyen politikalarla şekillenecektir.

KAYNAKÇA

- Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *Pm&r*, 4(11), 851-856.
- Burkett, B. (2010). Technology in Paralympic sport: performance enhancement or essential for performance? *British journal of sports medicine*, 44(3), 215-220.
- Burkett, B. (2012). Paralympic sports medicine—current evidence in winter sport: considerations in the development of equipment standards for Paralympic athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 22(1), 46-50.
- Burkett, B. J., & Mellifont, R. B. (2008). Sport science and coaching in Paralympic cycling. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1), 95-103.
- Comella, A., Hassett, L., Hunter, K., Cole, J., & Sherrington, C. (2019). Sporting opportunities for people with physical disabilities: mixed methods study of web-based searches and sport provider interviews. *Health Promotion Journal of Australia*, 30(2), 180-188.
- Cooper, R. A., & De Luigi, A. J. (2014). Adaptive sports technology and biomechanics: wheelchairs. *Pm&r*, 6(8), S31-S39.
- De Luigi, A. J. (2024). The effects on sports performance of technologic advances in sports prostheses and wheelchairs. *PM&R*, 16(4), 409-417.
- Dyer, B., Noroozi, S., Sewell, P., & Redwood, S. (2011). The fair use of lower-limb running prostheses: a Delphi study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 28(1), 16-26.
- Geppert, A., Smith, E. M., Haslett, D., Wong, J., Ebuenyi, I. D., & MacLachlan, M. (2023). Assistive technology to promote participation in sport for people with disabilities. In *Assistive Technology: Shaping a Sustainable and Inclusive World* (pp. 191-198). IOS Press.
- Goh, C. L. (2020). To what extent does the Paralympic Games promote the integration of disabled persons into society. *The International Sports Law Journal*, 20(1), 36-54.
- Hobbs-Murphy, K., Morris, K., & Park, J. (2022). A case study of developing a paralympic shooting jacket for disabled athletes. *Clothing and Textiles Research Journal*, 42(1), 51-68.
- Lastuka, A., & Cottingham, M. (2016). The effect of adaptive sports on employment among people with disabilities. *Disability and rehabilitation*, 38(8), 742-748.

- Rum, L., Sten, O., Vendrame, E., Belluscio, V., Camomilla, V., Vannozzi, G., ... & Bergamini, E. (2021). Wearable sensors in sports for persons with disability: A systematic review. *Sensors*, 21(5), 1858.
- Simbolon, M. E. M., Firdausi, D. K. A., Dwisaputra, I., Rusdiana, A., Pebriandani, C., & Prayoga, R. (2023). Utilization of Sensor technology as a Sport Technology Innovation in Athlete Performance Measurement: Research Trends. *IJEIS (Indonesian Journal of Electronics and Instrumentation Systems)*, 13(2), 147-158.
- Subramaniam, S., Shankar, M. R., Zazali, A. A., Swin, H. S., Muhamed, Z., Rajagopal, S., ... & Embung, F. (2023). A Survey of Evolving Performance Analysis Technologies, Algorithms and Models for Sports. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 14(9).

6. BÖLÜM

ENGELLİ SPORCULARIN KARŞILAŞTIĞI ZORLUKLAR: FİZİKSEL, SOSYAL VE YAPISAL ENGELLERİN ANALİZİ

Sabri Can METİN¹
Süha KARACA²
Rezzan KARACA³

¹ Dr. Öğr.Üyesi; İstanbul Topkapı Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü,
ORCID ID: 0000-0003-0772-2666, sabricanmetin@topkapi.edu.tr

² Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ORCID ID: 0000-0001-5691-4003, karaca.suha@yyu.edu.tr

³ Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ORCID ID: 0000-0003-3416-7872, rezzankaraca @yyu.edu.tr

GİRİŞ

Engellilik, çeşitli modeller ve toplumsal bağlamlardan etkilenen bir dizi tanım ve yorumu kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Özünde, engellilik iki baskın çerçeve aracılığıyla anlaşılabilir: tıbbi model ve sosyal model. Tıbbi model, engelliliği öncelikle bir bireydeki bir eksiklik veya bozukluk olarak görür ve normal işleyişi engelleyen biyolojik veya fiziksel sınırlamalara odaklanır (Rudnick, 2017). Buna karşılık, sosyal model engelliliğin toplumsal engellerden ve ayrımcılıktan kaynaklandığını öne sürerek gerçek sorunun bireyde değil, çeşitli ihtiyaçları karşılamada başarısız olan çevrede yattığını öne sürer (Tompa vd., 2022; Swain vd., 2003). Bakış açısındaki bu değişim, engelliliği tanımlamada toplumsal tutumların ve yapıların önemini vurgular. Engellilik tanımları farklı yasal ve kültürel bağlamlarda önemli ölçüde değişiklik gösterebilir. Örneğin, Doğu Afrika'da, yasal çerçeveler genellikle zihinsel engellerin dahil edilmesine ilişkin netlikten yoksundur ve bu da istihdam ortamlarında makul düzenlemelerin uygulanmasını zorlaştırır (Ebuenyi vd., 2019). Benzer şekilde, Gana'da, engellilik hakkındaki kültürel inançlar insan hakları ihlalleriyle ilişkilendirilmiş ve olumsuz toplumsal tutumlara karşı koyan politika tanımlarına olan ihtiyaçı vurgulamıştır (Lampsey vd., 2015). Bu örnekler, engellilik tanımlarının yalnızca tıbbi veya işlevsel kriterlerden etkilenmediğini, aynı zamanda kültürel ve yasal çerçevelere de derinden yerleştiğini göstermektedir. Dahası, engelliliğin araştırma ve politikada işlevselleştirilmesi zorluklarla doludur. Farklı metodolojiler ve tanımlar, kırsal alanlarda hareket engelliliklerini inceleyen çalışmalarda görüldüğü gibi, engelliliğin değişen yaygınlık oranlarına yol açabilir (Mishra vd., 2019). Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırması (ICF), engelliliği sağlık ile ilgili alanlarda anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunar, ancak uygulaması yerel bağlamlara ve yorumlara göre farklılık gösterebilir (Anner ve diğerleri, 2012). Bu değişkenlik, engelli bireylerin çeşitli deneyimlerini kapsayan kapsayıcı tanımlara olan ihtiyaçı vurgular. Engelliliğin nasıl tanımlandığının etkileri akademik söylemin ötesine uzanır; kamu politikasını, hizmetlere erişimi ve engelli bireylerin haklarını önemli ölçüde etkiler. Örneğin, Engelli Amerikalılar Yasası (ADA), çağdaş zihinsel sağlık ve işlevsel sınırlamalar anlayışlarıyla uyumlayabilecek dar bir engellilik tanımı benimsediği için eleştirilmiştir (Ranseen ve Parks, 2005). Bu tutarsızlık, yasal tanımlara tam olarak uymayan bireyler için gerekli düzenlemelere ve desteğe erişimi engelleyebilir. Özetle, engellilik, hem bireysel bozukluklar hem de engellilik deneyimlerine katkıda bulunan toplumsal yapılar hakkında ayrıntılı bir anlayış gerektiren karmaşık ve gelişen bir kavramdır. Tıbbi ve sosyal modeller, kültürel algılar ve yasal tanımlar arasındaki etkileşim, engelli

bireylerin yaşanmış gerçekliklerini şekillendirir. Toplum daha fazla kapsayıcılığa doğru ilerledikçe, engelliliğin çeşitli doğasını tanıyan ve tüm bireylerin haklarını ve onurunu destekleyen kapsamlı tanımları benimsemek esastır.

Engelli sporcular, sıklıkla Paralimpik sporcular olarak adlandırılırlar, çeşitli fiziksel, görsel veya zihinsel engellerle yaşarken sporda yarışan bireylerdir. Terim, ampütasyonlar, serebral palsi, omurilik yaralanmaları, görme engelleri ve fiziksel yeteneklerini etkileyen diğer engellere sahip olanlar da dahil olmak üzere çok çeşitli sporcuları kapsar. Bu sporcuların sınıflandırılması, engellerinin niteliğine ve kapsamına göre kategorilere ayrıldığı için adil rekabeti sağlamak için çok önemlidir (ÖNER, 2023; Vita vd., 2016). Paralimpik Oyunları, bu sporcular için atletizm, yüzme, tekerlekli sandalye basketbolu ve daha fazlası dahil olmak üzere çeşitli sporlardaki olağanüstü yeteneklerini ve başarılarını sergileyen küresel bir platform görevi görür. Oyunlar, başlangıcından bu yana önemli ölçüde gelişerek engelli sporcuların spor dünyasındaki katılımının ve görünürlüğünün artmasıyla birlikte gerçekleşti. Bu evrim, engellilik algısında daha geniş toplumsal değişiklikleri yansıtarak, sınırlamalara odaklanmaktan bu sporcuların yeteneklerini ve başarılarını tanımaya doğru bir geçiş yapmaktadır (Tynedal ve Wolbring, 2013; Silva vd., 2010). Araştırmalar, engelli sporcuların sıklıkla belirli yaralanmaların ve kas-iskelet sistemi ağrılarının daha yaygın olması gibi engelleriyle ilgili benzersiz zorluklarla karşı karşıya olduğunu göstermektedir. Örneğin, çalışmalar engelli sporcuların özellikle alp disiplini kayağı ve kızak hokeyi gibi sporlarda burkulma ve kırık gibi belirli yaralanma türleri yaşayabileceğini göstermiştir (Patatoukas vd., 2011; Fagher vd., 2019). Ayrıca, omurilik yaralanması olan sporcuların enerji harcama kalıpları değişmiş olabilir ve bu da beslenme ihtiyaçlarını ve genel performanslarını etkileyebilir (Myoenzono, 2023). Engelli bir sporcu olarak yarışmanın psikolojik yönleri de önemlidir. Birçok Paralimpik sporcu, elit sporlardaki başarıları için kritik öneme sahip olan yüksek motivasyon ve özgüven seviyeleri bildirmektedir. Ancak, toplumsal algılar ve rekabet baskıları tarafından daha da kötüleştirilebilen kaygı ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunları da yaşayabilirler (Swartz vd., 2019). Engelli sporcuları zorlukların üstesinden gelen olağanüstü bireyler olarak tasvir eden "Süper sakat" anlatısı fenomeni, onların öz imajları ve toplumsal kabulleri için hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabilir (Tynedal & Wolbring, 2013; Swartz vd., 2019). Teknolojik gelişmeler engelli sporcuların performansını artırmada önemli bir rol oynar. Özel tekerlekli sandalyeler ve protezler gibi uyarlanabilir ekipmanlardaki yenilikler, yüksek seviyelerde rekabet etme yeteneklerini önemli ölçüde iyileştirmiştir. Örneğin, görme engelli bisikletçiler gören rehberlerle tandem

bisikletler kullanır ve teknolojinin spora katılımını nasıl kolaylaştırabileceğini gösterir (Burkett, 2010; Derman ve diğerleri, 2011). Özetle, engelli sporcular toplumsal normlara meydan okuyan ve spora katılımları yoluyla yeteneklerini yeniden tanımlayan çeşitli bir birey grubunu temsil eder. Deneyimleri, kapsayıcılığın önemini, özel destek sistemlerine olan ihtiyacı ve atletik alanda engellilikle ilgili algıların devam eden evrimini vurgular.

Engelli sporcular, spora katılımlarını önemli ölçüde etkileyebilecek bir dizi fiziksel, sosyal, yapısal ve psikolojik engelle karşılaşırlar. Bu engelleri anlamak, bu sporcular için kapsayıcılığı ve desteği artırmak üzere etkili stratejiler geliştirmek için önemlidir. Fiziksel engeller, engelli sporcuların karşılaştığı en önemli zorluklar arasındadır. Bu engeller genellikle engelli sporculara tam olarak uyum sağlamak için tam donanımlı olmayan eğitim tesislerine ve yarışma alanlarına yetersiz erişim şeklinde ortaya çıkar. Birçok spor tesisinde uygun rampalar, erişilebilir tuvaletler ve özel ekipmanlar yoktur ve bu da sporcuların etkili bir şekilde eğitim alma ve yarışma yeteneklerini engelleyebilir (Lape vd., 2018; Macías vd., 2023). Ek olarak, birçok sporcunun eğitim seanslarına ve yarışmalara ulaşmak için uyarlanmış araçlara ihtiyaç duyması nedeniyle ulaşım sorunları önemli zorluklar oluşturmaktadır. Eriřilebilir toplu taşıma seçeneklerinin eksikliği bu sorunu daha da kötüleştirir ve sporcuların düzenli antrenmanlara katılmasını ve etkinliklere katılmasını zorlaştırır (Urbański vd., 2021; Fagher vd., 2022). Sosyal engeller de engelli sporcuların deneyimlerini şekillendirmede kritik bir rol oynar. Bu engeller genellikle engelliliğe ilişkin toplumsal tutum ve algılardan kaynaklanır ve bu da ayrımcılığa ve dışlanmaya yol açabilir. Engelli sporcular sıklıkla antrenörlerden, takım arkadaşlarından ve daha geniş spor topluluğundan mikro saldırılar yaşadıklarını bildirmektedir ve bu da özgüvenlerini ve aidiyet duygularını zedeleyebilir (Gurgis vd., 2022). Engelli sporcuları önemli engelleri ařan olağanüstü bireyler olarak çerçeveleyen "Supercrip" anlatısı da sorunlu olabilir. Güçlendirici görünse de, sıklıkla atletik başarılarını tanımak yerine kimliklerini engellerine indirger (Misener, 2012; McPherson ve diğerleri, 2016). Bu çerçeveleme, katıldıkları sporları marjinalleştirebilir ve sponsorluk ve tanınma fırsatlarını sınırlandırabilir (Misener, 2012). Yapısal engeller, engelli sporcuları etkileyen daha geniş örgütsel ve sistemik sorunları kapsar. Bunlara, eğitim ve yarışma fırsatlarına erişimi sınırlandırabilen uyarlanabilir spor programları için yetersiz fon ve kaynaklar dahildir (Fagher ve diğerleri, 2022). Tıbbi ve koçluk topluluklarında uyarlanabilir sporlara ilişkin bilgi ve anlayış eksikliği, engelli sporcuların ihtiyaçlarına göre uyarlanmış etkili eğitim programlarının geliştirilmesini daha da engelleyebilir (Lape ve diğerleri, 2018; Macías ve diğerleri, 2023). Dahası, sporda kapsayıcılığı teşvik eden kapsamlı

politikaların ve düzenlemelerin yokluğu eşitsizlikleri sürdürebilir ve uyarlanabilir sporların büyümesini sınırlayabilir (Cottingham vd., 2016). Psikolojik engeller engelli sporcuları da önemli ölçüde etkiler. Birçoğu, toplumsal beklentiler ve performans gösterme konusunda kişisel baskılarla daha da kötüleşebilen, rekabete bağlı olarak artan düzeyde kaygı ve stres yaşar (Swartz vd., 2019). Engelli sporcuların karşılaştığı zihinsel sağlık zorlukları, izolasyon ve yetersizlik duygularına yol açabilen engellilikle ilişkili damgalanma ile daha da karmaşıklaşır (Swartz vd., 2019). Dahası, rekabetçi sporlardan çıkış, kimlik kaybı ve gelecekteki istihdam fırsatları konusunda endişelerle mücadele edebilecekleri için elit para-sporcular için özellikle zorlayıcı olabilir (Bundon vd., 2018). Engelli sporcular spora katılımlarını engelleyebilecek fiziksel, sosyal, yapısal ve psikolojik engellerin karmaşık bir etkileşimiyle karşı karşıyadır. Bu zorlukların ele alınması, erişilebilirliği iyileştirme, kapsayıcı tutumları teşvik etme ve spor topluluğu içinde destek sistemlerini geliştirmeyi içeren çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Paydaşlar bu engelleri fark ederek ve ele alarak engelli sporcular için daha eşitlikçi bir ortam yaratabilir ve hem sahada hem de saha dışında gelişmelerine olanak tanıyabilir.

Engelli sporcular, sporlara katılımlarını ve performanslarını engelleyebilecek çok sayıda fiziksel, sosyal ve yapısal engelle karşı karşıyadır. Bu zorlukların ele alınması, yenilikçi çözümler, politika değişiklikleri ve toplum desteği içeren kapsamlı bir yaklaşım gerektirir. Fiziksel engelleri azaltmak için, eğitim ve yarışma mekanlarında erişilebilirliği artırmak çok önemlidir. Bu, mevcut tesislerin rampalar, erişilebilir tuvaletler ve engelli sporcular için özel olarak tasarlanmış özel ekipmanlarla güçlendirilmesini içerebilir (Taleb vd., 2021). Ayrıca, belirli sporlar için tasarlanmış gelişmiş protezler ve tekerlekli sandalyeler gibi uyarlanabilir spor ekipmanlarının geliştirilmesi ve sağlanması, performansı ve katılımı önemli ölçüde iyileştirebilir (Burkett, 2012). Örneğin, enerji depolayan protez ayakların kullanımının, alt ekstremitte ampute koşucuları için koşu hızını artırdığı ve böylece oyun alanını sağlam sporcularla eşitlediği gösterilmiştir (Burkett, 2012). Ayrıca, temel eğitim programlarının uygulanması engelli ve engelli olmayan sporcular arasındaki performans farklarını azaltmaya yardımcı olabilir ve rekabetçi sporlarda daha fazla katılımı teşvik edebilir (Taleb vd., 2021). Sosyal engelleri ele almak, spor topluluğu içinde engelliliğin nasıl algılandığına dair kültürel bir değişim gerektirir. Eğitim ve farkındalık kampanyaları, yalnızca engellerine odaklanmak yerine engelli sporcuların yeteneklerini vurgulayarak damgalama ile mücadele etmeye ve kapsayıcılığı teşvik etmeye yardımcı olabilir (Blauwet ve Iezzoni, 2014). Engelli sporcuların olumlu medya temsilini teşvik etmek de kamu algılarını

yeniden şekillendirmeye ve daha destekleyici bir ortam yaratmaya yardımcı olabilir (Misener, 2012). Ek olarak, engelli sporcuları rol modellerle buluşturan mentorluk programları oluşturmak, teşvik ve rehberlik sağlayarak bir topluluk ve aidiyet duygusu oluşturmaya yardımcı olabilir (Mira, 2023). Antrenörlerden ve akranlardan gelen destek hayati öneme sahiptir; eğitim programları, sporcuların ruhsal refahı için elzem olan sosyal bağlantıları ve duygusal desteği teşvik eden bileşenleri içermelidir (Bastos ve diğerleri, 2020; McMaster ve diğerleri, 2012). Yapısal engelleri aşmak için, engelli sporcuların sporun her seviyesine dahil edilmesini teşvik eden kapsamlı politikalar geliştirmek esastır. Bu, fonların uyarlanabilir spor programlarına tahsis edilmesini ve bu programların ana akım spor organizasyonlarına entegre edilmesini sağlamayı içerir (Blauwet ve Iezzoni, 2014). Spor tesislerinde erişilebilirlik standartlarını zorunlu kılan ve engelli sporcular için eşit fırsatları teşvik eden yasal girişimler de kritik öneme sahiptir (Blauwet ve Iezzoni, 2014). Ayrıca, antrenörler ve destek personeli için eğitim, engelli sporcuların özel ihtiyaçları konusunda eğitimi içermeli ve onların etkili rehberlik ve destek sağlamalarını sağlamalıdır (Martin ve Whalen, 2014). Spor organizasyonları, eğitim kurumları ve toplum grupları arasında ortaklıklar kurmak, kaynak paylaşımını kolaylaştırabilir ve engelli sporcular için genel destek ağını geliştirebilir (Sobiecka ve ark., 2019). Fiziksel, sosyal ve yapısal engelleri ele almanın yanı sıra, psikolojik destek sağlamak engelli sporcuların refahı için esastır. Zihinsel dayanıklılık ve direnç geliştirmeye odaklanan programlar, sporcuların karşılaştıkları benzersiz zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Powell ve Myers, 2017). Duygusal yönetim ve başa çıkma stratejileri konusunda eğitim, sporcuların rekabet baskıları ve toplumsal beklentilerle başa çıkmalarını sağlayabilir (Fiorilli vd., 2021). Dahası, spor psikolojisini eğitim rejimlerine entegre etmek, sporcuların zihinsel hazırlıklarını geliştirebilir ve sonuç olarak performans sonuçlarını iyileştirebilir (Bastos vd., 2020). Sonuç olarak, engelli sporcuların karşılaştığı engelleri ele almak, fiziksel adaptasyonları, sosyal farkındalığı, yapısal değişiklikleri ve psikolojik desteği kapsayan çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Bu çözümleri uygulayarak, paydaşlar engelli sporcuların tam potansiyellerine ulaşmalarını sağlayan daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir spor ortamı yaratabilirler.

KAYNAKÇA

- Anner, J., Schwegler, U., Kunz, R., Trezzini, B., & de Boer, W. (2012). Evaluation of work disability and the international classification of functioning, disability and health: what to expect and what not. *BMC Public Health*, 12, 1-8.
- Bastos, T., Corredeira, R., Probst, M., & Fonseca, A. M. (2020). T EJJİAPA. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 13, 5.
- Blauwet, C. A., & Iezzoni, L. I. (2014). From the Paralympics to public health: Increasing physical activity through legislative and policy initiatives. *Pm&r*, 6, S4-S10.
- Bundon, A., Ashfield, A., Smith, B., & Goosey-Tolfrey, V. L. (2018). Struggling to stay and struggling to leave: The experiences of elite para-athletes at the end of their sport careers. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 296-305.
- Burkett, B. (2010). Technology in Paralympic sport: performance enhancement or essential for performance. *British journal of sports medicine*, 44(3), 215-220.
- Burkett, B. (2012). Paralympic sports medicine—current evidence in winter sport: considerations in the development of equipment standards for Paralympic athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 22(1), 46-50.
- Carroll, M. W., Cottingham, M., Lee, D., Shapiro, D., & Pitts, B. (2016). The Historical Realization of the Americans with Disabilities Act on Athletes with Disabilities. *Journal of Legal Aspects of Sports*, 26(1).
- Derman, W., Ferreira, S., Subban, K., & de Villiers, R. (2011). Transcendence of musculoskeletal injury in athletes with disability during major competition. *South African Journal of Sports Medicine*, 23(3), 95-97.
- Ebuenyi, I. D., Regeer, B. J., Nthenge, M., Nardodkar, R., Waltz, M., & Bunders-Aelen, J. F. (2019). Legal and policy provisions for reasonable accommodation in employment of persons with mental disability in East Africa: a review. *International Journal of Law and psychiatry*, 64, 99-105.
- Fagher, K., Dahlström, Ö., Jacobsson, J., Timpka, T., & Lexell, J. (2020). Prevalence of Sports-Related injuries and illnesses in Paralympic athletes. *Pm&r*, 12(3), 271-280.
- Fagher, K., DeLuca, S., Derman, W., & Blauwet, C. (2023). Optimising health equity through para sport. *British journal of sports medicine*, 57(3), 131-132.
- Fiorilli, G., Buonsenso, A., Davola, N., Di Martino, G., Baralla, F., Boutious, S., ... & di Cagno, A. (2021). Stress impact of COVID-19 sports

- restrictions on disabled athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 12040.
- Gurgis, J. J., Kerr, G., & Darnell, S. (2022). 'Safe sport is not for everyone': Equity-deserving athletes' perspectives of, experiences and recommendations for safe sport. *Frontiers in psychology*, 13, 832560.
- Lamprey, D. L., Villeneuve, M., Minnes, P., & McColl, M. A. (2015). Republic of Ghana's Policy on Inclusive Education and Definitions of Disability. *Journal of policy and practice in intellectual disabilities*, 12(2), 108-111.
- Lape, E. C., Katz, J. N., Losina, E., Kerman, H. M., Gedman, M. A., & Blauwet, C. A. (2018). Participant-reported benefits of involvement in an adaptive sports program: a qualitative study. *Pm&r*, 10(5), 507-515.
- Martin, J. J., & Whalen, L. (2014). Effective Practices of coaching disability Sport. *European journal of adapted physical activity*, 7(2).
- McMaster, S., Culver, D., & Werthner, P. (2012). Coaches of athletes with a physical disability: A look at their learning experiences. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 4(2), 226-243.
- McPherson, G., O'Donnell, H., McGillivray, D., & Misener, L. (2016). Elite athletes or superstars? Media representation of para-athletes at the Glasgow 2014 Commonwealth Games. *Disability & society*, 31(5), 659-675.
- Mira, T., Jacinto, M., Costa, A. M., Monteiro, D., Diz, S., Matos, R., & Antunes, R. (2023). Exploring the relationship between social support, resilience, and subjective well-being in athletes of adapted sport. *Frontiers in Psychology*, 14, 1266654.
- Misener, L. (2013). A media frames analysis of the legacy discourse for the 2010 Winter Paralympic Games. *Communication & Sport*, 1(4), 342-364.
- Mishra, K., Siddharth, V., Bhardwaj, P., Elhence, A., Jalan, D., Raghav, P., & Mahmood, S. E. (2019). The prevalence pattern of locomotor disability and its impact on mobility, self-care, and interpersonal skills in rural areas of Jodhpur District. *Nigerian Medical Journal*, 60(3), 156-160.
- Myoenzono, K., Yasuda, J., Takai, E., Shinagawa, A., Kaneko, N., Yoshizaki, T., ... & Kamei, A. (2023). Investigation of supplement use and knowledge among Japanese elite athletes for the Tokyo 2020 Olympic/Paralympic games and the Beijing 2022 winter Olympic/Paralympic games. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1258542.
- Öner, Ç. The Psychology of Paralympic Athletes: A Bibliometric Analysis. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1-Healthy Life, Sports for Disabled people), 360-379.

- Patatoukas, D., Farmakides, A., Aggeli, V., Fotaki, S., Tsibidakis, H., Mavrogenis, A. F., ... & Papagelopoulos, P. J. (2011). Disability-related injuries in athletes with disabilities. *Folia Med (Plovdiv)*, 53(1), 40-6.
- Powell, A. J., & Myers, T. D. (2017). Developing mental toughness: lessons from paralympians. *Frontiers in psychology*, 8, 1270.
- Ranseen, J. D., & Parks, G. S. (2005). Test Accommodations for Postsecondary Students: The Quandary Resulting From the ADA's Disability Definition. *Psychology, Public Policy, and Law*, 11(1), 83.
- Rodríguez Macías, M., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., & Abad Robles, M. T. (2023). Factors Influencing the Training Process of Paralympic Women Athletes. *Sports*, 11(3), 57.
- Rudnick, A. (2017). The medical versus the social model of disability: a false dichotomy. *Physical Medicine and Rehabilitation Research*, 2(6), 1-2.
- Silva, A., Queiroz, S. S., Winckler, C., Vital, R., Sousa, R. A., Fagundes, V., ... & de Mello, M. T. (2012). Sleep quality evaluation, chronotype, sleepiness and anxiety of Paralympic Brazilian athletes: Beijing 2008 Paralympic Games. *British Journal of Sports Medicine*, 46(2), 150-154.
- Sobiecka, J., Plinta, R., Kądziołka, M., Gawroński, W., Kruszelnicki, P., & Zwierzchowska, A. (2019). Polish Paralympic sports in the opinion of athletes and coaches in retrospective studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 4927.
- Swain, J., Griffiths, C., & Heyman, B. (2003). Towards a social model approach to counselling disabled clients. *British Journal of Guidance and Counselling*, 31(1), 137-152.
- Swartz, L., Hunt, X., Bantjes, J., Hainline, B., & Reardon, C. L. (2019). Mental health symptoms and disorders in Paralympic athletes: a narrative review. *British journal of sports medicine*, 53(12), 737-740.
- Taleb, M., Aliberti, S., & D'Isanto, T. (2021). Core training to reduce the performance gap between abled and disabled athletes in the canoe discipline.
- Tompa, E., Samosh, D., & Santuzzi, A. M. (2022). Guest editorial The benefits of inclusion: disability and work in the 21st century. *Equality, Diversity and Inclusion: An International Journal*, 41(3), 309-317.
- Tynedal, J., & Wolbring, G. (2013). Paralympics and its athletes through the lens of the New York Times. *Sports*, 1(1), 13-36.
- Urbański, P., Szeliga, Ł., & Tasiemski, T. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on athletes with disabilities preparing for the Paralympic Games in Tokyo. *BMC research notes*, 14(1), 233.

Vita, G., La Foresta, S., Russo, M., Vita, G. L., Messina, S., Lunetta, C., & Mazzeo, A. (2016). Sport activity in Charcot–Marie–Tooth disease: A case study of a Paralympic swimmer. *Neuromuscular Disorders*, 26(9), 614-618.

7. BÖLÜM

ENGELLİ SPORCULARDA REKREASYONEL FAALİYETLERİN ÖNEMİ

Hasan ULUKAN¹
Mehmet ULUKAN²

¹ Doç. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği,
ORCID ID: 0000-0002-2313-201X, hasan.ulukan@adu.edu.tr

² Prof. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor,
ORCID ID: 0000-0002-3483-5001, mulukan@adu.edu.tr

GİRİŞ

Engelli bireyler için spor ve rekreasyonel faaliyetler, sadece fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve duygusal gelişim açısından da büyük önem taşır. Engelliliği olan sporcular, genellikle toplumsal dışlanma ve izolasyon ile karşılaşabilirler. Ancak, düzenli fiziksel aktiviteler, bu bireylerin özgüvenini artırır, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların önüne geçilmesine yardımcı olur ve yaşam kalitesini ciddi şekilde iyileştirir (Rimmer ve ark., 2012). Rekreasyonel faaliyetler, engelli bireylerin hem bedensel becerilerini geliştirmelerine olanak tanırken, aynı zamanda toplumsal entegrasyonlarını destekler. Spor, engelli bireylerin yalnızca fiziksel engellerini aşmalarına değil, aynı zamanda topluma olan aidiyet duygularını güçlendirmelerine de yardımcı olur.

Rekreasyonel faaliyetlerin, engelli sporcuların sosyal etkileşimlerini artırma ve onların toplumsal hayata daha aktif katılımlarını teşvik etme potansiyeli oldukça büyüktür. Engelli bireyler için spor, yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda toplulukla bağ kurma, arkadaşlıklar geliştirme ve sosyal becerileri pekiştirme fırsatı sunar (Amado ve ark., 2013). Bunun yanında, engelli bireylerin sporla meşgul olmaları, onları olumsuz stereotiplere karşı savunmasız bırakmaz, aksine bu stereotiplerin yıkılmasına da yardımcı olabilir. Bu nedenle, sporun ve rekreasyonel faaliyetlerin engelli bireyler için toplumsal hayatta daha görünür olabilme, kabul görme ve fırsat eşitliği sağlama açısından kritik bir rolü vardır.

Rekreasyonel faaliyetlerin sadece fiziksel sağlık üzerindeki etkileri de büyük önem taşır. Engelli sporcuların katıldığı fiziksel aktiviteler, kas-iskelet sistemi sağlığını iyileştirme, kardiyovasküler durumu güçlendirme ve genel dayanıklılığı artırma gibi önemli faydalar sağlar. Engelli bireyler için spor, motor becerilerini geliştirmelerine ve bağımsızlıklarını artırmalarına olanak tanır. Sporun bu fiziksel yararları, engelli bireylerin günlük yaşamlarında daha fazla özerklik kazanmalarını sağlar, bu da onların kendilik algılarında büyük bir iyileşme yaratır.

Bu araştırmada, engelli sporcuların rekreasyonel faaliyetlere katılımının çeşitli boyutlardaki etkileri incelenecektir. Psikolojik, sosyal ve fiziksel faydaların yanı sıra, engelli bireylerin rekreasyonel faaliyetler sayesinde toplumsal hayatta daha güçlü bir yer edinmeleri, sosyal bağlarını güçlendirmeleri ve özgüvenlerini artırmaları üzerine yapılan araştırmalar ele alınacaktır.

Rekreasyonel Faaliyetlerin Fiziksel Faydaları

Engelli bireylerde düzenli fiziksel aktivitenin, kas-iskelet sistemi üzerinde olumlu etkiler yarattığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Örneğin, düzenli egzersiz yapan engelli bireylerin kas gücünün arttığı, eklem hareket açıklıklarının geliştiğı ve genel fiziksel kapasitelerinin yükseldiğı görülmektedir (Sherrill, 2004).

Psikolojik Faydalar

Engelli bireylerin yaşamlarında sıklıkla karşılaşılan depresyon, anksiyete ve düşük özgüven gibi psikolojik sorunlar, rekreasyonel faaliyetlerle büyük ölçüde azaltılabilmektedir.

Spor, bireylerde "başarma duygusu" yaratarak özgüven artışına katkı sağlar. Aynı zamanda fiziksel aktiviteler sırasında salgılanan endorfin hormonları, bireylerin ruh halini iyileştirir ve stres seviyelerini düşürür (Dattilo, 2015).

Rekreasyonel faaliyetlerin en önemli psikolojik etkilerinden biri, bireylerin kendilerini sosyal bir grup içerisinde değerli hissetmelerini sağlamasıdır.

Sporcular, başarılarıyla bireysel olarak gurur duyarken takım çalışmalarlarıyla sosyal bağlarını da güçlendirir. Bu durum, bireylerin kendilerini topluma daha ait hissettirir.

Sosyal Entegrasyon Ve Toplumsal Faydalar

Engelli bireylerin toplumsal hayatta karşılaştığı en büyük engellerden biri, izolasyon ve yalnızlıktır. Rekreasyonel faaliyetler, bu bireyler için sosyal bir platform sağlayarak toplumsal bağların güçlendirilmesine katkıda bulunur.

Özellikle takım sporları, bireyler arasındaki sosyal etkileşimi artırır ve iş birliği becerilerini geliştirir (Aslan & Çelik, 2017).

Rekreasyonel faaliyetler, toplumda engellilere yönelik algıların değiştirilmesinde de önemli bir rol oynar. Engelli sporcuların başarıları, toplumun engellilere yönelik önyargılarını kırmaya yardımcı olur ve eşitlik temelinde bir farkındalık yaratır. Bu bağlamda, paralimpik oyunlar gibi organizasyonlar, engelli bireylerin toplumda görünürlüğünü artıran önemli etkinliklerdir.

Eğitimsel Rol ve Kapsayıcılık

Rekreasyonel faaliyetler, engelli bireylerin yalnızca fiziksel ve sosyal gelişimini değil, aynı zamanda eğitsel kazanımlarını da destekler. Örneğin, liderlik, problem çözme ve stratejik düşünme gibi beceriler, bu tür aktiviteler sırasında öğrenilir.

Özellikle çocuk yaşta engelli bireyler için düzenlenen eğitsel spor programları, bireylerin erken yaşta bu becerileri kazanmasına olanak tanır (Toker & Karaküçük, 2010).

Bu faaliyetlerin bir diğer önemli yönü, kapsayıcı bir yapıya sahip olmasıdır. Rekreatif etkinlikler, engelli bireylerin sağlıklı bireylerle bir arada vakit geçirmesini sağlar. Bu durum, karşılıklı anlayış ve empati duygusunu artırır ve toplumun daha bütünleşmiş bir yapıya kavuşmasına katkıda bulunur.

Rekreatif Faaliyetlerin Toplumsal Sürdürülebilirliği

Engelli bireylerin yaşam kalitesinin artırılması için rekreatif faaliyetlerin sürdürülebilir olması büyük önem taşır. Bunun için yerel yönetimlerin ve sivil toplum kuruluşlarının bu tür faaliyetlere destek sağlaması gerekmektedir.

Engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun spor tesislerinin ve park alanlarının oluşturulması, bu faaliyetlerin erişilebilirliğini artıracaktır. Ayrıca, ailelerin ve toplumun bu tür etkinliklere katılımı teşvik edilmelidir.

Rekreatif Faaliyetlerin Engelli Bireylerin Rehabilitasyonundaki Rolü

Rekreatif aktiviteler, engelli bireylerin rehabilitasyon süreçlerinde önemli bir yer tutmaktadır. Engelli bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal iyileşmeleri, yalnızca tıbbi tedaviye bağlı kalmayıp, düzenli egzersiz ve sosyal etkileşimle de desteklenmelidir (Dattilo, 2015). Rekreatif faaliyetler, engelli bireylerin hayata daha pozitif bakmalarına ve duygusal iyilik hallerini artırmalarına olanak tanır. Şerrill (2004), adaptif fiziksel aktivite ve sporun, engelli bireylerin rehabilitasyonunda yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik iyileşmeyi de desteklediğini belirtmektedir. Sonuç olarak, engelli bireylerin rehabilitasyon süreçlerinde rekreatif faaliyetlerin büyük bir rolü vardır. Bu faaliyetler, hem fiziksel iyileşmelerine katkı sağlar hem de sosyal ve psikolojik açıdan güçlenmelerine yardımcı olur. Engelli bireylerin hayatında spor ve fiziksel aktivitelerin yer alması, onların daha sağlıklı, bağımsız ve toplumsal hayata entegre bireyler olmalarını sağlar.

Tartışma ve Sonuç

Engelli sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik halleri üzerinde rekreatif faaliyetlerin önemli bir etkisi vardır. Rekreatif aktiviteler, yalnızca fiziksel sağlıkları iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda engelli bireylerin sosyal entegrasyonlarını, özgüvenlerini ve bağımsızlıklarını artırarak yaşam kalitelerini de yükseltir (Groff, Lundberg, & Zabriskie, 2009). Engelli bireylerin katıldığı sporlar, genellikle fiziksel terapi ve rehabilitasyon

süreçlerini desteklerken, aynı zamanda sosyal etkileşimde bulunmalarına, kendi yeteneklerini keşfetmelerine ve topluma daha aktif bir şekilde katılmalarına olanak tanır (Esatbeyoğlu ve Karahan, 2015).

Rekreasyonel faaliyetlerin, engelli bireyler için sosyal bağları güçlendirdiği ve izolasyonu önlediği de sıkça vurgulanan bir başka önemli yönüdür. Engelli sporcular, grup etkinliklerine katılarak yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal iyilik hallerini de geliştirme fırsatına sahip olur (Sherrill, 2004). Örneğin, ekip çalışmalarında yer almak, hem bireysel hem de takım hedeflerine ulaşmak için gereken işbirliği becerilerini geliştirirken, kişisel başarıların yanı sıra takım başarısını da kutlama fırsatı sağlar. Bunun yanı sıra, engelli sporcuların genellikle yaşadıkları çevrelerden dışlanmışlık hisleri, sosyal bağları güçlendiren rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla önemli ölçüde azalabilir (Aslan & Çelik, 2017).

Ancak, rekreasyonel faaliyetlerin etkisinin sadece fiziksel ve psikolojik sağlıkla sınırlı olmadığı da gözlemlenmiştir. Engelli bireylerin yaşamlarında bağımsızlık kazanmaları ve topluma katılımlarının artırılması adına, özellikle devletin ve spor organizasyonlarının sunduğu desteklerin ve altyapının çok önemli olduğu bir gerçektir. Toplumda engelli bireylere yönelik farkındalık arttıkça, spor ve rekreasyonel faaliyetler alanında daha fazla fırsat yaratılabilir ve engelli bireylerin aktif katılımı sağlanabilir (Svedberg ve ark., 2022). Ancak, bu süreçte karşılaşılan engellerin aşılabilmesi için eğitim, erişilebilirlik ve psikolojik destek gibi unsurların yanı sıra, fiziksel koşulların da iyileştirilmesi gerekmektedir.

Rekreasyonel faaliyetlerin engelli bireyler için faydalı olmasına rağmen, bu aktivitelerin her zaman erişilebilir olmadığı ve birçok engelli bireyin, uygun spor tesislerine ve donanımına ulaşmada zorluk yaşadığı da bir gerçektir. Erişilebilirlik, bu bağlamda engelli sporcuların en büyük engellerinden biri olmaktadır (Rimmer ve ark., 2012). Fiziksel engellerin yanı sıra, engelli sporcuların katılımı üzerinde, toplumsal kalıplar ve önyargılar gibi psikolojik engellerin de etkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, engelli bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını teşvik etmek için toplumsal algının da dönüştürülmesi büyük bir önem taşır.

Sonuç olarak, engelli sporcular için rekreasyonel faaliyetlerin rolü yalnızca fiziksel sağlığın iyileştirilmesiyle sınırlı kalmayıp, sosyal entegrasyon, özgüven artışı, ve duygusal iyilik hali gibi daha geniş bir kapsamı kapsamaktadır. Bu faaliyetler, engelli bireylerin bağımsızlık kazanmalarına ve topluma daha aktif bir şekilde katılmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda sosyal izolasyonu azaltma potansiyeline sahiptir. Ancak, engelli bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını desteklemek için sadece fiziksel değil, aynı zamanda

toplumsal, psikolojik ve erişilebilirlik boyutlarının da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Engelli bireylerin spor ve rekreasyonel faaliyetlere katılımını artırmak için devletin, spor organizasyonlarının ve toplumun daha fazla sorumluluk alması gerekmektedir. Bu bağlamda, toplumsal farkındalığın artırılması, altyapı yatırımlarının yapılması ve engelli bireylerin katılımı için daha fazla fırsatın yaratılması büyük önem taşımaktadır. Bu tür destekler sayesinde, engelli bireyler sadece fiziksel değil, psikolojik ve sosyal anlamda da daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürebilirler.

KAYNAKÇA

- Amado, A. N., Stancliffe, R. J., McCarron, M., & McCallion, P. (2013). Social inclusion and community participation of individuals with intellectual/developmental disabilities. *Intellectual and developmental disabilities*, 51(5), 360-375.
- Aslan, H., & Çelik, A. (2017). Engellilerde sporun fiziksel ve psikolojik etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 95-105.
- Dattilo, J. (2002). *Inclusive leisure services: Responding to the rights of people with disabilities* (Vol. 1). Venture Publishing (PA).
- Esatbeyoğlu, F., & Karahan, B. G. (2014). Engelli Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Önündeki Engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 43-55.
- Groff, D. G., Lundberg, N. R., & Zabriskie, R. B. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability and rehabilitation*, 31(4), 318-326.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., & Rauworth, A. (2012). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(4), 342-351.
- Sherrill, C. (1998). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. WCB/McGraw Hill, 2460 Kerper Blvd., Dubuque, IA 52001.
- Sherrill, C. (2004). A celebration of the history of adapted physical education. *Palaestra*, 20(1), 20-29.
- Svedberg, M., Gustafsson, P., Tiddens, H., Imberg, H., Pivodic, A., & Lindblad, A. (2020). Risk factors for progression of structural lung disease in school-age children with cystic fibrosis. *Journal of Cystic Fibrosis*, 19(6), 910-916.
- Toker, F., & Karaküçük, S. (2017). Cultural Differences In Participation Of Recreational Activities" Examples Of Malakans And Circassians. *Innovation And Global Issues In Social Sciences Extended Abstracts Book*, 611.

8. BÖLÜM

SPOR YÖNETİCİLERİNDE LİDERLİK VE İLETİŞİM

Yusuf TAZE¹
Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU²

¹ Öğretmen; Milli Eğitim Bakanlığı, ORCID ID: 0000-0002-3029-5319, ysftz36@gmail.com

Not: Bu çalışma 703704 no'lu doktora tezinden üretilmiştir.

² Prof. Dr.; İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği,
ORCID ID: 0000-0003-4163-9655, selcukbora.cavusoglu@iuc.edu.tr

GİRİŞ

İnsanlık tarihiyle yaşıt olan spor, insanlığın ilk dönemlerinden başlayarak toplumların, medeniyetlerin ve en geniş anlamıyla insanlığın ulaşmış olduğu uygarlık seviyesine erişmesine önemli bir rol üstlenmiştir (Mendi, 2002). Dünyada spor, ülkeler arasındaki çok boyutlu etkinliği devam ettirmektedir. Bu sebeple bütün ülkeler spor aktivitelerinde başarıyı yakalaya bilmek için çok büyük çaba sarf etmektedirler. Sportif anlamda başarı sağlayabilmek, büyük oranda spor politikalarının belirlenmesi ve belirlenen bu politikaların sistemli birşekilde yapılmasıyla gerçekleşebilmektedir (Donuk, 2005).

Bir spor örgütünün başarılı şekilde hedeflerini gerçekleştirebilmesi için yönetim işlevlerinin tamamına ihtiyaç vardır. Ancak tek başına hiçbir işlev yeterli olmamaktadır. Bu işlevlerden herhangi birisinin olmaması yönetim olayının sürekliliğini engeller. Bir başka ifadeyle diğer örgütler içerisinde olduğu gibi spor örgütleri içerisinde de hedeflere etkili bir biçimde ulaşılabilmesi için yönetim işleyişini meydana getiren işlevlerle bunlara yönelik ilke, kavram ve yöntemlerin uygulanabilmesi gerekmektedir. Böylelikle spor işletmeciliğinde veya spor yönetiminde örgütleme, planlama, yönlendirme, koordinasyon ve denetim biçiminde bir görüş ortaya çıkmaktadır ki, bu spor işletmeciliğine veya spor yönetimine yönetsel yaklaşım şeklinde değerlendirilmektedir (Güven, 2002).

Çağımızda rekabet bütün sektörlerde en üst düzeydedir. Günümüzde spor sektörü de en önemli sektörlerden biri haline gelmiştir. Büyük miktarlarda paranın işlem gördüğu bu sektörde spor kulüplerinin ayakta kalabilmeleri için kulüplerini yöneten yöneticilerin becerileri önemli bir hale gelmiştir. Ayrıca yöneticilerin, bu becerileri kulüpleri yönetirken en üst düzeyde kullanmaları gerekmektedir. Yöneticiler bu özellikleriyle kulüplerde beraber çalıştıkları bütün astlarını etkileyerek onlara yol göstereci olmalıdırlar (Danacı, 2015).

Spor kulüpleri birer örgüt olarak düşünöldüğünde, bu örgütleri ileriye taşıyabilecek ve daha önceden belirlenmiş hedeflere ulaşılmasını sağlayacak şekilde yöneticilerin, günümüzün gerektirdiği değişime ve gelişime açık olmaları, yeterli bilgi düzeyine ve becerilere sahip olması gerekmektedir (Güçlü ve ark., 1996)

Yöneticilerin liderlik özelliklerine sahip olması iyi bir yönetim mekanizması ortaya çıkartacaktır. Yönetilen kurumların işlevsel özellikleri yöneticinin liderlik özellikleriyle doğrudan ilgilidir. Yaşanacak herhangi bir problemde veya kurumun ileriye dönük hamlelerinde sorumluluk alan ve kurumu ileriye taşıyan, liderlik özelliklerine sahip yöneticiler olacaktır.

Yönetim süreçlerinde örgütlerde zamanla değişimler olmaktadır. Çağımızda iletişimin hem yönetim süreçlerinde hem de örgütsel yapıdaki etkisi her geçen

gün daha da artmaktadır. Günümüz yöneticilerinin örgütleri etkili bir şekilde yönetebilmeleri için liderlik ve iletişim yeteneklerine sahip olmaları gerekmektedir. Örgütlerde yöneticinin yaptığı her işte iletişimin önemi çok fazladır. Örgütlerde etkili bir iletişim olmazsa belirlenen stratejiler ve hedefler ne kadar iyi hazırlanmış olursa olsun başarısızlığa mahkûmdurlar (Fidan ve Küçükali, 2014).

Bu durum spor örgütlerinde de söz konusudur. Spor sektörünün son yıllarda hızla büyümesiyle birlikte, spor faaliyetlerini yürüten spor kulüplerinin önemi her geçen gün biraz daha artmaktadır. Bu spor kulüplerini yöneten yöneticilerin, kulüpte çalışan personel, antrenör, sporcu vb. kişilerle etkili iletişim mekanizmalarını kullanmaları gerekmektedir. Bu iletişim gerekliliği, iş gören veya yöneticilerin kendilerini ifade ederken içinde buldukları yapıyı doğru şekilde kavrayabilmesi olarak açıklanmaktadır. Ayrıca yöneticilerin kendilerinde bulunan liderlik özellikleri örgütün işleyişine direk etki edeceğinden, bu özelliklerin tespit edilmesi de önemlidir. İyi bir spor yöneticisi aynı zamanda iyi bir lider olmalıdır (Ekmekçi, 2009).

Yönetimin Tanımı Ve Önemi

Yönetim genel bir ifadeyle örgütün, hedeflerini gerçekleştirmesi için insan, zaman, mekan, maddi ve fiziki unsurların, en verimli ve gerçekçi şekilde kullanılmasıdır. Başka bir ifadeyle yönetim örgütün hedeflerini gerçekleştirebilmek için başlıca yönetim fonksiyonları olan planlama, örgütleme, yöneltme ve denetim süreçlerinin tüm olanaklarının kordine edilmesidir (Yetim ve ark, 2018). Başka bir tanımda ekonomistler yönetim kavramını, toprak, sermaye ve emeğin birleşmesiyle üretim işlevinin yerine getirilmesi şeklinde ifade ederken, sosyal bilimcilerine göre ise bu ifade otoriter yönetim sistemi olarak tanımlanmaktadır. Toplum bilimcilerine göre ise; yöneticilik bir üst statü ve saygınlık göstergesidir. Yönetim bilimciler bile ortak bir tanım yapamamaktadırlar. Klasik yönetimin savunucuları ise yönetimi; makina, para, yöntem, araç ve gereç ile insanın uyumlaştırılması şeklinde açıklarken, davranış bilimci kişiler ise; yöneticilerin kararlar alması ve bunları uygulamaya dönüştürülmesi diye ifade ederler (Danacı, 2015). Yönetim kavramının tanımlamalarına bakıldığında insanın olduğu her yerde yönetimin kavramının var olduğu bilinen bir gerçektir. Yönetim mekanizmasında insanlar birlikte çalışarak kolay bir şekilde belirlenen hedefleri gerçekleştirebilirler.

Yönetim Tarzları

Araştırmacılar yönetim tarzlarıyla ilgili yaptıkları çalışmalarda yönetim biçimlerini çeşitli şekillerde sınıflandırmışlardır. Yapılan bu çalışmalar neticesinde evrensel kabul edilen yönetim biçimleri ortaya çıkmıştır (Poon ve ark, 2005). Bu durum örgütlerin yapısal özellikleri, örgütte çalışanların yapısı ve çalışma şartları gibi değişkenlerin etkisiyle oluşmuştur. Literatürde yöneticilerin yönetim biçimleriyle ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda özellikle davranışçı yaklaşım teorisinde Michigan ve Ohio State Üniversitelerinde yapılan araştırmalar, hipotezler ve bulgularla esinlenilerek Blake ve Mouton'un geliştirdiği "Yönetim Biçimleri Yaklaşımı" ile "Likert'in Yönetim Sistemleri Yaklaşımı"nın yöneticilerin sergilemiş olduğu tutum ve davranışları tanımlayan ve bu tanımları kavramsallaştırarak sınıflandıran önemli bilim adamlarıdır (Argon ve Dilekçi, 2014). Yönetim tarzlarıyla ilgili yapılan farklı çalışmalarda ise Ronald Lippett ve Ralph White'e ve göre; demokratik, otokratik ve serbestlik tanıyan yönetim şekilleri olarak sınıflandırmışlardır. Bugüne kadar yönetim bilimleri ile ilgili yapılan çalışmalarda yönetim şekillerinin çoğunlukla istismarcı, otokratik, babacan, katılımcı, mekanik ve organik gibi çeşitli adlarla gruplandırmışlardır. Yapılan bu çalışmalarda görülmüştür ki günümüzde yöneticiler yönetim tarzı olarak demokratik, otoriter, serbest bırakıcı, paternalist, bürokratik ve vizyoner yönetim tarzlarını kullandıkları iddia edilmiştir (Şahan, 2017). Yukarıda belirtilen yönetim tarzlarından hangisinin örgütlerde daha etkili olduğuyla ilgili ortak bir görüş yoktur. Yönetim mekanizmasını yöneticilerin kişisel özellikleri, değerleri, bilgi, deneyim ve beceri düzeyleri, örgütte görevli astların özelliklerine göre çeşitlilikler olabileceği gibi, örgütün yapısına ve kültürel özelliklerine, göre de farklılık gösterebilmektedir (Poon ve ark, 2005). Yönetim tarzıyla ilgili yapılan çalışmalarda; sonuçlar üretmek, süreçleri sistemli bir şekilde yürüterek, değişimlere karşı yaratıcılık fikrini ön plana çıkarmak ve astları hedefleri gerçekleştirebilmeleri için motivasyonlarını artırırken kullandıkları modeller yöneticilerin kullandığı yönetim şeklini ortaya çıkarmaktadır (Şahan, 2017).

Otoriter Yönetim Tarzı

Geleneksel yönetim tarzını belirlemiş örgütlerde çok sık karşımıza çıkan otoriter yönetim modeli genellikle akrabalığa dayalı aile şirketlerinde çok sık rastlamaktayız. Bu örgütler bürokratik, hiyerarşik emir-komuta zincirine dayalı yönetim tarzıyla yönetilir. Otoriter yönetim şeklinin çıkış noktası ataerkil mantalıdır (Başaran, 2004). Kontrol etme hakkı, otorite ve kendine itaat ettirme gücü kullanma anlamına gelmektedir. Bu yönetim tarzında yöneticiler, örgütte yer alan astlarından devamlı üst seviyede performans beklerler,

beklentileri karşılanmadığı zaman astlarını cezalandırma yöntemi kullanırlar, bu şekilde astlarını sürekli çalıştırmayı amaçlarlar, bu yönetim tarzını belirlemiş yöneticiler, insandan çok işe önem verirler, değerlerine çok sıkı bağlıdırlar. Ayrıca astlarına çok sık baskı yaparlar, fakat üstlerine karşı daha sadık ve fedakâr davranan yönetim şeklidir (Özgür, 2011)

Otoriter yönetim tarzı günümüzde artık geçerliliğini yitirmek üzeredir. Gelişen teknoloji ve iş sahalarının artması otoriter yönetim tarzıyla yönetilen iş yeri ve örgütlerin çalışanları elinde tutması zordur. Otoriter yaklaşımla yönetilen kurumlar, tek lider tarafından yönetildiği için. Otoriteye karşı gelmek ve görüş bildirmek zordur, yapılan iş hatalı da olsa otoriteye uyma iş verimliliğini ve kalitesini düşürmektedir.

Demokratik Yönetim Tarzı

İnsan merkezli bir yönetim şekli olan demokratik yönetim modeli örgütlerde önemli bir yere sahiptir. Karar alma süreçlerinde katılımın ve yetki devrinin önemsendiği ayrıca örgütle ilgili ortak kararlar alındığı, yöneticilerin gücü paylaştığı bir yönetim modelidir (Şahan, 2017). Demokratik yönetim modelinde karar alma ve uygulama süreçlerinde bütün iş görenler aktif rol oynamaktadır. Demokratik yönetim modelinde, iş görenler sürekli motive edilir, bu yönetim modelinde iletişim mekanizması çok önemli bir yere sahiptir ve ayrıca bütün karar alma mekanizmasında astlar aktif görev alarak işleyişte söz sahibidirler (Yıldırım, 2010)

Örgütlerde demokratik yönetim tarzının avantajlarına baktığımızda; çalışanların iş tatminlerinin, motivasyon düzeylerinin, örgütsel bağlılıklarını yüksek olduğu, grup içi sorunların ve çatışma durumlarının ortadan kalktığı görülmektedir. Dezavantajlarına baktığımızda ise; karar verme süreçlerine astlarda dahil edildiği için karar verme süreci uzamakta ve sistem yavaşlamaktadır. Olağanüstü durumlarda karar alma süreci uzayacağı için kısmen başarısız olunabilmekte, bazen de kararlar alınamaya bilmektedir (Yörük ve Dündar, 2011). Demokratik yönetim tarzında, örgütlerde yaşanabilecek başarısızlık durumlarında kararlar ortak alındığı için kimse kimseyi suçlamaz. Ayrıca bu yönetim tarzında; yöneticiler karar alım süreçlerinde sadece dinleyici durumunda olmaları, astların birden çok seçenekli durumlarda karar vermekte zorlanmaları ve yöneticilerin nihai kararları veren kişi olarak astlar tarafından düşünülmemesi gibi konular demokratik yönetim tarzının dezavantajı olarak bilinmektedir (Yozgat, 1989).

Serbestlik Tanıyan Yönetim Tarzı

Yönetimdeki yetkinin neredeyse hiç kullanılmadığı, astların kendi hallerine bırakıldığı, örgüt içerisinde hedeflere ulaşmak için astların serbest bırakıldığı yönetim tarzıdır. Bu yönetim tarzında yöneticiler yetkilerini kullanmamakta, yetkilerini astlarına bırakmaktadırlar (Eren, 2010). Yöneticiler bu yönetim modelinde astlarına demokratik yönetim modelindeki yöneticilerden daha fazla serbestlik tanırlar. Bradfort ve Lippit'e göre bu yöneticiler, astlarını etkileme ve denetleme mekanizmasını kullanmadıkları için yönetim mekanizmasını ihmal eden insanlar olarak değerlendirmişlerdir (Arkonaç, 1993). Söz konusu yönetim modelinde yöneticiler “ne ben birisine bir şey vereyim, ne de başkası benden bir şey istesin” düşüncesine sahiptirler. Bu sebeple yöneticiler vurdumduymaz bir tavır sergileyecek işlerle ilgilenmezler. Ayrıca yöneticiler işle ilgili sorumluluk almayarak sorulan sorulara kısa cevaplar verirler, örgüt içerisinde insancıl ilişkilere de değer vermezler. Örgüt içi problemlerde, bireysel ve duygusal davranmaktan kaçınma bu yönetim şeklinin en bilinen özelliğidir (Arlı, 2007). Bu modelde astlar çalışma planlarını ve programlarını kendileri yapmaktadırlar. Yöneticiler malzeme ve kaynak tedarik ederler. Yöneticinin görüşleri sorulduğunda sadece fikir bildirir, bunun da herhangi bir hükmü yoktur (Özdemir, 2007). Bu yönetim modelinde yöneticinin varlığı veya yokluğu örgütsel mekanizmayı etkilemez. Yapılan çalışmaların çoğunda bu modelinin çalışanların örgütsel tutumu, memnuniyet, performans ve motivasyon arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Şahan, 2017).

Paternalist Yönetim Tarzı

Paternalist yönetim tarzıyla ilişkili son yıllarda birçok çalışma yapılmasına rağmen, paternaslist yaklaşımla ilgili araştırmacılar tarafından kesin bir tanım yapılamamaktadır. Paternalist yaklaşımda bir taraftan fedakârlık, sahip çıkma, benimseme, ilgilenme iken diğer yandan ise disiplin olma, otoriter olma, gücü kullanma olduğu için bazı toplumlar tarafından anlaşılmamakta ve onaylanmamaktadır. Bazı topluluklarda ise paternalist yönetim tarzı pozitif bir unsur olarak düşünölmekte ve kabul görmektedir (Yardımcı, 2010). MaxWeber tarafından yasal otoritenin bir olgusu olarak kavramlaştırılan paternalizm, babacan yöntem tarzı olarak da adlandırılmaktadır. Weberin düşüncesine göre paternalizm, yasal otoritenin bir gerçeğidir. Weber, paternalizm de iki noktayı vurgulamaktadır. Birincisi aile kavramında kuralların, hakların ve otoritenin şekline dayalı geleneksel yapının bir davranış şekli olarak değerlendirilmesi. Bir diğeri ise astların faydalana bildiği stratejilerden dışında kavramsallaştırılmasıdır (Türesin, 2012). Weber, geleneksel babacan otoritenin, ataerkil aile yapısından geldiğini ifade etmektedir. Buna göre Weber'in

geleneksel otoriter yaklaşımı, paternalizm yaklaşımına benzemektedir. Weber'in göre paternalizm, yasal otoritenin birçok anlamlı olgusu olmakla birlikte, bir yönetim stratejisi olarak da kabul görmektedir (Şahan, 2017) Her yönetim tarzının kendine özgü faydaları ve zararları vardır. Kurumun yapısı, çalışanların kişisel farklılıkları, kurumdan beklentilerin neler olduğunu iyi bilen yöneticiler, astların tutum ve davranışlarını örgütün hedefleri doğrultusunda etkili bir şekilde kullanabilirler. Teknoloji ne kadar gelişirse gelişsin, yöneticiler yönetim tarzını belirlerken insan faktörünün ne kadar önemli olduğunu unutmamaları gerekmektedir.

Spor Yönetimi

Spor kavramı, insanlık tarihi kadar eskidir insanlar tarafından oluşturulmuş, geliştirilmiş, teknolojik değişimlerle yeniden düzenlenmiş ve değiştirilmiş yapay bir yapıdır. Spor; bir kültür olayıdır (İnal, 2003). Farklı bir tanımlamada ise spor, insanların mücadele etme, başarıya ve zevk alma duygusunu ortaya çıkarır, insanların fiziksel aktivitelerle yeteneklerini, zihinsel ve ruhsal özelliklerini, sosyal olgularını geliştiren, bu özelliklerini belirli kurallar çerçevesinde yarıştıran biyolojik, pedagojik ve sosyal tarafları olan bir uğraşıdır (Erdemli, 2006). Son yüzyılda sporun ekonomik boyutunun artması ve geniş kitleleri ilgilendirmesi, yönetim olgusu farklı alanlarda olduğu gibi spor alanında da kullanılmaya başlanılmıştır. Spor yönetimini, genel yönetim ilkerinden ayrı düşünmek mümkün değildir. Spor yönetimi, genel yönetimin mekanizmalarının kullandığı ilke ve kuralları spor alanında kullanılması olarak da kabul edilebilir (İşcan, 1988). Yönetim süreçleri için kabul gören planlama, teşkilatlandırma, koordinasyon, yöneltme ve denetim gibi fonksiyonlarıyla bunlarla ilişkili metot ve ilkeler, spor organizasyonları ve sportif faaliyetler için de kabul görmektedir. Spor yöneticileri spor organizasyon hedeflerini gerçekleştirebilmeleri için, yönetim fonksiyonlarını etkili bir şekilde kullanabilmelerine bağlıdır. Bu çerçeveden spor yönetimi, genel yönetim ilke ve kurallarının spor yönetim alanında kullanılması olarak kabul edilebilir (Sunay, 1998). Spor yönetiminin en önemli amaçlarından biri de sportif aktiviteleri mantıklı ve bilimsel bir şekilde yönetebilmek ve yönetim metotlarını genel ilkelere çevirip bunları uygulamaktır. Spor yönetimi, sportif alanlarla ilgili karar verme ve hedeflerin gerçekleştirilebilmesine yönelik faaliyetleri kapsamaktadır. Ayrıca, sportif programların dahada geliştirilmesi, personel yetiştirilmesi ve istihdamı, spor kurumlarının ve spor tesislerinin yönetilebilmesi ve denetlenmesi gibi konuları kapsamaktadır (İşcan, 1988). Bir başka tanımda spor yönetimi, bireyi ve toplumu her yönden ilerletmeyi, sporda kişisel, sosyal, kültürel ve uluslararası düzeyde barış ve bütünleşmeyi sağlamayı amaçlar. Bu nedenle spor

yöneticiliği, sporu; ulusal, uluslararası bireysel ve toplumsal bir faaliyet olarak analiz eder ve amaçlanan hedeflere yönelik çalışmalar yürütür (İşler, 2001). Bu çerçevede halkla sürekli iç içe olan spor kurum ve kuruluşlarının aktif bir yönetim mekanizmasına sahip olması gerekmektedir. Yöneticiler, sporcular, antrenörler, tesisler, ekipman ve sportif mücadele gibi unsurların amaçlar doğrultusunda bir araya getirilmesidir. Bu perspektiften bakıldığında spor yönetimi; sporcu-yönetici, sporcu - spor teşkilatı ve spor teşkilatı ile halk arasındaki ilişkileri organize eden bir mekanizma olarak kabul edilmektedir. Öte yandan, spor kulüpleri, milli ve uluslararası spor kuruluşları ile uluslararası spor organizasyonları, spor yönetiminin çok daha geniş boyutlarının olduğunu göstermektedir. Anlaşılacağı üzere spor yöneticiliği, uzmanlık gerektiren, sorumluluk alabilen ve alanla ilgili bilgi ve becerileri sahip profesyonel bir meslektir (Sunay, 1998). Gün geçtikçe büyüyen spor ekonomisinin ayakta kalabilmesi doğru spor yönetimi politikalarıyla olacaktır. Günün koşullarına uygun spor yönetim modelleri geliştirilmedikçe doğru spor yönetiminden bahsedemeyiz. Özellikle spor yöneticiliği yapan kişilerin donanımlı olması, günün ekonomik şartlarını bilen, lider özellikleri sahip ve iletişim mekanizmasını çok iyi kullanabilmesi gerekmektedir.

Türkiye’de Spor Yönetimi

Sporun bireysel ve toplumsal birçok özelliği olduğundan ülkeler spora doğrudan müdahale ederek sporu yönetmek, geliştirmek ve yaygınlaştırmak için örgütsel ve yasal bir yapı oluştururlar (Erten, 2006). Bir kamu yararı olması ve sporun toplum üzerindeki olumlu etkisi, sporun bir kamu hizmeti olarak görülmesine neden olmuştur. Bu bağlamda sporu devletin göz ardı edemeyeceği yapılardan biri olduğu, devletin ekonomik ve manevi desteği olmadan yönetilemeyeceği ve geliştirilemeyeceği yaygın olarak kabul edilmektedir (Gök ve Sunay, 2010). Ülkemizde spor ile ilgili anayasa, kanunlar, kalkınma planları ve hükümet programları ile karşımıza çıkmaktadır (Yetim, 2005). Bugün birçok devlette olduğu gibi ülkemizde de spor devlet tarafından gözlenen, desteklenen ve denetlenen bir sosyal aktivitedir. Türkiye’deki spor organizasyonunun mevcut şekli klasik hiyerarşik organizasyon (dikey organizasyon) modeli ile açıklamak doğru olacaktır. Bu yapı, örgütsel seviyelerin yukarıdan aşağıya hiyerarşik bir şekilde belirli bir yöneticinin yönetimi altında olmasını öngörmektedir (Tortop, 1990). En tepede Gençlik ve Spor Bakanlığı’ndan, teşkilatın en ucunda taşra teşkilatı olarak bilinen gençlik hizmetleri ve spor ilçe müdürlüklerine kadar bu hiyerarşik yapı vardır. Ülkemizde spor yöneticiliği konusunda en üst kurum Gençlik ve Spor Bakanlığı’dır. Profesyonel futbol dışındaki tüm spor dallarının faaliyet alanlarında mali ve idari söz sahibidir.

Gençlik ve Spor Bakanlığı, her Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığının iyileştirilmesi için spor hizmet ve faaliyetlerinin ülke genelinde yürütülmesi, geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması görevini yürütmektedir. Devletin bu sorumluluğu üstlenmiş olması sporun bir devlet politikası olarak görüldüğünün önemli bir göstergesidir (Zengin ve Öztaş, 2008). Gençlik ve Spor Bakanlığı; 6.4.2011 tarih ve 6223 sayılı Kanun ile verilen yetkiye istinaden Bakanlar Kurulu tarafından 3.6.2011 tarihinde karara bağlanmıştır. Spor Genel Müdürlüğü; 21.05.1986 tarih ve 3289 sayılı Kanun ile düzenlenen Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı olup, Türk sporları ile ilgili karar ve denetim yetkisine sahiptir. Merkez ve taşra teşkilatları var. Merkez teşkilatı, idari teşkilat ve daimî kurullardan oluşur. Taşra teşkilatı, illerde Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, ilçelerde ise Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü'nden oluşmaktadır. Ayrıca Türk spor idaresi, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı Spor Genel Müdürlüğü dışında, Türkiye Futbol Federasyonu ve Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nden oluşan bir yapıya sahiptir (Zengin ve Öztaş, 2008).

Özerk olarak nitelendirilen federasyon başkanlıkları ve TMOK, kendi yapıları itibariyle ayrı kuruluşlar olarak görünse de merkezi yönetime bağlı kuruluşlardır. Her biri ayrı bir spor organizasyonu olarak nitelendirilebilecek spor federasyonları ve TMOK, spor organizasyonu içerisinde farklı özelliklere sahiptir. En belirgin fark, başkanların seçilmiş olmasıdır. Bunların dışında spor organizasyonunda görev yapan tüm spor yöneticileri görevlerine randevu ile gelmektedirler (Kara, 2014).

Spor Yönetiminde Spor Kulüpleri

Günümüzde insanların sportif aktivite ve hizmet beklentilerini büyük ölçüde spor kulüpleri karşılamaktadır. En temel örgütlenme birimi olan spor kulüpleri, toplumsal açıdan birtakım girdileri alıp işleyerek enerjiye dönüştüren ve sonuçta yeniden çevreye veren açık sistemlerdir. Spor kulüpleri insanları spor yapmaya teşvik ederek sağlıklı bir toplum olgusu yaratmaya çalışır. Ayrıca insanların, spor yaparken sosyalleşmeleri için de uygun ortamlar sağlarlar. Sporun hayatta sosyal bir olgu olması, toplumları bütünleştirmesi ve esnek bir yapısının olması, spor kulüplerinin sivil toplum örgütü olduğunun en önemli göstergesidir. Çünkü spor kulüpleri amaç, üye, kapsam, kaynaklar ve işlev bakımından çok büyük önem arz etmektedir (Devecioğlu ve ark, 2011).

Dünyanın her yerinde “spor kulüpleri”, sporu tabana yayan, insanları spora teşvik eden en temel yapılardır: “demokratik” bir ulusal spor yönetimi ancak bu temel örgütlerden başlayarak dizayn edilmelidir (Fişek, 1998). Spor kulüplerinin kurulması belirli yasal kurallar çerçevesindedir. Yönetim kurullarında yer alan her bireyin yetki ve sorumlulukları bellidir (başkan,

yönetim kurulu üyesi, denetçi, üye), gerek amatör gerekse profesyonel spor branşlarıyla ile topluma hizmet eden, her yaş grubunun spor yapabileceği tesis araç gereçlere sahip olan, diğer bir yönü ile de yüksek performans sporcuların yetiştirilmesini hedefleyen özel hukuk kuruluşlarıdır (Durmuş, 1999). Türkiye'de 5253 sayılı Dernekler Kanunundan başvuru yapılması halinde; Sportif faaliyetlere yönelik olanlara spor kulüpleri, boş zaman faaliyetlerine yönelik olanlara gençlik kulüpleri, her iki faaliyeti birlikte hedefleyenlere ise gençlik ve spor kulüpleri denir. Bu kulüpler, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü tarafından tutulacak sicile kayıt ve tescil edilir. Kulüplerin organları, bu organların görev ve yetkileri, kulüplerin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü tarafından denetlenmesi ve bunlara yapılacak yardımların şekil ve şartları, kuruluşunda izlenecek usul ve esaslar, veli kuruluşu, gençlik ve spor faaliyetlerinde bulunacakların özellikleri ve bunlara uygulanacak disiplin işlemleri, kulüplerin tescili ilgili esaslar Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün bağlı olduğu Bakanlık tarafından İçişleri Bakanlığı'nın onayı ile yürürlüğe konulan yönetmelikte düzenlenir (Devecioğlu ve ark, 2011).

Spor kulüplerinde birçok problem bulunmaktadır. Gerek dünyada gerekse ülkemizde spor kulübü tabanlı uygulanabilecek inovasyon yöntemleri spor kulüplerinin etkilediği kitleyi arttırma bileceği gibi, toplumsal görev ve sorumluluklarını gerçekleştirmeleri kolaylaşacaktır, genelde spor kulüplerinin geleneksel yönetim modelleriyle yönetilmektedir, spor kulüplerini toplumsal kurumlar haline gelebilmesi için, yenilikçilik yönetimi ilke ve prensiplerinin spor kulüpleri yönetim şekillerine uyarlanabilmesi gerekmektedir (Devecioğlu ve ark,2011). Spor kulüplerinde, kullanılan kaynaklar teknik ve yönetsel olarak göz önünde bulundurulmalıdır. Spor kulüplerinin yönetimini değerlendirirken idari ve teknik açıdan ele almak gerekir. Yönetim de bulunan üyeler mevcut durumu değerlendirerek gelecekle ilgili planlamalar yapmaları gerekmektedir (Erdem, 2005). Ayrıca spor kulüplerinin iyi yönetilmesi kulüp yöneticilerinin niteliklerine bağlıdır. Bugün dünyada sadece İngiltere'de spor kulübü yöneticilerinin niteliklerine yönelik kanunlar vardır. Bu yöneticilerin herhangi bir suça karışmamış olmaları gerekmektedir. Ayrıca rekabetin korunması amacıyla kulüp sahipliğine yönelik yasalar bulunmaktadır (Devecioğlu ve ark, 2011).

Günümüzde gelişen spor sektörünün en önemli oyun kurucusu spor kulüpleridir. Bu spor kulüplerini yöneten yöneticilerin nitelikleri spor kulüplerinin nasıl yönetileceği konusunda bizlere bilgi vermektedir. Spor kulüplerini yöneten yöneticilerin bilimsel yönetim modellerini bilmelerinin yanında kişisel nitelikleri de yönetim şekillerini belirlemektedir. Kendini nitelikli yetiştirmiş liderlik özelliklerine sahip ve iletişime açık spor kulübü

yöneticileri, hiç kuşkusuz örgütlerini daha da ileriye götürecektir. Spor kulübü yöneticilerinin spor içerisinden gelmeleri ve liderlik özelliklerinin bulunması hiç kuşkusuz kulüplerini daha iyi ileriye taşıyacaktır, ayrıca bu yöneticiler kurumlarını yönetirken iletişimi de etkili kullanmaları gerekmektedir

Liderlik

Liderliğin tanımıyla ilgili birçok araştırma yapılmış ise de kesin bir tanımını yapmak oldukça güçtür. Liderlik geniş bir kavram olarak karşımıza çıkan evrensel, beşerî ve sosyal yapıları içinde bulunduran bir olgu olarak karşımıza çıkar, liderlik kavramı insanların ve örgütlerin bulunduğu her yerde karşımıza çıkmaktadır (Şahin ve Ark, 2004). Liderliğin tanımıyla ilgili, araştırma yapan bilim adamlarının, örgütsel davranış, yönetim bilimi ve işletme yönetimi alanlarında yoğun olarak araştırdıkları bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Çelik, 2000). Araştırmacılar, genellikle liderliğin tanımını yaparken liderlerin sahip oldukları özelliklere, önemli gördükleri ve ilgilendikleri olgulara göre açıklamaya çalışmışlardır. Stodgill'in yaptığı araştırmalarda "liderlik kavramını açıklamaya çalışan insan kadar liderliğin tanımı olduğunu" tespit etmiştir. Bir başka araştırmacı Bass'ın savına göre ise 1990 yılına kadar liderlik tanımıyla ilgili yaklaşık 7500"ün üzerinde çalışma yapılmıştır (Montgomery,2000). Yapılan bu çalışmalara her geçen gün yenilerinin de eklendiği düşündüğümüzde liderlik, bilimsel literatürde çok fazla araştırma yapılan önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmacılar yaptıkları çalışmaların birçoğunda, liderlerin sahip oldukları özelliklerine ve önemli gördükleri olgulara göre açıklamaya çalışmışlardır. 1950"ler de sonra liderlikle ilgi araştırmalarının artmasıyla beraber liderlik ilgili çok farklı tanımlamalar yapılmıştır (Zel, 2006). Yapılan bir tanımlamada liderlik kavramın, yol göstermek, rehberlik etmek, öncülük etmek ve klavuzluk yapmak olarak tanımlanmış (Şişman, 2002). Bir başka tanımda ise örgütte ulaşılmak istenen amaçları gerçekleştirmek için örgüt içerisinde yer alan astları harekete ettirme, etkileme ve yönlendirme süreçleri olarakta tanımlanmıştır (Hellriegel ve Solum, 1992). Hodgetts"e göre ise liderlik, örgütlerin hedeflerini gerçekleştirmek için insanların yönlendirmek ve etkilemek olarak tanımlamaktadır (Eryeşil ve İraz, 2017). Liderlik üzerine yapılan çalışmalarda liderlik ilgili birbirinden farklı görüşlerin ortaya çıkmış olduğu görülmektedir. Bazı bilim adamlarına göre liderliğin doğuştan kazanılan bir özellik olduğuna, bir kısım bilim adamına göre ise liderlik özelliklerinin sonradan da kazanılabileceğini savunmuşlardır. Ayrıca bu konuda geliştirilen kuramların bazılarında liderin kişisel özelliklerini vurgularken, bazılarında ise liderin davranışına bakarak, astlarını ne düzeyde etkileye bildiklerini araştırmışlardır. Bu çalışmaların neticesinde liderlere o anki şartlara ve durumlara göre davranan kişi olarak değerlendirmeye başlamışlardır (Efekan,

2007). Günümüze ise liderlik üzerine elde edilen çok sayıdaki deneysel bulgunun konu üzerine farklı bakış açılarının oluşmasına sebep olduğu söylenebilir. Bu farklı görüşler özellikle liderlik üzerine geliştirilen kuramlarda ve liderlik tarzı yaklaşımlarında görülmektedir (Mendenhall, 2013).

Liderde Bulunması Gereken Özellikler

Bilgi ve teknoloji alanında yaşanan gelişmeler sonucunda rekabet ortamının artması işletmeler ve örgütler arasında üstünlük sağlamak ön plana çıkmıştır. Bu mücadelenin sürdürüle bilmesinde insan kaynağını yetkin ve nitelikli kılmada hedeflere yönlendirmede liderin rolü hiç kuşkusuz tartışılmazdır. Bu sebeple örgütler farklı niteliği olan liderlere ihtiyaç duymaktadırlar. Liderlikle ilgili yapılan çalışmalarda ortak bir fikir birliğine varılamamış olsa da liderde olması gereken niteliklerde; dürüstlük, özgüven sahibi olma, cesur, yaratıcı, yönetme becerisine sahip, strateji kurma, günün koşullarına uyum sağlama, yeniliğe açık, ileri görüşlü, ikili ilişkileri iyi, örgütüne bağlı, sorumluluk alabilen, ve karizma olan şeklinde sıralanmıştır (Çetin ve Beceren, 2007). Liderlikle ilgili Amerika’da yapılan bir çalışmada, etkili liderlik olabilmek için; başarılı olma, zeki olma, kararlılık, kendine güven, sorumluluk alma ve yönetme isteğinin önemli olduğu belirtilmiştir. Yapılan farklı bir araştırmada ise liderin; dürüst ve gerçekçi, esprituél, astların sağlıklarıyla ilgilenen, pozitif düşünceye sahip, başarıyı destekleyen ve ilkeleri olan kişiler olduğu savunulmuştur (Yılmaz, 2014). Yapılan çalışmalar incelendiğinde, liderlerin başarısının en önemli ölçütü kitleleri peşinden sürükleyebilmesi ve hiç tanımadığı insanlar üzerinde yarattığı etkidir. Bu tanımlara baktığımızda her ülkenin kitleleri peşinden sürükleyen liderleri bulunmaktadır hiç kuşku yoktur ki sadece bizim ülkemiz için değil, dünyada en önemli sayılabilecek lider kuşkusuz Mustafa Kemal Atatürk’tür.

Yönetim ve Liderlik

Yöneticiler belirli kurallar neticesinde şirketin veya örgütün düzenli ilerleyebilmesi için çalışan insanlardır. İşletmelerin ve örgütlerin günümüz şartlarında büyümeleri rekabetin artması iyi yöneticilere duyulan ihtiyacı arttırmıştır. Fakat bu yöneticilerde liderlik özelliği bulunmaması günümüzde işletmelerin ve örgütlerin daha iyi yönetilmesi konusunda en büyük engellerden biridir. Ayrıca örgütlerin ve İşletmeleri lider yöneticiler bulundurmaması var olan yapıyı korumak ya da riskleri en aza indirmek ve örgütü daha ileriye götürebilmek için sadece “yönetim” bakış açısıyla varlıklarını uzun süre sürdürebilmeleri çok zor görünmektedir. Günümüzde bu gibi sebeplerden dolayı “lider” ve “liderlik” kavramları çok önemli bir hal almıştır. Özellikle büyük

şirket ve örgütler bu konuda liderlik özelliği bulunan yöneticileri desteklemeli konu ile alakalı bilgi ve becerilerini arttırmak için uzman kişilerde destek almalarına imkân verilmelidir (Tabak, 1997). Liderlik, örgütlerde çalışanların en üst düzey performanslarını ortaya çıkartacak şekilde motive etmek için organize edilmiş bir etkileme fonksiyonudur. Liderlik, değişimlerle başa çıkmakla ilgili bir olaydır. Günümüzde liderliğin önem kazanması sebebi ise iş dünyasında yaşanan gelişmelerle birlikte rekabetin artması liderlere duyulan ihtiyacın artmasını sağlamıştır.

İyi bir yönetici her zaman iyi bir lider olacak anlamına gelmemektedir. Yöneticilerin iyi bir lider olabilmesi için bazı özellikleri sahip olmaları gerekir. Bunlar; güven vermek, vizyon oluşturmak, serinkanlı olmak, risk alabilmek, alanda uzman olmak, çalışanların eleştirisine açık olmak, çözüm odaklı olmak gibi belirli liderlik özelliklere sahip olunması gerekir (Doğan, 2001). Tanımlamalardan anlaşılacağı üzere yöneticilik ve liderlik kavramları aynı anlama gelmeyeceği gibi, iki kavramda sistem içerisinde birbirini tamamlayan süreçlerdir. Burada yapılması gereken iyi bir yönetim yapısının güçlü liderlikle birleştirmektir (Basım ve Argan, 2009)

Yönetici ve Lider Arasındaki Farklar

Yöneticilik ve liderlik üzerine birçok araştırma yapılmasına rağmen her dönemde birbirine benzetilen fakat temel olarak farklı kavramlardır. Bu iki kavramın birbirine benzemesi sebebi ise iki kavramında sınırlarının net bir şekilde belirlenememiş olmasıdır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde örgütlerin hedef ve amaçlarına ulaşabilmeleri için oluşturulan liderlik tanımı ile yöneticilik tanımların birbirlerinden farklılık olduğuna dair araştırmacılar tarafından görüşler öne sürülmüştür. Fakat yöneticilik-liderlik tanımı ilgili W. Bennis ve B. Nanus'a göre, liderlik, etkilemek, yönlendirmek, verimli çalışma ve dış görünüş olarak açıklamış yöneticilik ise sorumluluk almak, görevlerini yapmak ve görevi sürdürmek olarak açıklamışlardır (Paksoy, 2002). Yapılan farklı bir çalışmalar incelendiğinde yönetim ve liderlikle ilgili birbirinden ayrılan tanımlar karşımıza çıkmaktadır. Owen ve ark (2007) yaptıkları çalışmada liderlerin hedeflere belirlerken ve bu hedefleri gerçekleştirmek için aktif bir tutum sergilerler ve ortaya çıkabilecek sorunlarla yeni yaklaşımlar benimsemeyerek sorunları çözümlenmeye çalışan kişiler olarak tanımlamışlardır ayrıca Liderlerin, hedefleri uygularken birçok etmeni göz önünde bulundurarak insanların nasıl etkileneceğini hesaba katarlar. Ayrıca liderler özelliği bulunan insanların sezgileri ve empati kurma becerileri ile astlarıyla her zaman ilgilenirler. Göz önünde bulundurdıkları bir diğer hususta değişimin ve gelişim yollarını araştırırlar.

Liderler kendilerine bir rol belirlemezler. Liderler kendilerini süreçlerle sınırlanmazlar, tam tersi yaratıcı fikirler için akışa meydan okurlar. Yönetim olgusunda ise, daha katı roller vardır, yöneticiler katı, bürokratik ve otoriter yapıdadırlar ve karar verme süreçlerinde sıklıkla tek başına karar verirler. Liderler örgütlerde değişimi başlatırlar; yöneticiler ise, değişime ayak uydurarak verilen görevi yapmaya çalışırlar. Liderler, örgütlerin vizyon, misyon ve hedeflerini ortaya koyarak bunu çalışanlarıyla paylaşmaktadır, yöneticiler ise; misyonu gerçekleştirebilmek için hedefleri belirlemeleri gerekmektedir (Doğan, 2001). Liderlerin yüklendiği misyonların en önemlisi insanları motivasyonunu arttırarak hedef ve amaç etrafında birleştirir ve bu sayede ve iş ile ilgili onları harekete geçirir ve bunları gerçekleştirirken insanlar arasındaki derin bir bağlılık hissi yaratırlar. Kısacası lider büyük resme bakan kişilerdir. Yöneticilere bakıldığında genelde verilen görevleri bir dizi kurallara göre yapan, otoritesini makamından alan, genelde işin eğitimini almış, profesyonel davranan ve işini gerçekleştirmek için uğraşan kişilerdir. Kısacası yönetici oyunu kurallarına göre oynayan kişidir (Fındıkcı, 2009).

Sporda Liderlik

Liderlik, neler olabileceği konusunda diğer insanlara bakış açısı ve yön vermeyi gerektirir. Etkili liderlik, bir dizi gelenek yaratma becerisi gerektirir, takım sporları ile ilgili olarak bir takım kültürü yaratmada başarılıdır. Bu kültür, o takımın sporcularını, yardımcılarını ve bu organizasyonlara katkı sağlayan herkesi seçmeyi, motive etmeyi, ödüllendirmeyi, korumayı ve bütünleştirmeyi içerir (Konter, 1996). Spor kulüplerinde süreklilik üstün performansa ve başarıya odaklıdır. Performansın ve başarının mimarı, takımlarda ileri düzeydeki stratejileri planlayan, bu amaçlara ulaşmak için benzersiz yöntemler kullanan, her zaman sporcuların, antrenörlerin ve bütün personelin yanında olan, onları tanıyan ve ihtiyaçlarını karşılayan liderlerdir (Ahola ve Hatfield, 1986). Mükemmel liderlik, insanları harekete geçirmek için psikolojik beceriler ve özellikle kişilerarası iletişim becerileri gerektirir. Konuşmak, dinlemek, tartışmak, anlaşmak, cesaretlendirmek, rahatlatmak vb. iyi iletişim becerileri gerektirir (Konter, 1996). Sporda liderlik diğer yönetim alanlarına göre daha önemlidir. Çünkü spor kulüplerinin yapısı diğer organizasyonlar gibi değildir. Sportif faaliyetlerde lider, belirlenen hedefler doğrultusunda grubu etkilemede aktif rol alır. Bu nedenle liderler ve sporcular uzun süreli ilişkilere girerler. Bu süreçte lider başarı, şan, üzüntü, hayal kırıklığını, acısını ve sevincini gibi çeşitli duygularını diğer paydaşlarıyla paylaşır. Bu da takımda çok özel bir atmosfer yaratır (Koruç, 1995). Pek çok çalışma, sporun spor yöneticileri tarafından yönetilmesi ve bu durumun bir zorunluluk olduğu üzerinde durmaktadır.

Özellikle sanayi devrimi ve sonrasında sporun geniş kitlelere ulaşması, sporda profesyonel bir yönetim anlayışını beraberinde getirmiştir. Spor yöneticilerinde olması gereken özellikler sıralanmış ve ancak sporun bu özelliklere uygun kişiler tarafından yönetilmesi halinde başarıya ulaşılabileceğinden bahsedilmiştir. Hoye ve ark (2006), spor yöneticilerinin çeşitli gereksinimlerinin yanında liderlik özelliklerine sahip olmaları gerektiğini de vurgulamışlardır. Crust ve Lawrence'e göre (2006), takımların başarılı olmasında, yöneticilerinin rolü büyüktür ve liderlik özelliklerine sahip yöneticilerin, oyuncular arasında paylaşılan zihinsel bir model geliştirmek suretiyle takımın koordinasyonunu ve performansını arttırabileceklerini savunmaktadırlar (Onağ ve ark., 2013). Akyüz (2002), örgütte kaynakların etkili bir biçimde kullanımının yanında liderlik özelliklerinin de aynı derecede öneminden bahsetmiştir.

İletişim

İletişim, Latince "ortak" anlamında kullanılan "communis" kelimesinden türetilmiş olup "Communication" Türkçedeki karşılığı olarak yer almaktadır. "Communication" kelimesi, aslen bir birlikteliği, toplumsal bütünleşmeyi ve bir bütünlüğü açıklamaktadır. Bireyin içinde bulunduğu toplumun kuralları, değerleri ve yargılarını aktarabilmesi iletişim ile mümkün olmaktadır. Literatürü incelediğimizde farklı tanımların yapıldığı görülmektedir. İlk önce M.Ö beşinci ve dördüncü yüzyıllarda Aristo tarafından "bir hatibin, konuşmasıyla insanları istediği şekilde etkileyebilme ve inandırma sanatı" olarak tanımlanmakta ve günümüzde de daha farklı yapılarla sahip olduğu görülebilmektedir (Tutar ve Yılmaz, 2008). Sosyal bir varlık olan insan, doğduğu andan itibaren yaşamını sürdürebilmesi için diğer insanlarla iletişim kurmak zorundadır. Ortak yaşamın devamında bu zorunluluk haline gelmiş ve iletişim insan yaşamındaki önemi giderek artırmıştır. İnsan yaşamının bütününde yer alan iletişim kavramı ile ilgili, birçok farklı yazar tarafından farklı tanımlamalar yapılmıştır. Yapılan tanımlamaların farklı olması nedeni iletişimin birçok sosyal bilimle ilişkili olması ve her sosyal bilimin de iletişim kavramı için kendi tanımına ihtiyaç duymasıdır (Özkan, 2010). İletişimle ilgili yapılan çalışmalarda, iletişimin üç temel niteliği olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. İlk olarak iletişim için insanların olması gerektirir. İkincisi iletişim, paylaşım olması gerekir; kısacası iletişim etkinliğinde gönderici ve alıcı, mesajın herkeste ortak bir anlamı oluşturmalıdır. Üçüncüsü ise, iletişimde; jestler, mimikler, sesler, harfler, sayılar ve sözcüklerden oluşan semboller vardır. Tam olarak iletişim gerçekleşebilmesi için mesajlar alıcı ve gönderici tarafından aynı şekilde anlaşılmasıyla oluşur (Tutar ve ark, 2005).

İletişim insanların duygu, düşünce ve bilgilerini karşılıklı paylaşımında bulunarak birbirini anlaması olarak tanımlana bilir (Gürgen, 1997). Ayrıca insanları, örgütleri toplumun bütün katmanlarını bütünleştirerek, insanların tutum ve davranışlarında değişiklik yaratabilen, kültürel değerleri diğer insanlara aktarma becerisi, tekniği ve yöntemidir (Gürüz ve Temel, 2005). Colin (1957), iletişimin temelde toplumsal bir olgu olduğunu vurgulamakta ve toplumda geçerli yaşam şekilleriyle davranış öğelerinin paylaşılması olduğunu belirtmektedir. Bu anlamda iletişim; aynı olgu, nesne ve sorunlar karşılaşıldığında; aynı yaşam tecrübeleri sebebiyle aynı duyguları taşıyan, bunları karşısındakine insanlara aktarabilen, toplum içerisinde gerçekleşen tutum, yargı, düşünce ve duygu aktarımları olarak da tanımlanabilir (Oskay, 1999). İnsan karşılıklı ilişkiler içerisinde var olur ayrıca insanların düşünebilme, düşündüğü şeyleri karşısındaki insanlara aktara bilme becerisi ve toplumsal yaşamın temelini oluşturmaktadır (Cüceloğlu, 1996). Yapılan tanımların yola çıkarak iletişim kişilerin kendilerini ifade edebilme ve karşısındaki insanlara kendini dinletme gereksinimlerinin sonucu ortaya çıkan bir bilgi, duygu, düşünce ya da tutum aktarımı-paylaşımı olarak tanımlamak mümkündür. Özü ve işlevleri nedeniyle kişisel, örgütsel ve yönetsel işleyişi sağlayan bir araç aynı zamanda bireysel davranışları oluşturan bir tekniktir.

İletişimin Amacı ve Önemi

İletişiminde amaçlanan hedef, diğer insanları etki altına almak ve aynı zamanda başkalarından etkilenmektir. Herkesçe kabul gören bireylerin sosyal bir yapısı olduğu düşüncesi, insanların ilişkilerinin temelinde iletişimin yattığı, İletişim olmadığı durumlarda insanların birbirleriyle etkileşime girmeleri, birbirleriyle anlaşma zemini bulmaları ve birlikte yaşayabilmeleri çok zordur (Gökçe, 2006). Neden iletişim de bulunuruz sorusu neden nefes alırız sorusuna benzemektedir. Çoğu insan iletişimsiz bir hayatın imkansız olduğunu düşünür. Bu sebeple zamanımızın birçoğunu gerek yüz yüze ve gerekse de elektronik iletişimle geçiririz (Floyd, 2011). Farklı bir yazar Berlo'ya göre "bilinçli bir şekilde etkilemek, değiş yaratmak için iletişim kurarız". Bu sebeple, insanlar için iletişimin temel hedefi, kişinin kendisi ve çevresinde bulunan insanlarla başlangıçta olumsuz olan ilişkileri olumlu yönde etkileyebilmek ve yönlendirebilmektir ayrıca dışardan gelebilecek olumsuz düşüncelerin odağı olmak yerine, insanın kendisinin güçlü olmasını sağlamaktır. Bu açıdan iletişim, insanları yaşamlarında etkili ve belirleyici olabilme çabasıdır (Zıllıoğlu, 2003). İletişim toplumu oluşturan bireylerin birbirleriyle anlaşmak için kullandıkları bir araçtır. Toplumu eğer bir insan vücuduna benzetirsek, nasıl ki vücudun organları arasındaki haberleşmeyi sinir sistemi gerçekleştiriyorsa toplumu

oluşturan alt sistemler arasındaki etkileşimi de iletişim gerçekleştirmektedir. Sinir sistemindeki sorunlar, vücutta dengesizliğe nasıl sebep olursa iletişimde meydana gelen eksiklikler de toplumsal dengesizliklerin oluşmasına neden olur. Grubun büyüdükçe iletişim aksaklığından doğan olumsuzluğun sonucu da artar. Doğru yapılan iletişim ise kişinin, örgütlerin ve toplumun pozitif yönde gelişmesini sağlar (Çağlar ve Kılıç, 2008). İnsanların gerek bireysel gerekse de toplumsal ihtiyaçlarını karşılamak için ve çevresindeki insanları etkilemek içgüdüsüne sahip olduklarını belirtmiştir. İnsanlar bilgileri karşıdaki insanlara aktarmak isterler, başkalarına bir şeyler öğretmek ve sosyal etkileşimde bulunarak insanların üzerinde etki bırakmayı amaçlarlar (Demir, 2014). Ayrıca örgüt üyelerine yol göstermenin, astların performanslarının artmasını sağlamanın ve çalışanların potansiyeli arttırmak için nasıl bir yol izleneceğini etkili iletişim sayesinde gerçekleşir. Grup hedeflerinin belirlenmesi, hedeflere ulaşmak için izlenen yolların belirlenmesi, hedeflere ulaşma konusunda geri bildirimlerin sağlanması ve üyelerin hedefe ulaşma konusundaki çabalarının ödüllendirilmesi iletişim sayesinde gerçekleşmekte ve etkili iletişimle çalışanların moral ve motivasyonlarının yükseltilmesi sağlanmaktadır (Eyidoğan, 2013)

İletişim Yöntem ve Araçları

Genellikle iletişimin yalnızca sözlü cümlelerle ifade edilebilen dil vasıtasıyla yapıldığı düşünce olarakta, iletişimde hem sözlü hem de sözsüz görseller ile işaretler ve yazılar aynı anda kullanılmaktadır. Aslında jestler, yüz ifadeleri, vücut duruşu ve ses tonu gibi sözel olmayan mesajlar iletişimin daha büyük bir bölümünü kapsar. Bu açıklamalar ışığında iletişim şekilleri kapsamında iletişim etkinliklerini sözlü, sözsüz ve yazılı iletişimin bir bütünü ele alabiliriz (Gökçe, 2006).

Sözlü İletişim

Sözlü iletişim, dil yetisi vasıtasıyla yaptığımız ismine konuşma dediğimiz bir iletişim şeklidir (Kılıçaslan, 2011). Kişiler arasında gerçekleştirilen karşılıklı konuşma ve mesajlar sözlü iletişim içerisinde yer almaktadır. Bu yöntemde harfler ve sözcüklerle insanlar arasında mesaj alışverişi olmaktadır. Sözlü iletişim dil olgusu ile gerçekleşir (Yatkın ve Yatkın, 2006). İletişim sürecinde mesajı gönderen kişi, iletmek istediği bilgi, düşünce ve duyguları, semboller ve şekilleri de kullanarak ifade edebilmesidir. Alıcılar ise direkt olarak veya kanallar vasıtasıyla bu mesajları alır. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere gönderici ve alıcı arasında etkili ve sağlıklı bir iletişimin sağlanması için kullanılan sembol ve işaretler sözlü iletişimde çok önemlidir (Eroğlu, 1998).

İletişim şekillerini incelediğimizde en verimli ve en hızlı iletişimin sözlü ve yüz yüze yapılan iletişim olduğu ortaya çıkmıştır. Sözlü iletişimde gönderici ve alıcı karşılıklı etkileşim içerisinde olduğu için duygu, fikir ve bilgi aktarımı daha sağlıklı ve etkili olmaktadır (Can, 1999). Yine başka bir tanıma baktığımızda sözlü iletişim karşılıklı yapılabileceği gibi; radyo, televizyon ve telefonla gibi kitle iletişim araçlarıyla da yapılabilmektedir. Sözlü iletişimin sayesinde mesajların daha net anlaşılması ve denetlenmesinin kolay olması, sorulan sorulara, verilen cevapların kontrolünün sağlanması ve anlaşılmayan konular hakkında dönütler vermesi açısından sözlü iletişim, insanlar arası iletişimde çok önemlidir (Tengilimoğlu ve Öztürk, 2004). Yapılan araştırmalarda, insanlar günlük yaşamlarında, söylemek istediklerini diğer insanlara iletirken, ne söylediklerinden daha çok nasıl söylediği önemlidir. İnsanlar sözlü iletişimde kullandıkları ifadeler kadar, ses tonundaki ifadelerin canlılığı çok daha önemlidir (Dökmen, 2006). Sözlü iletişim bu yüzden çok önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır günümüzde yaşantımızın her anına insanlarla sözlü iletişim kuruyoruz burada iletişim kurarken kullandığımız dil ne kadar sade ve anlaşılır ise kurduğumuz veya kuracağımız iletişim o kadar etkili olur.

Sözsüz İletişim

İletişim, mesajı gönderenle, mesajı iletmek istenen kişi arasında ortak bir etkileşim ve paylaşım yapılmak istenir. Mesajların yazılı ve sözlü olması yanında. İletilmek istenen mesajların semboller, mimik ve jestler, kullanılarak alıcıya iletilmesine sözsüz iletişim denir (Önal, 1997). İletişim sırasında gelen mesajların bir bütün olarak değerlendirilerek, iletişim sırasında insanların birbirlerini daha iyi anlamaları, sağlıklı ve kalıcı iletişim kurabilmeleri açısından sözsüz iletişim vazgeçilmez bir öneme sahiptir (Tayfun, 2010). Beden dili sözsüz iletişimde en önemli kavramdır (Güneş, 2011). İletişim sadece, sözlü simgelerle yapıldığı düşünüle bilir fakat insanlar arasında yapılan iletişim sözlü ve sözsüz simgeler ve işaretler birlikte kullanılır. Hatta jest ve mimikler, el kol hareketleri, bedenin duruş şekli ve sesin tonu gibi sözsüz iletilerin, iletişimde kullanılan mesajların büyük çoğunluğunu içerdiği düşünülmektedir. Bu kapsamda, hiçbir iletişim şekli sözsüz imgeler olmadan düşünülmesi mümkün değildir (Gökçe, 1998). Yaşamımızda çok fazla uyarının etkisi altında kalmaktayız, farkında olarak veya farkında olmadan beden dilini çok sık kullanmaktayız. Fakat bunu kullanmanın önemi kadar, beden dilini yorumlamak da bir yetenek ister (Bıçakçı, 2000). İletişim etkinliğini arttırmak için, insanların ne söyledikleri önemli olduğu kadar, nasıl ve ne şekilde söylediklerine bakarak bir bütün olarak değerlendirmek gerekmektedir. Sadece kullanılan kelimelere dikkate almak, iletişimin duygusal yönünü görmezden gelmek gibi

yorumlanacaktır. Fakat iletişim, sadece bilgilerin paylaşılması değildir, aynı şekilde duyguların da paylaşılmasını içine alan geniş bir yapıdır. Duyguların ifade edilmesinde sözsüz iletişim diğer iletişim türlerine göre daha etkilidir. Fakat objektif kriterleri olmadığından, kesin sonuca ulaşılması zor olabilmektedir (Cüceloğlu, 1996).

Yazılı İletişim

İnsanlar birbirleriyle iletişim kurarken “dil” denen sözlü iletişim sistemine, yazının bulunmasıyla beraber belirli işaretler ve simgelerle (harflerle) açıklayan insanların ve toplulukların yaşadığı ikincil bir iletişim sistemidir (Çiftınar, 2011). Beş bin yıl önce yazının bulunmasıyla insanoğlunun kültürel gelişimi ve evriminin hızı bir şekilde değiştirmiştir ve etkili bir iletişim aracı olmuştur. Hem bağlayıcı ve hem de güvenilir olması sebebiyle yazılı iletişim, zaman ve mekân değişkenlerinin sözlü iletişimdeki sınırlılıkların giderilmesini sağlar (Gürgen, 1997). Kitle iletişim araçlarıyla (gazete, dergi ve kitap) gibi geniş halk kitlelerine ulaşılmasıyla kitleleri etkileyen bir araç olmuştur. Günümüze baktığımızda ise telefonlar ve bilgisayarlar sayesinde mesajları ileten yazıların yanında mesajları belleğinde saklayarak gerektiğinde tekrar tekrar ekrana getirebilen özellikleri sayesinde yazılı iletişimin en önemli ve vazgeçilmez kitle iletişim aracı olmuşlardır (Bıçakçı, 2000). İnsanların karşılıklı iletişim esnasında olup bitenlerin yazılı bir ispatı olması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu iletişimde gönderilen mesajlar üzerinde düşünülebilme imkanından dolayı verilen yanıtlarda hata oranı sözlü iletişime göre daha azdır. Sözlü ve yüz yüze iletişimde kullana bildiğimiz beden dilinin yazılı iletişimde kullanılamaması verilmek istenen mesajların tam olarak iletilmemesine neden olabilir. Aynı zamanda önemli yazılı mesajların görmesini istemediğimiz kişilerin eline geçebilecek olması yazılı iletişimin dezavantajları olarak düşünülmektedir (Gökçe, 2006). Günümüzde yazılı iletişim gittikçe önemini arttırmaktadır. Bilimsel bilgi düzeylerinin ve çalışmaların artması, örgütlerin giderek gelişmesi, yönetimlerin profesyonel düzeye ulaşması ve bilgiye duyulan ihtiyacın artması yazılı iletişimi vazgeçilmez kılmaktadır (Schneider ve ark, 1975). Raporlar, mektuplar, yazışmalar, ilanlar, dergiler, gazeteler, bültenler ve web sayfaları ile e-postalar yazılı iletişim unsurları olarak sayılabiliriz (Taşoğlu, 2009).

Teknolojik İletişim

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, kullanılan iletişim şekillerinde de değişim yaşanmaya başlamış, kalem kâğıt, gibi araçların yerini telefon, bilgisayar, faks gibi iletişim araçları ortaya çıkmış ve özellikle internetin kullanılmaya

başlanmasıyla iletişimde çığır açılmıştır ve hayatımızda önemli bir yer sağlamıştır. İnternetle okuduğumuz mesajları isteğimiz kişi veya kuruma hızlı bir şekilde iletme ve yanıt alma imkanı oluşmasıyla birlikte hızlı ve etkili iletişim ortaya çıkmıştır (Çakır ve Topçu, 2005). Özellikle örgütlerde yöneticiler bu iletişimi çok sık kullanmakta, telekonferanslarla en uzaktaki çalışanlarına bile kolay bir şekilde ulaşabilmektedir. Özellikle internet sayesinde cep telefonları ve bilgisayarlarla epostalar iletilmek istenilen ilgi ve mesajlar daha kısa sürede istenilen yere iletilmektedir (Şahin, 2007). Günümüzde özellikle pandeminin de etkisiyle bu iletişim şekli yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Eğitimde, iş hayatında hatta sosyal hayatta bile çok sık kullanılan bu iletişim şekli, giderek hayatımızın bir parçası haline gelmeye başlamıştır.

Spor ve İletişim

Günümüzde birçok alanda değişim olduğu gibi spor kavramında da hızlı değişimler ve gelişmeler yaşanmaktadır (Terekli ve ark, 2000). Spor endüstriyel bir sektör haline dönüşmesiyle, bütün dünyada insanların ilgisini çeken en önemli yatırım araçlarından biri haline gelmiştir. Özellikle son yüzyılda sporla ilgili kurumların, sportif malzeme üretimi yapan firmaların, kitle iletişim araçlarının, spor salonlarının, stadyumların, sporcuların, profesyonel ve amatör liglerin büyümesiyle, sporu sadece bir endüstriye dönüştürmekle kalmamış, endüstri içerisinde sektörel büyümeyi de gerçekleştirmiştir (Argan ve Katırcı, 2002). Sporun sektörel olarak büyümesi insan ilişkilerini arttırmış iletişim mekanizmasının önemi anlaşılmaya başlanmıştır. Sporun geniş kitleleri etkilemesiyle birlikte birçok sosyal olgunun oluşmasına ve sürekli hale gelmesini sağlayan önemli bir araçtır. Bu açıdan bakıldığında spor sayesinde insanlar arasındaki ilişkilerin iletişim aracılığıyla gerçekleştiğini bilmekteyiz, aynı zamanda spor sayesinde insanların kendilerini rahat ifade edebilecekleri ortamların bulunması insanların sosyalleşmeleri sağlayarak psikososyal açıdan gelişmelerine katkı sağlamaktadır. (Weinberg ve ark, 2015). Başka bir açıdan baktığımızda Sporun tek başına bir sistem olduğunu görürüz. Bu sistemin diğer kişi ya da organizasyonlarla etkileşimi söz konusudur. Bu etkileşimin verimliliği için, iyi ilişkiler kurmak etkili ve verimli iletişim becerilerine sahip olmak ve tüm bunlarda sürekliliği sağlamak oldukça önemlidir (Dumangöz, 2021). Sporun içinde yer alan iletişim olgusu sosyokültürel çevrenin bireysel tarafları olduğu gibi spor kulüplerinin içerisinde yer alan sporcu, antrenör ve yöneticilerin birbirleriyle ve çevreyle kurdukları etkileşim büyük öneme sahiptir (Weinberg ve ark, 2015). Bu açıdan bakıldığında, sporun içinde aktif olarak yer alan sporcu, antrenör ve yönetici konumundaki insanların etkili bir iletişim

becerisine sahip olmaları beklenebilir. İletişimin, spor kulüplerinde yer alan sporcuların yüksek performans gösterebilmek ve sonucunda başarılı olabilmek için, iletişimin çok önemli faktör olduğu söylenebilir (Selağzı ve Çepikkurt, 2014). Ayrıca yöneticilerin aktif iletişim kurmaları spor kulüplerinin başarısını arttıracak en önemli unsurlardan biridir

Kurumsal yapının temel gereksinimlerinden biri olan, spor kulüplerinin iç ve dış çevrelerdeki bütün unsurları kapsayacak ilişkiler ağı geliştirmeleri ve bu ilişkiyi modern yönetim anlayışlarıyla yönetmeleri gerekmektedir. Bu ilişkilerin yönetiminde iletişim yönetimi ve/veya kurumsal iletişim adı verilen bir yapı ile karşılaşmaktadır (Katırcı ve Uztuğ, 2009). Bu açıdan spor kulüplerinin uyguladıkları iletişim faaliyetleri ve bu faaliyetleri yönetme biçimlerinin hedef kitlenin algısını etkilediği söylenebilir (Ayan Gürsoy, 2019). Ayrıca spor kulüplerinin ana paydaşlarının çokluğu ve büyüklüğü, ilişkilerin sağlam bir zeminde kurulması ve yönetilmesi büyük önem taşımaktadır (Binns, 2003).

İnsan ilişkilerinin yoğun yaşandığı yerlerde biri olan spor kulüplerinde görev yapan spor yöneticilerinin insan ilişkilerini iyi düzeyde yürütebilme yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir. Kişilerin yaşayarak, duyarak ve görerek yapabilmesine imkân sağlayan ve bireysel farklılıkları göz ardı eden spor ortamlarında, iletişimi etkili bir şekilde gerçekleştirerek, yeteneklerin ortaya çıkartılması ve toplumsal yaşama aktarılması mümkündür. Bu sebeple spor yöneticilerinin iletişim becerilerini arttırmaları bu konuda eğitim almaları ve kendilerini yetiştirmeleri gerekmektedir. Kendisini geliştiren yönetici örgüt içerisinde etkileşim içerisinde olduğu personel, antrenör, sporcu ve diğer personele iletişim yeteneklerini geliştirmede yol gösterici olacaktır (Çamlıyer, 2001).

SONUÇ

- İstanbul İl'inde görev yapmakta olan spor yöneticilerinin iletişim becerileri düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.
- İstanbul İl'inde görev yapmakta olan spor yöneticilerinin liderlik düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.
- Yaş, medeni durum, eğitim durumu ve aylık gelir değişkenlerinin iletişim becerileri ve liderlik düzeyi üzerinde etkili bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Cinsiyet değişkeninin iletişim becerileri ve liderlik düzeyi üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Mezun olunan bölümün ve çalışma süresinin liderlik düzeyi üzerinde etkisi olduğu ancak iletişim becerileri üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür.
- İletişim becerileri ve liderlik düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Ahola SE, Hatfield B. (1986). Psychology of Sports. Iowa: Brown Publisher.
- Argon, T. ve Dilekçi, Ü. (2014). Öğretmenlerin okul müdürlerinin yönetim tarzları ve kurumsal itibara yönelik algıları arasındaki ilişki. Turkish Studies International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 9(2), 161-181
- Arkonaç, S. (1993). Grup ilişkileri. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Arlı, D. (2007). İlköğretim okulu yöneticilerinin yönetim biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ayan Gürsoy E. (2019). Kurumsal İletişimde Yeni Bir Platform Olarak Sosyal Medya Kullanımı: İBB Örneği. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Basım, H. ve Argan M. (2009) Spor Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Bıçakçı, İ. (2000). İletişim ve Halkla İlişkiler, İstanbul: Mediacat Kitapları Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Binns S. (2003). The State of The Game: The Corporate Governance of Football Clubs London: Birkbeck University Football Governance Research Centre. Research Paper.
- Can, H. (1999). Organizasyon ve Yönetim (5.baskı). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Crust L, Lawrence I (2006). A Review of Leadership in Sport: Implications for Football Management. Athletic Insight The Online Journal Of Sport Psychology, v. 8, n.4
- Cüceloğlu, D. (2016). Yeniden İnsan İnsana, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, İ. ve Kılıç, S. (2008) İletişim Kurma Yolları Engel ve Problemleri, (Edt: İrfan Çağlar ve Sabiha Kılıç), Genel, Teknik ve Etkili İletişim, Ankara: Nobel yayıncılık
- Çakır, H. ve Topçu, H. (2005). Bir İletişim Dili Olarak İnternet, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19(2), 71-96.
- Çamlıyer H (2001). Eğitim bütünlüğü içerisinde çocuk hareket eğitimi ve oyun. Manisa: Emek Matbaacılık.
- Çelik, V. (2000). Eğitimsel liderlik (2. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık
- Çetin, E. ve Beceren, E. (2007). Lider Kişilik: Gandhi N., Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 3(5). 110-132
- Çiftçınar, B. (2011). Beden Dili. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Danacı, E. (2015). Spor Yöneticilerinin Liderlik ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Demir, S., (2014). Eskişehir İlindeki Temel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin İşbirlikli Sorun Çözme Yaklaşımlarının Örgütsel İletişim ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Politikası Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Teftişi ve Ekonomisi ve Planlaması Bilim Dalı, Ankara,
- Devecioğlu, S. Çoban, B. ve Karakaya, Y. (2011) Spor Kulüplerinin Yönetim Modellerinin Değerlendirilmesi. dergi pak. 31, 51-68.
- Doğan, S, (2001), Vizyona Dayalı Liderlik, Philip & Richard's İnsan Ve İnsan Kaynakları Danışmanlığı, İstanbul: Secil Ofset.
- Donuk, B. (2005). Spor Yöneticiliği ve İstihdam Alanları, Ankara: Ötügen Yayınları.
- Dökmen, Ü. (2006). İletişim Çatışmaları ve Empati, İstanbul: Sistem Yayınları.
- Dumangöz, P. D. (2021). Spor Bilimleri Alanında Yapılan İletişim Araştırmalarına İlişkin Bir Değerlendirme. İletişim Çalışmaları Dergisi, 7 (3), 425-452.
- Durmuş, A. G. (1999). Futbol Kulüplerinin Stratejik Yönetimi, Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Efekan, H. (2007), Kara Harp Okulu Olimpik Spor Branşlarında Yapılan Bireysel Sporlar ile Takım Sporlarının Harbiye'lilerin Liderlik Özelliklerine Sağladığı Etkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Ekmekçi, R. (2009). Spor Yönetimi: Kavram ve Özellikleri. Spor Yönetimi içinde, Ed.: H. N. Basım, M. Argan. Ankara: Detay Yayıncılık, 6-16
- Erdemli, A. (2006). Spor Felsefesi, İstanbul: E Yayınları.
- Eren, E. (2011) Yönetim ve Organizasyon (Çağdaş ve Küresel Yaklaşımlar), 10. Baskı, İstanbul: Beta Yayıncılık,
- Eroğlu, F. (1998). Davranış Bilimleri (4. baskı). İstanbul: Beta Yayinevi.
- Erten, R. (2006). Türk sporunun yapısal düzeni. Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 117-136.
- Eyidoğan, Ö. (2013) Etik İklimin Örgütsel İletişim Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Uluslararası Kalite Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Fındıkcı İ. (2009). Hizmetkar Liderlik, İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Fidan, M. ve Küçükali, R. (2014). İlköğretim Kurumlarında Yöneticilerin İletişim Becerileri ve Örgütsel Değerler, Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi,4(1), 317- 334.
- Floyd, K. (2011). İnterpersonal Communucation. Me Grow Hill İnternational Edition

- Gök, Y. ve Sunay, H. (2010) Türkiye ve Fransa’da Uygulanan Spor Yönetiminin Kamu Yönetimi Açısından Karşılaştırılması. *Sportmetre Dergisi*, 8 (1),7-16
- Gökçe, O. (2006). İletişim Bilimi İnsan İlişkilerinin Anatomisi. Ankara: Siyasal Kitabevi
- Güçlü, N., Yaman, M., Yenel, F. (1996). Spor yöneticilerinin nitelikleri ve eğitim durumları. *Amme İdaresi Dergisi*, 29(4), 55-63.
- Gürgen, H. (1997) Örgütlerde İletişim Kalitesi. İstanbul: Dergah Yayınları;
- Gürüz, D. ve Temel A (2005). İletişime Yeni Yaklaşımlar. Ankara: Nobel Yayın
- Güven, T. (2002) “Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü’nün Yönetmel ve Örgütsel Sorunları İle Bütünleşik Çözüm Önerileri”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hellriegel D. ve Slocum, J. W. (1992). *Management*. New York: Addison Wesley Publishing Company
- Hoye R, Smith AC, Nicholson M, Stewart B (2015). *Sport Management: Principles And Applications*. Routledge.
- İnal, A. N. (2003) *Beden Eğitimi Eğitimi Ve Spor Bilimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İşcan, F. (1988). *Türklerde Spor*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- İşler, H. (2001). *Beden Eğitimi Ve Spor Bilgileri El Kitabı*, Niğde: Lazer Ofset Matbaa.
- Kara, Ö. (2008). *Yöneticilerin Bilgi ve Belge Yönetimine Yaklaşımları Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Bilgi Ve Belge Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul*.
- Kılıçaslan, E. (2011). *İletişim Kurma Becerileri*. İstanbul: Kriter Yayınları.
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. 6. Baskı, Ankara, Nobel Yayınları.
- Koruç Z. (1995). *Voleybolda Antrenör Özellikleri ve Antrenör Kişiliği*. *Voleybol Dergisi*, Hacettepe Üni. Spor Bil. Ve Tek. Yüksekokulu, 5:3-8.
- Mendenhall, ME (2013). *Leadership and the birth of global leadership*. London: Routledge.
- Mendi, M. Ş. (2002). “Türk Medyasında Spora Yaklaşım”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Montgomery, V (2000). *Public-Sector Leadership Theory: An Assessment*. *Public Administration Review*, 63 (2), 214-228.

- Onağ ZG, Güzel P, Özbey S (2013). Futbol Antrenörlerinin Görüşlerine Göre, Takım Başarısını Etkileyen Faktörler: Nitel Bir Araştırma. Pamukkale Journal of Sport Sciences 4.2: 125-145.
- Oskay, Ü. (1999). İletişimin ABC'si. 2.Baskı. İstanbul: Der Yayınları.
- Owen, H., Hodgson V. ve Gazzard N., (2007). The Leadership Manual (Liderlik Elkitabı). İstanbul: Optimist Yayım Dağıtım
- Önal, G. (1997). Halkla İlişkiler. İstanbul: Türkmen Kitabevi
- Özdemir, S. (2007). Yönetici tarzlarının astlar tarafından değerlendirilmesi ve bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgür, B. (2011). Yönetim tarzları ve etkileri, Maliye Dergisi, 161(Temmuz), 215-230
- Başaran, İ.E. (2004). Yönetimde İnsan İlişkileri Yönetimsel Davranış. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özkan, M. (2010). İnsan İletişim ve Dil. Akademik Kitaplar, İstanbul.
- Paksoy, M. (2002). Çalışma Ortamında İnsan Ve Toplam Kalite Yönetimi. İstanbul: Santay Yayınevi
- Poon, PS, Evangelista, FU, and Albaum, G. (2005). A comparative study of the management styles of marketing managers in Australia and the People's Republic of China, International Marketing Review, 22 (1), 34-47.
- Selağzı, S, and Çepikkurt F. (2014) Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. CBÜBeden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(1):11-18.
- Sunay, H. (1998). Spor Yöneticilerinin Nitelikleri ve Eğitimi. Bed. Eğt. Spor Bilimleri Der. 3 (1), 59 – 68.
- Şahan, S. (2017). Spor Genel Müdürlüğü Ve Bağımsız Spor Federasyonlarında Çalışan Personelin Algıladığı Yönetim Tarzlarının İnfomal İletişim Kanallarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Şahin, A. (2007). Türk Kamu Yönetiminde Yönetimsel İletişim ve Bu Konuda Düzenlenen Bir Anket Çalışmasının Sonuçları, Maliye Dergisi, 152, 81-102.
- Tabak A., Sığrı Ü. ve Türköz T. (2013) Öz Liderlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Çalışması. Bilig Dergisi 67: 213-246.
- Taşoğlu, N.P. (2009). Pazarlama İletişimi (Bütünleşik Bir Yaklaşım), Ankara: Detay Yayıncılık
- Tayfun, R. (2010). Etkili İletişim ve Beden Dili. Ankara, Nobel Yayınları.
- Tengilimoğlu, D. Ve Öztürk, Y. (2004). İşletmelerde Halkla İlişkiler. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Terekli, MS, Katırcı, H, Heper, E. ve Erkan, M. (2000). Sporda Yönetim Anlayışı ve Çağdaş Spor Yönetimi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Spor

- Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Bilimleri Derneği 6. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Tortop, N. (1990). Yönetim Biliminin Temel İlkeleri. Ankara: Türkiye Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları.
- Tutar, H, ve Yılmaz, K. (2008). Genel İletişim Kavramlar ve Modeller. 6. Basım. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tutar, H., Yılmaz, K. ve Erdönmez C. (2005). Genel ve Teknik İletişim Ankara: Seçkin Yayınları.
- Weinberg, RS, ve Gould, D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri, Çeviri: Şahin ve Koruç. Ankara: Nobel yayınevi.
- Yardımcı, C. (2010). Paternalistik liderlik davranışlarının iş tatmini üzerindeki etkisi: bankacılık sektörü üzerinde bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yatkın, A. ve Yatkın Ü.N. (2006). Halkla İlişkiler ve İletişim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa.
- Yetim, A. Çimen, Z, Yenel, F. ve Doğan, P, (2018). Yönetim ve Spor, Ankara: Berikan Yayınları
- Yıldırım, A, (2010). Etik liderlik ve örgütsel adalet üzerine bir uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Yılmaz, T (2014). Lider Etkinliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Çalışması. KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi / KSU Journal of Social Science 11(2). 1-24.
- Yozgat, O, (1989). İşletme yönetimi, 7. Baskı, İstanbul: M.Ü. Nihad Sayar Yayın ve Yardım Vakfı Yayınları.
- Zel, U. (2006). Kişilik Ve Liderlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Zengin, E., Öztaş, C. (2008). Yerel yönetimler ve spor. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 55, 49-78.
- Zıllıoğlu, M. (2003). İletişim Nedir? İstanbul: Cem Yayınevi.

9. BÖLÜM

SAVAŞ MAĞDURU ÇOCUKLARIN SOSYAL UYUM SÜRECİNDE SPORUN ÖNEMİ

Aslı ESENKAYA¹

Rezzan KARACA²

Süha KARACA³

¹ Öğr. Gör.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Meslek Yüksekokulu
ORCID ID: 0000-0001-7574-0618, asli.esenkaya@adu.edu.tr

² Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ORCID ID: 0000-0003-3416-7872, rezzankaraca @yyu.edu.tr

³ Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ORCID ID: 0000-0001-5691-4003, karaca.suha@yyu.edu.tr

GİRİŞ

Spor, bireylerin sosyalleŐmesi açısından kritik bir öneme sahiptir; zira, hem fiziksel aktiviteler ile bireyi aktif tutar hem de kişisel ve sosyal kimlik kazandırma sürecine katkıda bulunarak grup aidiyeti duygusunu pekiŐtirme potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda incelendiğinde, sporun bireylerin sosyal etkileşimlerini ve ilişkilerini güçlendirme iŐlevi önemli bir yere sahiptir (Küçük ve Koç, 2004). Bireyleri sosyal çevreye aktif katılıma teşvik eden bir etkinlik olan spor, aynı zamanda bireyin sosyalleşme sürecinde vazgeçilmez bir araç olarak kabul edilmektedir (Kızıltaş, 2012). Toplum düzeyinde spora geniş katılımı sağlamak ve spor aktivitelerini yaygınlaŐtırmak, bireysel ve toplumsal fayda hedefleri göz önüne alındığında, üzerinde durulması gereken temel bir amaç haline gelmiştir. Sporun zihinsel ve bedensel sağlığı destekleyip geliŐtirmesi, aynı zamanda topluma ait kültürel değerleri aktarması, toplum normlarına uygun tutum ve davranış kazandırması ve sportif başarılarla toplumsal moral düzeyini artırması, onun toplumsal faydalarını daha da belirgin hale getirmektedir (Bulgu, 2013). Sosyalleşme sürecinde, bireyin diğer insanlarla kurduğu etkileşim sonucunda psikososyal öğrenmenin oluşumu zorunlu bir unsurdur. Bu süreçte birey, sosyal çevreye uyum sağlamayı etkin bir şekilde öğrenir ve spor ortamları da bu öğrenme için elverişli bir alan sunar (Özdiñ, 2005).

Fiziksel aktiviteler kapsamında değerlendirilen spor, bireylerin ruhsal olarak iyi oluşlarına katkıda bulunan temel etkenlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu tür etkinlikler, yalnızca eğlenceli bir ortam sunmakla sınırlı kalmayıp, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırmalarına ve daha geniş bir çevrede bağlantılar kurmalarına olanak tanır. Bununla birlikte spor, bireyler arasındaki paylaşımı teşvik ederek pozitif duyguların yayılmasına da hizmet eder (Güngör ve Çelik, 2020). Sosyal bütünleşme ise sporun bireyler üzerindeki en anlamlı etkilerinden biri olarak dikkat çeker; zira bireylerin toplumsal rolleri benimsemelerine ve bu rolleri başarılı bir şekilde yerine getirmelerine aracılık ederek, yaşamlarına daha derin bir anlam kazandırır. Bu doğrultuda spor yoluyla kurulan sosyal bağlar, stres yönetimi açısından güçlü bir destek mekanizması oluŐtırmakta ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır (Top ve Türkmen, 2021). Spor, yalnızca fiziksel faydalarıyla değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal boyutlarıyla da bireylerin iyi oluşunu destekleyen son derece kapsamlı bir aktivite olarak değerlendirilir. İnsan ilişkilerini güçlendirici bir işlev üstlenerek bireylere arkadaşlık, hoşgörü, iş birliği ve karşılıklı takdir gibi önemli insani değerleri öğretmenin yanı sıra öz denetim, saygı ve sevgi gibi manevi nitelikler kazandırır. Aynı zamanda toplumsallaŐma süreçlerini derinleŐtirirken bireylerin sosyal sorumluluk bilincini pekiştirir ve topluma

aidiyet duygularını kuvvetlendirir (Yetim, 2000). Daha da ötesinde spor, kolektif çalışma alışkanlığı aşılması sayesinde bireyler arasında dostluk bağlarını sağlamlaştırır ve toplumsal bütünleşmeye katkı sunar. Bu süreç, bireylerin çatışmacı enerjilerini barışçıl ve uzlaşmaya dayalı bir zemine yönlendirerek toplumsal uyumu destekler.

Spor, farklı etnik kökenlere, dinlere ve dillere sahip bireyleri bir araya getirme konusunda önemli bir aracı görevini üstlenmekte; toplumlar arasında birlik ve toplumsal barışın tesisine anlamlı bir katkı sunmaktadır (Filiz, 2010). Spor alanları, esasen birbirinden farklı kültürel geçmişlere sahip bireylerin buluşma noktası olarak işlev görebilir. Spor etkinliklerinin yalnızca fiziksel aktivite sağlamaktan öte, bireyler arasındaki önyargıları azaltarak toplumsal uyumu güçlendirdiği vurgulanmaktadır. Araştırmalar, sporun özellikle etnik gruplar arasındaki etkileşimleri artırarak bu tür olumlu çıktılar sağladığını ortaya koymaktadır (Buser ve arkadaşları, 2021). Sporun "evrensel bir dil" olarak tanımlanması ise dikkate değer bir niteliğe işaret etmektedir. İnsanları ten rengi, kişisel beceriler, sosyal statü, kültürel köken ya da dini inanç gibi farklılıkları bir kenara bırakarak bir araya getirebilme kapasitesine sahiptir. Sporun ulusları yakınlaştırma ve toplumları bütünleştirme potansiyeli, onun evrensel bir bağlayıcı olduğunu göstermektedir (Gasparini ve Talleu, 2010). Dolayısıyla spor, yalnızca fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, tüm toplumlara hitap eden bir evrensel iletişim biçimi olarak değerlendirilebilir. Ulusal, politik, felsefi, dini ve etnik ayrımcılıklara meydan okuyarak bireyler arasındaki iletişimi güçlendiren spor, daha kapsayıcı ve dayanışmacı toplumların inşa edilmesine önemli bir katkı sağlamaktadır (Iannaccone, 2021).

Göç ve Göç Süreci

Göç, kimi zaman bireylerin kendi istekleriyle gerçekleştirdiği bir eylem, kimi zaman ise zorunlu nedenlerle meydana gelen bir değişim süreci olarak nitelendirilebilir. Bu olgu, kapsamı oldukça geniş ve çok disiplinli bir yapıya sahiptir (Tamer, 2020: 2808). Göç eden kişilerin gerekçeleri ve göçün biçimi, göç araştırmalarında kullanılan kavramların şekillenmesinde belirleyici bir rol üstlenmiştir. Göçün nedenleri son derece çeşitlilik göstermekte ve genellikle ekonomik, sosyal, politik, çevresel ya da bireysel faktörlere dayanmaktadır (İnce, 2019: 2581; Tamer, 2020: 2809).

Göç dalgaları, insanların dünya genelinde farklı bölgelere geçici ya da kalıcı olarak yerleşim amacıyla hareket ettiği bir süreçtir. Bu süreç, toplumsal değişim dinamiklerinde önemli bir etkiye sahiptir. Göç, bireylerin yaşadıkları mekânı terk ederek başka bir yere taşınıp geleceğini yeniden şekillendirdiği bir mekânsal değişim anlamına gelir. Göçün pek çok tanımı bulunsa da hepsinin

ortak noktası, bunun yalnızca bir hareket değil, aynı zamanda yeni bir yaşam alanı kurma eylemi oluşudur. Bu eylem, bireylerin hayatlarını yeniden düzenlemelerini ve farklı bir çevreye adapte olmalarını gerektiren bir dönüşüm sürecini içerir (Tuzcu, 2008).

Göçün Çocuklar Üzerine Etkileri

Göç olgusunun çok boyutlu etkileri, göç eden bireyler ile birlikte hem kaynak toplumlar hem de hedef toplumlar üzerinde derin ve çeşitli değişimlere yol açabilmektedir. Bu etkiler, ekonomik, sosyal ve demografik yapıların yanı sıra siyasi dinamikler, eğitim sistemleri ve sağlık hizmetleri gibi farklı alanlarda kendini göstermekte ve her bir bağlamda farklılık arz edebilmektedir (Tunç, 2015: 29).

Bölgesel çatışmalar ve savaşlar, göçün özellikle çocuklar üzerinde ciddi etkiler yarattığını net bir şekilde ortaya koymaktadır. Henüz gelişim çağındaki olan çocukların, ailelerinin korumasına duyduğu ihtiyaç, onları bu süreçten doğrudan ve daha fazla etkilenebilir hale getirmektedir. Göç sırasında maruz kaldıkları olumsuz deneyimler, çocukların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarında derin izler bırakabilir ve hatta uzun vadede kalıcı zararlar meydana getirebilir. Bu durum, uluslararası kuruluşların yayımladığı raporlarda da geniş biçimde ele alınmıştır (IOM, 2017; UNICEF, 2015). Dolayısıyla, göçmen çocukların korunması ve desteklenmesi için alınacak önlemlerin kritik bir öneme sahip olduğu aşikardır. Bu konuya dair farkındalığın artırılması ve daha yenilikçi, çözüm odaklı yaklaşımların hayata geçirilmesi artık bir zorunluluk haline gelmiştir (Polat ve Evliyaoğlu, 2008).

UNHCR Küresel Eğilimler Raporu'na göre, 2018 yılında 70 milyondan fazla insan yerinden edildi. Bu kişilerin 25,9 milyonu, politik çatışmalar, zulüm ya da insan hakları ihlalleri nedeniyle sığınma arayışında olan mültecilerden oluşuyordu. Raporunda, mültecilerin yarısının çocuk olduğu ve bu çocuklardan 111 bininin tek başına ya da ailelerinden ayrı bir şekilde yaşam mücadelesi verdiği ifade edildi. Savaş kaynaklı zorunlu göçün bireyler üzerinde gerilim, stres ve psikolojik travmaya neden olduğu bilinmekte. Yapılan araştırmalar, mülteci çocuklarda davranışsal ve duygusal sorunların daha yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Aydın, 2017).

Savaş gibi zorlu koşullar nedeniyle gerçekleşen zorunlu göç, bireylerde gerilim, stres ve psikolojik travmaya yol açtığı bilinen bir gerçektir. Yetişkinler için dahi oldukça zorlayıcı olan bu süreç, çocukların psikolojik sağlığı üzerinde derin ve olumsuz etkiler bırakmaktadır. Araştırmalar, mülteci ya da sığınmacı olan çocukların normalden daha fazla davranışsal sorunlarla karşılaştığını ve duygusal zorluklar yaşadığını açıkça ortaya koymaktadır (Aydın, 2017).

Toplumlarından ani ve hızlı bir şekilde koparılan insanların çocukları, sosyal, kültürel, fiziksel ve sağlık açısından savunmasız bir duruma düşerek ciddi risklerle karşı karşıya kalmaktadır. Diller ve eğitim dilleri arasındaki farklılıklar, bu çocukların eğitim yaşamlarında ve sosyal çevrelerinde çeşitli zorluklarla yüzleşmelerine neden olmaktadır. Bu durum, onların sosyal ortamlarda iletişim kurma yetilerini zayıflatabilir ve kendilerini ifade etmekte güçlük çekmelerine yol açabilir. Araştırmalar, özellikle göç öncesinde ve göç sürecinde yaşanan deneyimlerin çocukların psikososyal durumlarını olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Göçmen çocuklar arasında sıkça gözlemlenen duygusal ve davranışsal sorunlar, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, düşük benlik saygısı, sosyal fobi ve düşük öz değer gibi ruh sağlığı problemlerini içerebilmektedir. Bunun yanı sıra, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiler de çocukların duygusal ve psikolojik durumları üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir (Sarıtaş ve diğerleri, 2016).

“Üç ile altı yaş arasındaki çocuklarda, gelişim basamaklarında gerileme sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bu durum, altını ıslatma, parmak emme, konuşma bozuklukları gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Aynı yaş aralığındaki çocuklarda saldırganlık ya da içe kapanma davranışları da sıkça gözlemlenir. Okul öncesi dönemdeki çocuklarda ise, karanlıktan veya canavar gibi hayali varlıklardan korkma gibi belirtiler sıkça karşılaşılan durumlar arasındadır. Ayrıca bu dönemde çocukların, savaşla ilgili abartılı öyküler anlatma, sürekli olarak savaşla ilgili sorular sorma ve/veya yaşam koşullarındaki değişimlere uyum sağlamada güçlük yaşama durumları da gözlemlenebilmektedir. Okul çağındaki çocuklar, savaş yaşantılarına bağlı olarak altını ıslatma, yalnız yatmaktan korkma, kabuslar görme ve dikkat problemleri gibi belirtiler yaşayabilirler. Bu belirtiler, okul başarısının düşmesine, okulu reddetmeye ve onunla birlikte öğrenme ve davranış bozukluklarına yol açabilir” (Gözübüyük, Duras, Dağ ve Arıca, 2015).

Farklı savaş bölgelerinde gerçekleştirilen araştırmalar, savaşın ve savaş koşullarının çocukların gelişimi ile ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Jensen ve Shaw'un 1993 tarihli çalışması ile Weine ve ekibinin 1995'teki araştırmaları, savaşın, zorunlu göçün ve sürgünün çocuklar ve gençler üzerinde olumsuz sonuçlara yol açtığını ortaya koymaktadır. Çocuklar, gençler ve ebeveynleriyle yapılan bu çalışmalar, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon, anksiyete, kaygı bozuklukları ve gelişimsel sorunların en sık karşılaşılan psikolojik problemler arasında bulunduğunu göstermiştir (Ehnholt ve Yule, 2006).

Göç olgusunun çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinden biri, sosyal uyum problemleri olarak öne çıkmaktadır. Sığınmacı bireylerin uyum süreçleri, göç

ettikleri kültürle kurdukları etkileşim, maruz kaldıkları veya algıladıkları stres seviyeleri ile birlikte çeşitli demografik değişkenlerden derinlemesine etkilenmektedir. Yeni bir kültüre adaptasyon ve entegrasyon sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesinde, algılanan ayrımcılık düzeyinin düşük olması gibi faktörler olumlu bir rol oynarken; kültürel değişime direnç, düşük eğitim seviyeleri ve yüksek ayrımcılık gibi unsurlar bu süreci büyük ölçüde zorlaştırmaktadır (aktaran: Saygın ve Hasta, 2018). Buna ek olarak, göç eden çocukların özgüven eksikliği, çevresel yabancılaşıma ve uyum sorunları yaşamaları oldukça yaygındır. Bu durum, uzun vadede çocukları düşmanca davranışlar sergilemeye ve suç eğilimleri geliştirmeye yönlendirebilmektedir. Yapılan araştırmalar, bu bağlamda göçmen çocukların saldırganlık eğilimleri gösterebileceğini ve hareket davranışlarının suç temayülleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, bu tür sorunların göç eden çocukların hem psikolojik hem de sosyal gelişimi üzerinde kayda değer bir etkisi olduğu görülmektedir (Erkan ve Erdoğan, 2006)

Başka bir ülkeye göç eden bireyler için kabul görme ve uyum sağlama süreci genellikle oldukça zaman alıcıdır. Bu dönemde, insanlar çoğu zaman geleneksel değer sistemleriyle uyum sağlamada zorlanır ve bu tür sorunlara karşı hazırlıksız yakalanırlar. Mülteciler, yeni bir toplumda çevresel ve yerleşimle ilgili sıkıntılarla mücadele ederken aynı zamanda yalnızlık ve dışlanmışlık duygularını yoğun bir şekilde deneyimler. Bunun yanı sıra, psikososyal ve sosyoekonomik zorluklar da bu sürece eklenen diğer önemli engeller arasında yer alır (Almutairi, 2015; Segal & Mayadas, 2005).

Bireyler, göç etme kararı almadan önce genellikle buldukları mevcut koşullardan memnuniyetsizlik duyarak bu olumsuz durumlardan kurtulma arzusuyla hareket ederler. Göç sürecine büyük bir umut ve yüksek bir motivasyonla başlar, gittikleri yerdeki yaşam koşullarının ve fırsatların daha iyi olacağına dair güçlü bir inanç taşırlar. Bununla birlikte, yalnızca göç öncesi hazırlık süreçleri değil, göç sırasında yaşanan zorluklar ve göç sonrasında karşılaşılan uyum sorunları da bireylerin yaşamlarında derin ve kalıcı etkiler bırakabilir (Nilsson vd., 2019).

Mültecilerin yeni bir topluma uyum sağlama süreçlerini hızlandırmak ve maruz kaldıkları travmanın uzun vadeli etkilerini minimize etmek amacıyla çeşitli yöntemler uygulanabilir. Bu yaklaşımlar arasında en etkili olanlardan biri spor faaliyetleridir; zira spor, mülteciler için hem bir rehabilitasyon aracı hem de duygusal rahatlama sağlayan bir çıkış noktası olarak işlev görebilir.

Sosyal Uyum Sürecine Sporun Etkisi

Spor, genelde zihinsel ya da fiziksel bir aktivite olarak sosyal veya toplumsal bir etkinlik niteliği taşır. Bireye kişisel faydalar sunmanın ötesinde, kişinin daha sosyal, toplum içinde daha aktif bir birey olmasını ve topluma katkı sağlayan bir vatandaş haline gelmesini destekleyebilir (Doğu, 2006).

Fiziksel aktivitelerle ilgili kuralların, taktiklerin ve farklı spor programlarına dair faaliyetlerin öğrenilmesi; sağlıklı yaşam, fiziksel uygunluk ve bu unsurların hayattaki öneminin kavranması, bireylerin zihinsel gelişimine önemli ölçüde katkı sağlar. Zihinsel gelişim, bilgi edinme ve bu bilgiyi saklama süreçleriyle doğrudan bağlantılıdır. Bu süreçler sayesinde çocukların yorum yapma, değerlendirme, karar verme ve düşünme yetenekleri gelişir. Sporun sosyal gelişime yönelik hedefleri ise hem bireyler hem de toplum açısından büyük bir değer taşır. Spor etkinlikleri, bireylerin yeni sosyal çevreler edinmesine ve kendi potansiyellerini hayata geçirme imkanı bulmasına olanak tanır. Böylece spor, bireylerin sosyal becerilerini güçlendirmesine yardımcı olurken topluma da katkı sunmalarını sağlar (İmamoğlu, 1992).

Sporun sosyal gelişime etkileri şöyle özetlenebilir: (İmamoğlu, 1992).

- “Kişilik gelişimi üzerinde yapıcı etkisi vardır.
- Sportif etkinlikler sırasında çocuklar ve gençler birlikte çalışmaya yönlendirilirler.
- Arkadaşlık duygularının gelişmesine katkıda bulunur.
- Birlikte çalışma becerisi kazandırır.
- Sosyal sorumluluklar kazandırır.
- Liderlik özellikleri kazandırır.
- İyi bir yarışmacı, başkalarıyla iş birliği yapabilme ve iyi bir izleyici olabilme yeteneklerini kazandırır.
- Saldırgan davranışlar, faydalı işlere yöneltilebilir.
- Kendine ve başkalarına saygı, sevgi ve güven ile başkalarını kabul etme duyguları gelişir.”

Sporun önemli işlevlerinden biri, bireyler arasında grup üyeliği duygusunu ortaya çıkarıp geliştirmektir. Herhangi bir gruba ait olma hissi, insanın sosyal bir varlık olarak sosyalleşme sürecinde önemli bir değer taşıdığı kabul edilir. Aile, takım ya da millet gibi bir gruba ait olmak, bireyin toplumdaki rolünü belirlemesinde ve kendine özgü bir statü kazanmasında temel bir etkidir. Bu aidiyet duygusu, bireyin sosyal kimliğini güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumla daha sağlam bağlar kurmasına da katkı sağlar (Şahan, 2007).

Mülteci çocuklar ve ergenler, kişisel anlam ve amaç eksikliği, hayal kırıklığı, öğrenilmiş çaresizlik, yetersizlik hisleri, düşük özsaygı, hafif ile orta düzeyde depresyon ve başarısızlık korkusu gibi çeşitli olumsuz semptomlarla mücadele

etmektedir (ASPIRE, 2021). Bu sorunların üstesinden gelmede spor ortamlarına katılım, önemli bir destek sağlayabilir. Spor aktiviteleri yalnızca motor becerilerin gelişimini ve fiziksel yeteneklerin kazanılmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kişisel gelişim, bireysel mutluluk, sosyal uyum ve toplumsal değişim süreçlerine de değerli katkılarda bulunur (Bailey vd., 2009; Biddle & Fox, 2003; Sağın & Güllü, 2020; Sağın, 2023; Wankel & Berger, 1990).

Nilsson ve arkadaşları (2020), egzersiz ve spor faaliyetlerinin mültecilerin travma geçmişinin rehabilitasyonunda etkili bir yöntem olarak kullanılabilirliğini göstermiştir. Mülteciler için organize bir spor takımına katılmak, ikinci bir aile hissiyatı yaratabilir. Bunun nedeni, bir takımın başarısının oyuncuların iş birliği yapma yeteneklerine, ortak bir kimlik ve hedef oluşturmalarına dayanmasıdır. Spor takımlarında kurulan güçlü bağlar, üyelerin kulübe, takıma ya da temsil ettikleri topluluklara olan bağlılıklarını daha da pekiştirebilir. Ayrıca takım içinde paylaşılan sevinçler ve üzüntülerin, toplumsal yaşamın diğer alanlarına da olumlu bir şekilde yansımaları mümkündür.

Mülteci bireylerin organize spor faaliyetlerine katılımı, kimi zaman istenmeyen durumlarla karşılaşma ihtimalini barındırır da genel olarak bu süreç olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Bean, 2014). Hem çocuklar hem de yetişkinler, spora dahil olma konusunda, yaşamın olumsuzluklarından uzaklaşma ve sosyal etkileşim fırsatlarını değerlendirme amacıyla yüksek bir motivasyon sergileyebilmektedir. Spor etkinliklerinde gösterilen başarı, bireyler için sosyal açıdan prestij kazandırmakta ve kendilerini toplumsal anlamda daha iyi konumlandırmalarına olanak tanımaktadır. Özellikle spor kültürünün güçlü bir yere sahip olduğu ülkelerde, bu katılım süreci mültecilerin topluma kabul edilmesine önemli katkılar sağlamaktadır. Spor etkinliklerinin sunduğu sosyal ortam, mültecilerin yeni arkadaşlıklar kurmasına ve duygusal bağlar inşa etmesine destek olmaktadır (Campbell, Glover, & Laryea, 2016).

Göçmenlerin, Türkiye başta olmak üzere dünya genelinde toplumsal bütünleşmelerini sağlamak amacıyla sporun etkin bir sosyal politika aracı olarak kullanılabilirliği yaygın olarak kabul edilmektedir. Sporun evrensel bir dil niteliği taşıyan güçlü yapısı, sosyal bütünleşme süreçlerinde son derece etkili bir rol oynamaktadır. Farklı kültürel arka planlara sahip bireyleri bir araya getirme yeteneği sayesinde spor, toplumsal alanda kaynaşmayı ve etkileşimi destekler. Böylelikle, aynı fiziksel ve sosyal ortamı paylaşan bireyler spor yoluyla birbirleriyle bütünleşerek toplumsal uyumu pekiştirir. Bunun yanı sıra, spor yalnızca bireysel düzeyde duygusal ve davranışsal gelişime katkıda bulunmakla kalmaz; sabır gösterebilme, kurallara uyum sağlama, takım çalışması gerçekleştirme, güven inşa etme ve etkili iletişim gibi temel fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerin kazandırılmasında da kritik bir role sahiptir (Yaşar vd., 2018).

Avrupa Komisyonu'nun spor politika raporunda, “sporun sosyal uyum ve eşitlik konularında büyük bir rol oynadığı” belirtilmektedir. Avrupa Birliği, “dezavantajlı grupların ve göçmenlerin spor aracılığıyla uyum sorunlarını çözebilecek çözümler” üretmektedir. Ayrıca, “ayrımcılık riski taşıyan gruplarla tüm grupların ortak yaşam alanları oluşturabileceği bir düzeni” desteklemektedir. Sporun ekonomik gelişmeye ve istihdam olanaklarına katkı sağlaması, dezavantajlı kabul edilen grupların sorunlarına da yardımcı olmaktadır (Avrupa Komisyonu, 2012)..

SONUÇ

Savunmasız gruplar, küresel ölçekte yaygın ve çözüm gerektiren sosyolojik bir sorundur. UNICEF tarafından ülkemizde kırılğan gruplar tanımlanmakta ve bu gruplar çeşitli sebeplerle farklı kategorilere ayrılmaktadır. Bir ülke sınırları içinde şehirler ve bölgeler arasındaki gelişmişlik düzeyinde belirgin farklılıklar bulunduğu inkar edilemez bir gerçektir. Bu bağlamda, 1960'lı yıllardan itibaren Türkiye'de iç göç hareketi genel olarak doğudan batıya yönelik bir eğilim sergilemiştir. Bu süreç, beraberinde çeşitli sosyal, ekonomik, kültürel ve kentsel sorunları getirmiş olup, devlet otoritelerinin bu hızlı ve yoğun nüfus hareketlerine etkin çözümler üretmekte güçlük çektiği gözlenmiştir.

İç göç dalgasıyla birlikte kentlerde çarpık kentleşmenin bir sembolü olarak gecekondu ortaya çıkmıştır. Ancak, son yıllarda inşaat sektörü odaklı ekonomik kalkınmanın ve kentsel dönüşüm projelerinin etkisiyle gecekondu bölgeleri büyük oranda ortadan kaldırılmıştır. Buna rağmen, birçok birey halen sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı durumdadır ve kentin diğer gelişmiş bölgelerine kıyasla temel hizmetlerden yoksun kalan geri kalmış bölgelerde yaşamlarını sürdürmektedir. Öte yandan, anadili Türkçe olmayan bireyler ile ülkede yaşayan göçmenler de hassas gruplar arasında değerlendirilmektedir. Her ne kadar zaman zaman bu gruplara yönelik eksik ya da yanlış politikalar uygulanmış olsa da genel itibarıyla ciddi bir sosyal dışlanma ya da ayrımcılık problemi ile karşılaşmadıkları anlaşılmaktadır.

Dezavantajlı grupların karşılaştığı en temel sorunlar, dünya genelinde sosyal uyum ve bütünleşme çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu sorunların niteliği, grupların içinde buldukları toplumların yapılarına ve dinamiklerine göre değişiklik gösterebilir. Spor faaliyetleri ve bu etkinliklere katılım, dezavantajlı bireylerin topluma entegre olmaları ve diğer topluluklarla sağlıklı bir etkileşim kurmaları adına etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır. Ancak bu aracın verimli bir şekilde kullanımı için öncelikle hedef grupların ihtiyaçları, yetenekleri ve özel durumları ayrıntılı bir şekilde analiz edilmelidir. Her bir grup ve topluluk için uygun stratejiler geliştirilirken, bölgesel ve kültürel farklılıklar mutlaka

dikkate alınmalıdır. Örneğin, spor faaliyetlerinin yalnızca boş zaman değerlendirme amacı mı taşıdığı yoksa grupların potansiyelini ortaya koyarak topluma somut katkılar sunmayı mı hedeflediği, süreç öncesinde netleştirilmelidir. Bu tür detayların planlama aşamasında belirlenmesi, başarıya ulaşmada kritik bir rol oynamaktadır.

Bu grupların spor ortamına daha etkin bir biçimde katılımını sağlamak açısından, onları toplumdaki izole etmeyecek, aksine diğer gruplarla etkileşim kurmalarını destekleyecek mekânların oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Daha önce vurgulandığı üzere, dezavantajlı grupların toplumsal uyum sürecinde karşılaştıkları sorunların üstesinden gelmelerine katkıda bulunmak amacıyla spor ve rekreasyonel faaliyetlere başvurulabilir. Özellikle gelir düzeyi düşük mahallelerde yaşayan veya mülteci kamplarında barınan çocukların, sınırlı fiziki koşullarda konteynerler arasında futbol oynayarak vakit geçirdikleri görülmektedir. Bu tür etkinlikler, onların yalnızca fiziksel aktivite düzeylerini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda diğer çocuklarla iletişim kurarak sosyal becerilerini geliştirmeleri için de uygun bir zemin oluşturmaktadır.

Mülteci çocuklar, kendi çabalarıyla sportif ve fiziksel aktivitelerde bulunsalar da, organize bir şekilde spor yapma ihtiyaçları göz ardı edilemez. Bu ihtiyacın karşılanması için uluslararası kuruluşların desteğiyle sivil toplum örgütleri ve yerel yönetimlerin düzenleyeceği etkinlikler ve organizasyonlar büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde, Avrupa Birliği ve diğer uluslararası fonlar başta olmak üzere Gençlik ve Spor Bakanlığı, Bölgesel Kalkınma Ajansları, Yerel Yönetim Fonları ve Sivil Toplum Kuruluşları tarafından göçmenler ile diğer dezavantajlı gruplara yönelik anlamlı proje destekleri sunulmaktadır. Bu projelerin, küçük ve büyük ortaklıklarla hayata geçirilerek kapasitesinin artırılması ve başarılı uygulama örneklerinin yaygınlaştırılması, dezavantajlı grupların sosyal uyum sürecine kayda değer katkılar sağlayacaktır.

Örneğin, sportif etkinlikler ve rekreasyonel faaliyetler, dezavantajlı grupların sosyal uyum zorluklarını aşmalarında önemli bir rol oynayabilir. Bu tür etkinliklerin planlanması sürecinde, söz konusu grupların özel ihtiyaçları ile kapasiteleri dikkate alınmalı ve bu doğrultuda hedef odaklı programlar tasarlanmalıdır. Bununla birlikte, dezavantajlı grupların toplumsal entegrasyonunu destekleyen ve onların sosyal bağlarını güçlendirmeyi amaçlayan projelerin geliştirilmesi öncelikli bir hedef olmalıdır. Bu bağlamda, uluslararası kuruluşlar, sivil toplum örgütleri ve yerel yönetimler arasında etkin bir iş birliği tesis edilerek kaynakların ve bilgilerin paylaşımı sağlanabilir. Böylelikle, dezavantajlı grupların topluma daha etkili ve sürdürülebilir şekilde uyum sağlamalarını temin edecek çözümler üretilebilme imkânı artırılabilecektir.

KAYNAKÇA

- Bulgu, N., Akcan, F. (2003). Spor Aktivitelerine Aktif Katılım: 15–19 yaş Grubundaki Öğrenciler Üzerine Bir Çalışma. I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı. 21–22 Mayıs. Gazi Üniversitesi. Ankara: Türk Hava Kurumu Basımevi.
- Buser, M., Zwahlen, J. A., Schlesinger, T., & Nagel, S. (2021). Social integration of people with a migration background in Swiss sport clubs: A cross-level analysis. *International review for the sociology of sport*, 0(0), 1-21.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.
- Gasparini, W., & Talleu C. (2010). Sport of discrimination en Europe. The perspective of young European research of journalists. Council of Europe Publishing.
- Güngör, N. B., & Çelik, O. B. (2020). The effect of attitude towards sport of sports science faculty students on mental well-being. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(8), 468-493.
- Iannaccone, S. (2021). Beyond diversity. A look at the social integration paths in sport practices. *Culture e Studi del Sociale*, 6(2), 321-333.
- İnce, C. (2019). Göç Kuramları ve Suriye Göçü Üzerine Bir Değerlendirme. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 2579-2615.
- Kızıldaş, M. (2012). Engellilerle 360 Derece İletişim. Ankara: Elma Yayın Evi.
- Küçük V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/dpusbe/issue/4752/65286>.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 77-84.
- Tamer, M. (2020). Göç, Göçün Nedenleri ve Uluslararası Göç Üzerine Kavramsal Bir Analiz. *International Journal of Social Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 7(60), 2808-18. doi:10.26450/jshsr.2070
- Top, E., & Türkmen, Y. (2021). Bedensel yetersizliği bulunan sporcuların sosyal bütünleşme ve egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 387-398
- Tunç, A. Ş. (2015). Mülteci Davranışı ve Toplumsal Etkileri: Türkiye'deki Suriyelilere İlişkin Bir Değerlendirme. *Tesam Akademi Dergisi*, 2(2). 29–63.

Tuzcu, P. (2008). Zorunlu göç ve küresel dönemde değişen nitelikleri: Türkiye üzerine bir inceleme, Kocaeli Üniversitesi SBE, Kocaeli.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 63-72.

10. BÖLÜM

SPORDA PSİKOLOJİK SAĞLIK

Gamze AKYOL¹
Beytullah DÖNMEZ²

¹ Arş. Gör. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü,
ORCID ID: 0000-0002-9266-2516, gamze.akyol@adu.edu.tr

²Dr. Öğr. Üyesi; Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor,
ORCID ID: 0000-0003-3544-0391, beytullah.donmez@ giresun.edu.tr

GİRİŞ

Zihinsel sağlık bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal iyi oluş durumunu ifade eder ve bireyin günlük yaşamını etkili bir şekilde sürdürebilmesini sağlar. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), zihinsel sağlığı yalnızca ruhsal hastalıkların yokluğu olarak değil, aynı zamanda bireyin potansiyelini gerçekleştirme, stresle başa çıkma, üretken olma ve toplumuna katkıda bulunma kapasitesini de içeren kapsamlı bir kavram olarak tanımlar. Bu bağlamda zihinsel sağlık, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de önemli bir yere sahiptir. Zihinsel sağlık, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerden doğrudan etkilenmektedir. Genetik yatkınlık, hormonal dengesizlikler ve nörokimyasal süreçler biyolojik etkenler arasında yer alırken, travmatik deneyimler, stres ve sosyal destek eksikliği de psikolojik ve çevresel faktörler arasında sayılabilir. Zihinsel sağlık sorunları da depresyon, anksiyete, bipolar bozukluk ve stres bozuklukları gibi günümüzde yaygın olan hastalıkları içerebilir ve bu durumlar bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir.

Alanımız gereği zihinsel sağlık ile spor arasındaki ilişki, son yıllarda ilginç giderek arttığı konu haline gelmiştir. Spor, fiziksel faydalarının yanı sıra bireylerin zihinsel sağlıklarını geliştirmede de önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmaya, stres yönetimini kolaylaştırmaya ve genel psikolojik dayanıklılığı artırmaya yardımcı olduğu bilinmektedir. Psikolojik sağlığın yanı sıra diyabet, obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara karşı koruyucu ve tedavi edici etkileri birçok bilimsel çalışmada ortaya konulmuştur (Kartal vd., 2020). Fiziksel aktivite vücutta serotonin, dopamin ve endorfin gibi “mutluluk hormonları” olarak bilinen nörotransmitterlerin salınımını artırarak olumlu bir ruh hali yaratır. Yıldız (2020)’de yaptığı çalışmada da bireylerin mutlu olmasını ve ruh halinin iyi olmasının sağlık açısından önemli olduğunu ileri sürmektedir. Bunun yanı sıra sporun, bireyin öz güvenini artırdığı, sosyal ilişkilerini geliştirdiği ve aidiyet duygusu sağladığı bilinmektedir. Takım sporlarında sosyal etkileşim, bireylerin yalnızlık hissini azaltabilirken, bireysel sporlarda hedefe ulaşma motivasyonu ve kendini gerçekleştirme duygusu önemli katkılar sağlar. Ancak sporun zihinsel sağlık üzerindeki etkisi her zaman olumlu değildir. Özellikle profesyonel sporcularda, yüksek performans beklentileri, stres, sakatlıklar ve başarısızlık korkusu gibi faktörler zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, zihinsel sağlık ve spor arasındaki ilişkiyi anlamak için her iki yönü de dikkate almak önemlidir.

Spor bilimleri alanında olumlu ve olumsuz zihinsel sağlık unsurlarını ele almak, sporun psikolojik sağlığa etkilerini daha derinlemesine incelemeyi

sağlar. Aşağıda sırasıyla sporda zihinsel sağlık unsurlarının incelendiği bölümlere yer verilmiştir.

Zihinsel Sağlığın Önemi ve Sporun Rolü

Zihinsel sağlık yalnızca akıl sağlık bütünlüğü değil, bireylerin var olan potansiyelini geliştirme, üretkenliğini artırma, sosyal yaşatışında başarılı ilişki kurması ve hem kendi hem de toplumsal hayata katkıda bulunma becerisini de ifade etmektedir (WHO, 2004). Zihinsel sağlığın temellendirilmesinde önemli katkıları olan Sartorius (1990) zihinsel sağlığı fiziksel, bilişsel, kültürel, ruhsal ve diğer kişisel faktörler, benlik ve çevre arasındaki denge durumu olarak tanımlamıştır. Martin ve ark. (2002) ise zihinsel sağlığı bireylerin ve grupların birbirleriyle ve çevreyle öznel refahı teşvik edecek şekilde etkileşim kurma kapasitesi, bilişsel, duygusal ve ilişkisel yeteneklerin optimal gelişimi ve kullanımı ve tutarlı şekilde bireysel ve kolektif hedeflere ulaşılması olarak tanımlamaktadır (Akça, 2023). Dolayısıyla zihinsel sağlık, bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal işlevlerini sürdürebilmesi, yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkabilmesi ve potansiyelini gerçekleştirebilmesi açısından temel bir unsurdur. İfade edilen kapsamlı bakış açısı, zihinsel sağlığın bireysel, toplumsal ve küresel düzeydeki önemini vurgulamaktadır. Bunun yanı sıra kişisel özelliklerin zihinsel sağlık hususunda ortaya çıkan önemli bir değişken olduğu göz önüne alındığında, bireylerin spora katılım ya da katılmama durumlarının da zihinsel sağlık üzerinde etkili olacağı tahmin edilebilmektedir. Eskiler vd. (2019), çeşitli bedensel aktivitelere katılımında bireyin sosyal, fiziksel, zihinsel anlamda olumlu etkileneceğini, iş yorgunluğu ve stres düzeylerinin de azalacağı yönünde ifadeleri bu açıklamaya örnek olarak sunulabilir. Yine Yıldız ve Ekici (2017) de sporun bireylerin zihinsel sağlık unsuru olan sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir araç olacağını bildirmişlerdir.

Sağlıklı beden sağlıklı psikoloji ya da zihin mantalitesinden yola çıkarak egzersize katılımın fiziksel ve fizyolojik yararlarının yanında gerginliği azaltmak, psikolojik iyi oluş sağlamak ve bireyi rehabilite ettiği (Morgan vd., 1971) konusundaki fikir birliği yapılan sistematik çalışmalarla desteklenmiştir. Günümüzden biraz geriye gittiğimizde de Mahoney 'in (1979) "sporsal performans, psikopati ile ters orantılıdır" deyişiyle egzersiz ve spora katılım ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkiye dair görüşün aynı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla insan organizması için genel olarak, egzersizin zihinsel sağlık üzerinde tedavi edici şekilde etkili olduğu söylenebilir (Koruç ve Bayar, 2004). Egzersize katılım birçok türde ve branşta olabilir ve bu çeşitlilik psikolojik sağlığı çeşitli şekillerde etkileyebilir. Psikolojik sağlık ile spor türleri arasındaki farklar, sporun türüne, yoğunluğuna, bireysel veya takım temelli

oluşuna ve sporcunun hedeflerine göre değişiklik gösterir. Her spor türü, bireylerin zihinsel sağlıkları üzerinde farklı etkiler yaratabilir. Örneğin; maraton koşucuları uzun süre boyunca odaklanmayı öğrenir ve zihinsel dayanıklılık geliştirir; doğada yapılan meditasyon tarzı yoga gibi bireysel aktiviteler zihinsel rahatlık sağlar; futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporlarında birey sosyal bağ ve aidiyet duygusunu kazanır.

Spor Türü ve Psikolojik Sağlık

İlgili literatürde psikolojinin sporcu ve performansı üzerindeki etkisinden söz eden ve bu durumu açıklayan pek çok araştırma mevcuttur. Bunların birçoğu da bireysel sporlar ile takım sporları arasındaki farkı ortaya koymaktadır (Yarayan vd. 2018; Selucik ve Dilek, 2020). Kajbafnezhad vd. (2011), psikolojik beceriler ve atletik başarı motivasyonu açısından takım sporları ve bireysel sporlar arasında önemli bir fark keşfetmişlerdir. Bireysel sporcular kazanma ve kaybetme duygusuyla tek başına mücadele etmek zorundadırlar ya da uzun süren antrenman pratiklerinde de genelde kendileriyle yarışır durumdadırlar. Vella vd. (2017) bu durumu bireysel sporlara katılımın, takım sporlara katılım ile karşılaştırdıklarında daha az olumlu sosyal ve psikolojik sonuçlarla bağlantılıdır şeklinde açıklamışlardır. Çünkü dengeli bir programa sahip olmak ve enerjiyi birden fazla aktivite arasında eşit şekilde dağıtmak, daha düşük kaygı oranlarına katkıda bulunabilir (Pluhar vd., 2019). Başaran ve ark. (2009)' da yaptığı araştırma sonucunun söylenenleri desteklediği görülmektedir. Araştırma sonucuna göre takım sporu yapan kişilerin sürekli kaygı durumu bireysel spor yapan bireylerden daha yüksektir. Bireysel sporların en büyük farkı olarak ortaya çıkan mücadele yakın temas ve sertlik içermekle birlikte ileri seviyede psikolojik ve fiziksel özellikler gerektirebilir tabi ama her spor branşında mücadele farklı oranlarda söz konusudur (Bowman, 2016). Takım sporlarında psikolojik sağlık, bireyin hem kişisel zihinsel iyi oluşunu hem de takım dinamikleri içinde duygusal ve sosyal uyumunu ifade eder. Takım sporları, bireylerin psikolojik sağlıklarını destekleyebilecek pek çok olumlu faktör içerir; ancak aynı zamanda zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler de yaratabilir. Olumlu özellik olarak sosyal bağların gelişimi ve aidiyet hissi kazanımını, işbirliği ve empatimi gelişimi, çok yönlü stres yönetimi, psikolojik dayanıklılık , takım motivasyonu ve hedefe yönelik birlikte kazanma ve kaybetme duygusunun paylaşımı sayılabilirken; takım sporlarında olumsuz psikolojik sağlık unsurları olarak ise diğer paydaşlar tarafından maruz kalınan performans baskısı, takım içinde yaşanan anlaşmazlıklar, rol dağılımları, eşit olmayan oyunda kalma süreleri, yaralanma ve sakatlanmalarla birlikte rekabet ve kıyaslanmaya maruz kalma durumu

söylenbilir. Şahinler ve Beşler (2021) takım ve bireysel sporcularda zihinsel dayanıklılık arasındaki farklılaşmaya odaklandıkları çalışma söylenenleri desteklemektedir. Araştırma bulgularına göre takım sporları içerisinde futbol sporcularının, bireysel sporlar içerisinde de taekwondo sporcularının daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yine bir sonraki bölümde olumlu ve olumsuz psikolojik sağlık unsurlarına değinilmiştir.



Sporda Olumlu Psikolojik Sağlık Unsurları

Olumlu psikolojik sağlık belirleyicileri olarak bu bölümde stres yönetimi, stres ve kaygıdan uzaklaşma, özgüven, zihinsel dayanıklılık, sosyal destek ve aidiyet duygusu konularına yer verilmiştir. Bireyler günlük yaşantısı içerisinde çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadırlar ve bu sorunlarla başa çıkabilmek için kaçmak ya da adaptasyon sağlamak arasında karar vermek durumunda kalırlar. Yalnız problem anında kaçma eğilimi göstermek sorunun daha fazla büyüerek karşımıza çıkma durumunu artırabilmektedir (Ward, 2020). Literatür genel olarak günlük olarak karşımıza çıkan problemleri, kişiden beklenen taleplerin tamamlanması anındaki dengesizlikleri (Burrows, 2008) ya da tehdit veya zorda kalınan durumlarda bireyde meydana gelen davranışı (Karafil, 2022) stres olarak tanımlamaktadır. Daha genel bir tanımla stres, insanlık tarihi ile birlikte ortaya çıkan, günümüzde bireylerin içinde bulunduğu rekabetçi ortam, başarı odaklılığı ve gelişen teknoloji ile birlikte artan, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak bireyleri etkileyen önemli bir kavramdır (Karadavut, 2005; Akdenizli vd., 2024). Deneyimlenen strese kişiler fizyolojik (gerginlik, kalp çarpıntısı gibi), bilişsel (bellek ve dikkat problemleri, olumsuz düşünceler gibi), davranışsal (sosyal geri çekilme, riskli davranışlar gibi) ve duygusal tepkiler (kaygı, depresyon, öfke, hayal kırıklığı gibi) gösterebilmektedir. Bu bağlamda

strese verilen en yaygın tepkilerden biri kaygıdır (Beck ve Emery, 1985). Tanımlamalardan yola çıkarak stresin hayatımızın her aşamasında ve alanında var olduğunu söylemek mümkündür. Bu durumda ise bireylerin psikolojik sağlığını koruyabilmek adına stres yönetimi becerilerinin yeterli düzeyde olması gerekmektedir. Stres yönetimi kısaca bireyin karşılaştığı stres faktörlerini tanıyarak bunlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için geliştirdiği stratejilerin ve tekniklerin toplamıdır denilebilir. Stres yönetiminde amaç, stresin olumsuz etkilerini minimize etmek ve fiziksel, zihinsel ve duygusal dengeyi korumaktır. Bu olumsuz etkileri minimize etmek için çeşitli stres yönetimi teknikleri uygulanmaktadır bunlar; zaman yönetimi, fiziksel egzersiz, uyku hijyeni, iletişim becerileri, aktivite planlama gibi tekniklerdir (Rith-Najarian vd., 2019). Bunun yanı sıra nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri gibi yöntemler de kullanılabilir. Alanımızı ilgilendiren stres yönetimi tekniği ise fiziksel egzersize katılım, gevşeme egzersizleri ve derin nefes alma teknikleridir, bu teknikleri kullanarak bireyler strese maruz kalan vücudun rahatlama yanıtını aktive ederek bireylerin daha sakin ve kontrol altında kalmasını sağlar (Robinson vd., 2024). Yine stres yönetimi unsuru olarak fiziksel egzersize katılımın stres, depresyon ve anksiyete düzeyini iyileştirerek psikolojik açıdan formda kalmayı sağladığı araştırmalar yoluyla ifade edilmiştir (Ermiş ve Dereceli, 2023). Dolayısıyla Geylani'ye (2024) göre stres yönetimi, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur ve genel yaşam kalitelerini artırabilir. Her teknik, kişinin ihtiyaçlarına ve yaşam tarzına göre uyarlanabilir, böylece her birey için en uygun stres yönetimi stratejisi belirlenebilir.

Psikolojik sağlık ile yakından ilişkili olabilecek diğer konular ise özgüven ve öz farkındalık kavramlarıdır. Özgüven bireyin kendi kabiliyet ve yeterliklerini bilmesi ve güçlü yönlerini keşfederek yaşam boyu başarılı bir birey olma yolunda kullanması (Ekinci, 2013) olarak ifade edilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın özgüven ve öz düzenleyiciliği artırıcı bir unsur olduğu göz önüne alındığında iki olguyu birbiriyle ilişkili ele almak gerekmektedir. Literatürde de spora katılımın özgüven (Yılmaz ve Öggön, 2023; Arslan vd., 2015; Damar ve Uçan 2021) ve öz düzenleyicilik (Aydoğan, 2023) üzerinde olumlu yönde artırıcı etkisi olduğunu tespit eden araştırmalar mevcuttur. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılık düzeyinin de psikolojik sağlık üzerinde önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Zihinsel dayanıklılık; “terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve olumlu bir hale gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite” şeklinde tanımlanmaktadır (Luthans, 2002). Spor özelinde değerlendirildiğinde ise zihinsel dayanıklılık, “antrenman ve yarışma ortamı gibi koşullarda, sporcuların zihinsel gereksinimlerinde rakiplerinden daha iyi başa çıkmalarını

sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir güçtür” (Jones vd., 2007; Tekkurşun ve Türkeli, 2019; Gülşen vd., 2018). Sporcular, spor ortamı içerisinde rakip, kazanma, kaybetme, sakatlık, kıskançlık gibi durumlarla meydana gelen çeşitli stres unsurlarına maruz kalmaktadırlar. Sürekli başarı ve galibiyet için ise bu strese karşı olan direncini yüksek tutmalı ve hedefe ilerleyen süreçte psikolojik iyi oluşunu kontrol altına almalıdır. Çünkü spor ortamı içerisinde başarıya ulaşmak yalnızca fiziksel gücün yeterli olmasıyla bağlantılı değildir, psikolojik güçte en az fiziksel güç kadar önemlidir. Dolayısıyla zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasını olumlu psikolojik sağlık unsuru olarak ele alabiliriz. Bireylerin özgüven, stres yönetimi ile stres ve kaygıdan uzak kalmak ve zihinsel dayanıklılık gibi özelliklerinin önemli bir parçası da topluma ait olma ve çevreden edindiği sosyal destektir. Çünkü aidiyet hissi olumlu duygu ve yaşam deneyimleri ile dışlanma hissi ise olumsuz duygular, kaygı ve depresyon ile yakın bir ilişki göstermektedir (Heatherton ve Wyland, 2003). Sosyal destek bireyin duygusal, sosyal, bilişsel ve faydasal ihtiyaçlarını çevredeki bireyler yardımıyla karşılamasını ifade etmektedir (Duru, 2008). Bu destek genellikle aile fertleri, akrabalar, komşular, iş arkadaşlıkları ve özel ilişkiler aracılığı ile elde edilirken (Yılmaz ve Aydoğan, 2024) spor kültürü içerisinde antrenör, takım arkadaşları, taraftar, rakip takım üyeleri ve izleyicileri, hakem, aile ve yine özel ilişkiler tarafından elde edilmektedir. Dolayısıyla sayılanlar tarafından kabul görme, desteklenme ve kariyer hedeflerine inanılması sporcuların performans motivasyonunu sürdürmek için gerekli olan psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir yere sahiptir.

Sporla Olumsuz Psikolojik Sağlık Unsurları

Spor bilimleri alanında pratik ve teorik olarak sıklıkla karşımıza çıkan ve sporla birlikte hayatımıza giren performans kaygısı ve beraberinde getirdiği başarı kaygısı, spor yaralanmaları, egzersiz bağımlılığı ve bedensel imaj konuları, bu bölümde olumsuz psikolojik sağlık unsurları olarak ele alınmıştır. Sonunda mutlaka başarının hedeflendiği sporculuk hayatı fiziksel olduğu kadar psikolojik ve sosyal performans becerilerini de gerektirmektedir (Erdoğan ve Gülşen, 2020) bundan dolayı sporcu bireylerin çok yönlü sağlık parametrelerini koruması kariyerlerini sürdürebilmeleri için önemlidir. Katıldıkları ve emek vermiş oldukları uzun antrenman süreçleri sonrasında müsabaka ya da yarış ortamındaki performansları hakkında kaygılı olmaları gayet beklenen bir durumdur ve hatta başarı için uygun oranda kaygı duymaları da normaldir. Kaygıdan, her ne kadar olumsuz bir duygu olarak bahsedilse de kaygının sporcuların performanslarında önemli bir yeri vardır (Weinberg ve Gould, 2019). Fakat performansları üzerine fazla düşünmek, stres yüklerini artırarak

aşırı kaygılı bir hal almalarına sebep olabilir bu da başarılı bir performans için tehdit unsurudur. Çünkü yarışma kaygısı yüksek olan bireyler müsabaka ortamını endişe verici olarak algılamaktadırlar (Kocaekşi ve Kuruç, 2012). Spor ortamındaki kaygı “yapılması beklenen bir görevi gerçekleştirirken, sporcunun performansına ilişkin baskı altında olması ve algıladığı strese tepki olarak geliştirdiği hoş olmayan bir psikolojik durum” şeklinde ele alınmaktadır (Cheng vd., 2009; Yalçın vd., 2023). Tanımdan da dikkat edileceği üzere performans kaygısında yalnızca sporcunun kendi performansı için endişelenmediği, diğer bir kaygı verici unsurunda baskı altında olduğuna dikkat çekilmelidir. Burada baskı altında olmaktan kastedilen bireyin kendinin ve diğer spor paydaşlarının performansına dönük başarılı sonuç beklentileridir. Yıldırım (2004) başarı baskısını taraftar, medya, politik yapılar, sponsor gelirleri, antrenör gibi dışsal faktörlerle birlikte, sporcuların kendinden zorunlu olarak başarı beklemesi şeklinde karşımıza çıkan içsel faktör olarak ifade ederken tüm faktörlerin sporcu üzerindeki baskı düzeyini de artırdığını ileri sürmektedir. Bunun yanı sıra sporda başarı baskısı ve performans kaygısı, sporcuların fiziksel ve zihinsel dengesini bozarak sakatlık riskini de artırabilir. Sporculardaki yüksek kaygı düzeyi, motor kontrolün bozulmasına ve dikkatin dağılmasına yol açarak yanlış hareketlerin yapılmasına neden olabilir. Ayrıca, bu durum sporcularda tükenmişlik, özgüven kaybı ve depresyon gibi ciddi psikolojik etkiler yaratabilir. Genel çerçevede spor yaralanmaları sakatlığın olduğu günün ertesinde spora katılımı engelleyen durum olarak tanımlanırken (Özgür vd., 2016), vücudun tamamı ya da bir bölgesinin normalin üzerinde bir kuvvetle karşılaşması sonucu dayanıklılık sınırlarının aşılması (Erol ve Karahan, 2006) olarak da ifade edilmektedir. Yaşamını spor kariyeri ile idame ettiren bireyler için ise bu durum son derece travmatiktir. Sporcunun ekonomik beklentilerinden sosyal ilişkilerine kadar etkileyeceği sakatlık süreci aynı zamanda spora geri dönme kaygısı, tekrar eski performansına kavuşamama endişesi ya da rakip veya takım arkadaşlarının gerisinde kalma endişelerine yol açarak sporcunun karamsar bir ruh haline bürünmesinde rol oynayabilir. Dolayısıyla sporcularda sakatlık süreci önemli düzeyde negatif psikolojik sağlık unsuru olarak görülmelidir.

Bir diğer olumsuz psikolojik sağlık unsuru ise özellikle elit düzey sporcularda sıklıkla karşılaşılan egzersiz bağımlılığıdır. Bağımlılık bireylere psikolojik ve fiziksel olarak ya da her ikisine birden zarar vermektedir ve kumar, yemek, oyun ve internet kullanımı gibi davranışların yanında egzersiz yapmanın da bağımlılık haline gelmesi araştırmacılar tarafından mümkün görülmektedir (De Coverley Veale, 1987; Cicioğlu vd., 2019). “Egzersiz bağımlılığı, egzersiz planlamasının bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden

istenen etkinin sağlanması için egzersizin süresinin, sıklığının ve şiddetinin düzensiz olarak artırılması, egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle aile ve arkadaşlara vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır” (Hausenblas ve Downs, 2002). Hatta egzersiz bağımlılığı bazı bilimsel kaynaklarda resmen ruhsal bozukluk olarak sınıflandırılmıştır (Monok vd., 2012). Özellikle beden imajı kaygısının dayanıklılık sporlarında egzersiz bağımlılığına itici bir etken olduğu da araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir (Segolene ve Philip, 2018; Maraz vd., 2015). Dolayısıyla egzersiz bağımlılığı kadar, egzersiz bağımlılık düzeyini artıran ya da ortaya çıkmasına sebep olan beden imajı kaygısı da sporcularda olumsuz psikolojik sağlık unsuru olarak ele alınmalı ve konu üzerine yapılan çalışma sayıları artırılmalıdır. Literatürde de egzersiz bağımlılığı ve beden imajı arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmalara rastlanmaktadır. Ayılğan vd. (2023) tarafından vücut geliştirme sporcuları ile yapılan araştırmada sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arttıkça görünüşlerine ilişkin kas algısı bozukluğu düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Yine Cafri vd. (2008)’nin yaptıkları kas algısı bozukluğu olan erkeklerde semptom özellikleri ve psikiyatrik komorbidite isimli çalışmada da, egzersiz bağımlılığı ve kas algısı bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kas algısı bozukluğu olan kişilerin daha yüksek kas memnuniyetsizliği, görünüm kontrolü ve daha fazla vücut geliştirme bağımlılığı gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Yine benzer olarak Anderson (2020: s.90) benzer grupla yaptığı araştırmada kas algısı bozukluğunun egzersiz bağımlılığını tahmin etmede önemli bir faktör olduğunu bildirmiştir. Dolayısıyla performans ve sporculuk düzeyi arttıkça bireyin tatmin eşiğinin anormal derecede arttığı, tatmine ulaşmak için kendini daha fazla egzersize bağımlı kıldığı ve böylece ruhsal sağlığında istenmeyen durumlar ortaya çıkma olasılığının da arttığı söylenebilir.

Sonuç

Literatürde birbirinden ayrı ya da birlikte ele alınarak çalışılmakta olan çeşitli psikolojik faktörleri ele alan bu araştırmada, spora dönük psikolojik sağlık unsurlarının genel bir çerçevede açıklanması, değerlendirilmesi ve birbiriyle olan ardışık örüntüsü ele alınmıştır. Sırasıyla psikolojik sağlık ve sporla olan bağlantısı, spor türlerine göre psikolojik sağlık unsurları, olumlu ve olumsuz olarak sıklıkla karşımıza çıkan; stres yönetimi, stres ve kaygıdan uzaklaşma, özgüven, zihinsel dayanıklılık, sosyal destek ve aidiyet duygusu, performans kaygısı ve beraberinde getirdiği başarı kaygısı, spor yaralanmaları, egzersiz bağımlılığı ve bedensel imaj konularına yer verilmiştir. Bu konu başlıklarının seçilmiş olması alan yazında sık karşılaşılmıştır. Birbiriyle çoğu

zaman iç içe olan kavramları olumlu ve olumsuz olarak gruplandırarak, olası zihin ve bilgi karmaşasının açıklığa kavuşturulması hedeflenmiştir. Çalışma sonucunda psikolojik sağlık sorunlarını önlemek için ele alınan olumlu psikolojik sağlık unsurlarının müdahale araştırmalarında nadiren kullanıldığına rastlanmıştır. Ya da olumsuz psikolojik sağlık unsurlarına dönük araştırmaların genel olarak düzey belirleme çerçevesinde şekillendirildiği görülmüştür. Dolayısıyla bu çalışma yoluyla kavram karmaşasına açıklık getirebilmek ve araştırmacılara planlayacakları yeni çalışmalarda fark edilen eksikliğin aktarılması hedeflenmiştir.

KAYNAKÇA

- Akça, C. (2023). Psikolojik dayanıklılık ve zihinsel sağlık ilişkisi: Yapısal eşitlik modeli uygulaması. *Sosyal Bilimlerde Nicel Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 77-89.
- Akdenizli, N. O., Kesgin, E., Akkaya, Ş., Aydın, L., ve Yıldız, A. (2024). Öğretmenlerin stres algı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 11(4), 128-140.
- Anderson, C. (2020). An exploratory analysis of eating disorders, muscle dysmorphia, and exercise addiction among men in competitive bodybuilding in Atlantic Canada. Master Thesis. pp. 90. Mount Saint Vincent University
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M., ve Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health ve Medical Sciences*, 17.
- Ağralı Ermiş, S., ve Dereceli, E. (2023). The effect of the life satisfaction of individuals over 65 years on their happiness. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 310-318. <https://doi.org/10.15314/tsed.1251374>
- Aydoğan, R. (2023). Examination of sports self-regulation, motivational determination, and decision-making styles in university students. *Journal of Human and Social Sciences*, 6(2), 563-586.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sinaoğlu, A. ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1): 533-542.
- Bowman, P. (2016). *Mythologies of martial arts*. Rowman ve Littlefield.
- Burrows, G. D. (2008). Stress and the heart (eds). *Stress and Health (special issue)*, 24(3).
- Cafri, G., Olivardia, R., and Thompson, J. K. (2008). Symptom characteristics and psychiatric comorbidity among males with muscle dysmorphia. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 374-379. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.01.003>
- Cheng, W.N.K., Hardy, L. ve Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.

- Damar, İ., ve Uçan, Y. (2021). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- De Coverley Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British journal of addiction*, 82(7), 735-740.
- Demir, G. T., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Duru, E. (2008). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağıllığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 13-24.
- Ekinci, H. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 52-64.
- Eskiler, E., Yıldız, Y., Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20. <https://doi.org/10.15314/tsed.522984>
- Erdoğan, B. S., ve Gülşen, D. B. A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 219-228. <https://doi.org/10.38021/asbid.753967>
- Erol, B., ve Karahan, M. (2006). Akut aşıl tendonu yırtıklarında krackow yöntemiyle primer tamir ve plantaris tendonu ile güçlendirmenin uzun dönem sonuçları. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 40(3), 228-233.
- Geylani, M. (2024). Stres ve stres yönetimi. *Istanbul Kent University Journal of Health Sciences*, 3(2), 28-34.
- Gülşen, D.B.A., Yıldız, A.B., Yılmaz, B., Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.621767>
- Hausenblas, H.A., ve Downs, D.S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2):89-123.
- Heatheron, T. F., ve Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. İçinde S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. (ss. 219-233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>

- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kajbafnezhad H., Ahadi H., Heidarie A. R., Askari P., Enayati M. (2011) Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Basic and Applied Scientific Research* 1(11), 1904-1909.
- Karadavut, Y. (2005). İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karafil, A. Y. (2022). Sporda stres ve stres yönetimi. *SPOR ve BİLİM-2022*, 181.
- Kartal, A., Ergin, E., ve Kanmış, H. D. (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(COVID-19), 149-155.
- Kocaekşi, S. ve Koruç, Z. (2012). Hentbol kadın milli takım oyuncularında çok boyutlu kaygı kuramının incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 16-22.
- Koruç, Z., ve Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Mahoney, M. J. (1979). Cognitive skill and athletic performance. In, P.C. Kendall ve S. D. Hollon (eds). *Cognitive Behavioral Intervention: Theory ve Procedures*. New- York: Academic Press. 135-141.
- Maraz, A., Urbán, R., Griffiths, M.D., Demetrovics, Z. (2015). An empirical investigation of dance addiction. *PLoS One*, 10(5): e0125988.
- Martin, G., Rowling, L.ve Walker, L. (2002). *Mental Health Promotion, Young People: Concepts and Practice*. Sydney: McGraw-Hill.
- Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M.D., Farkas, J., Kun, B. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychol Sport Exerc*, 13(6):739-746.
- Morgan, P. M., Roberts, J. A. ve Feinerman, A. D. (1971). Psychology effect of acute physical activity. *Archives of Physical Medicine ve Rehabilitation*, 52. 422-425.

- Özgür, B. O., Özgür, T., ve Aksoy, M. (2016). Voleybol ve futbolcularda spor sakatlığına rastlama sıklığı. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 50-55.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., ve Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science ve medicine*, 18(3), 490.
- Rith-Najarian, L. R., Boustani, M. M. ve Chorpita, B. F. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 257, 568-584. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.035>
- Robinson, L., Segal, J., ve Smith, M. (2024). "Relaxation Techniques For Stress Relief", HelpGuide.org., from <https://www.helpguide.org>
- Sartorius, N. (1990). Preface. In D. Goldberg ve D. Tantom (Eds.), *The Public Health Impact of Mental Disorders*. Toronto: Hogrefe and Huber.
- Séfolène, P., ve Philip, G. (2018). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: A systematic review. *Addict Behav.* doi: 10.1016/j.addbeh.2018.12.030.
- Selucik, A., ve Dilek, A. N. (2020). Taekwondo Sporcuları Üzerine Yapılmış Psikolojik Çalışmaların Sistemantik Derlemesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 603-614.
- Şahinler, Y., ve Beşler, H. K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-144.
- Vella S. A., Swann C., Allen M. S., Schweickle M. J., Magee C. A. (2017) Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise* 49(4), 687-694.
- Ward, C. Douglas. (2000). The impacts of quality improvement training on fearanxiety in organizations. *Journal of Industrial Technology*, 16(4).
- World Health Organization (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. A report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. Geneva: WorldHealth Organization.
- Yalçın, S., Tingaz, E. O., ve Bilgin, U. (2023). Bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasındaki ilişki: Kadın voleybolcular üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 42-47.

- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57): 992-999.
- Yıldıran, İ. (2004). Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki görünümü ve geliştirme perspektifleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 3-16.
- Yıldız, Y. (2020). Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 346-355. <https://doi.org/10.38021/asbid.834089>
- Yıldız, Y., ve Ekici, S. (2017). Investigation of the effect of sports on the level of happiness and socialization of university students. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 181-187.
- Yılmaz, A., ve Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.
- Yılmaz, Ş. ve Aydoğan, D. (2024). Algılanan sosyal destek ve genel aidiyet düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisinin incelenmesi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 305-329.