

# SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL KONULAR

Fiziksel Aktivite, Psikoloji ve Performans

Editörler

Arş. Gör. Berzan ŞİMŞEK

Dr. Öğr. Üyesi Serdar SOLMAZ



# SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL KONULAR

**Fiziksel Aktivite, Psikoloji ve Performans**

**Editörler**

**Arş. Gör. Berzan ŞİMŞEK**

**Dr. Öğr. Üyesi Serdar SOLMAZ**



*Spor Bilimlerinde Güncel Konular*

*Fiziksel Aktivite, Psikoloji ve Performans*

*Editörler: Arş. Gör. Berzan ŞİMŞEK, Dr. Öğr. Üyesi Serdar SOLMAZ*

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek

**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar Design

**Yayın Tarihi:** Ağustos 2024

**Yayıncı Sertifika No:** 49837

**ISBN:** 978-625-6069-47-3

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

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

[duvarkitabevi@gmail.com](mailto:duvarkitabevi@gmail.com)

# İÇİNDEKİLER

## Bölüm 1

**Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.....4**

*Tolga HANAYOĞLU, Berzan ŞİMŞEK, Alpaslan KARTAL*

## Bölüm 2

**Okul Sporlarında Antrenör Olarak Yer Alan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Liderlik Algıları ile Liderlik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....26**

*İkram AYTEN, Murat ŞAHBUDAK*

## Bölüm 3

**Spor Bilimlerinde Ruminasyon .....53**

*Vedat ÇELİK, Serdar SOLMAZ*

## Bölüm 4

**Besinsel Ergojenik Yardımcıların Sportif Performansa Etkisi.....71**

*Ahmet KOYUNLU, Önder DAĞLIOĞLU*

## Bölüm 5

**Ailelerin Beden Eğitimi Dersi ile Spor Okullarına İlişkin Beklenti ve Tutumlarının İncelenmesi.....105**

*Kemal ALTUNTAŞ, Muhammed Mehdi ARAZ, Kenan YAŞ,  
Fatma Beyza BİLGİÇ*

## Bölüm 6

**Zihinsel Antrenman.....125**

*Elif ŞENKAL, Sıtkı ÖZBEK*

## Bölüm 1

### Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

**Tolga HANAYOĞLU<sup>1</sup>**

**Berzan ŞİMŞEK<sup>2</sup>**

**Alpaslan KARTAL<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Öğr. Gör. Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu,  
Mail: tolga.hanayoglu@yobu.edu.tr Orcid: 0000-0001-7747-5782

<sup>2</sup> Arş. Gör. Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, Türkiye.  
Mail: besyo.berzan.simsek@gmail.com Orcid: 0000-0003-2264-538X

<sup>3</sup> Prof. Dr. Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye.  
Mail: akartal6161@hotmail.com Orcid: 0000-0003-1567-6276

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın evrenini ve örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 331 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, Öztürk, (2005) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılan “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” ve Fidaner ve ark., (1991) tarafından yapılan “Yaşam Kalitesi Ölçeği” ile toplanmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel analiz için SPSS 22.0 yazılım programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde öğrencilerin cinsiyet ve öğrenim görülen fakülte değişkenine göre yaşam kalitesi ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için Bağımsız Örneklem t-testi ve Mann Whitney U Testi analizi; sınıf, beden kütle indeksi sınıflaması ve ağrı sıklığı değişkenlerine göre yaşam kalitesi ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için ise ANOVA testi ve Kruskal-Wallis Testi analizi yapılmıştır. Varyansların homojenliğinin belirlenmesinde ise Post-Hoc testlerinden Tukey ve Tamhane T2 testleri uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda; cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf, ağrı sıklığı değişkenlerine göre fiziksel aktivite ölçeği toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0.05$ ). BKİ sınıflaması değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeği toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ). Yaşam kalitesi ölçeğinde ise cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf, BKİ sınıflaması ve ağrı sıklığı değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Çalışmaya katılım sağlayan öğrenciler orta düzeyde bir genel yaşam kalitesine sahiptir ve en yüksek puan ortalamasının bedensel sağlık yaşam kalitesinde, en düşük puan ortalamasının ise genel yaşam kalitesinde olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Yaşam Kalitesi, Üniversite.

# **EXAMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO SOME VARIABLES**

## **ABSTRACT**

The aim of this research is to examine the physical activity and quality of life levels of university students according to some variables. The population and sample of the research consists of 331 volunteer students studying in different faculties at Yozgat Bozok University in the 2023-2024 academic year. The data of the study were collected with the "Personal Information Form" prepared by the researcher, the "International Physical Activity Survey" whose validity and reliability was established Öztürk, (2005) and the "Quality of Life Scale" conducted Fidaner et al., (1991). The obtained data were transferred to SPSS 22.0 software program for statistical analysis. In the analysis of the data, Independent Sample t-test and Mann Whitney U Test analysis were used to examine whether there is a significant difference between the students' quality of life and participation in physical activity levels according to gender and faculty variable; ANOVA test and Kruskal-Wallis Test analysis were performed to examine whether there was a significant difference between quality of life and physical activity participation levels according to grade, body mass index classification and pain frequency variables. To determine the homogeneity of variances, Tukey and Tamhane T2 tests, among the Post-Hoc tests, were applied. As a result of the analyzes made; There is a statistically significant difference between the physical activity scale total score average according to gender, faculty, class, and pain frequency variables ( $p < 0.05$ ). There is no statistically significant difference between the physical activity scale total score average according to the BMI classification variable ( $p > 0.05$ ). In the quality of life scale, there is a statistically significant difference in the variables of gender, faculty, grade, BMI classification and pain frequency ( $p < 0.05$ ). The students participating in the study have a medium level of general quality of life, and it is seen that the highest average score is in physical health quality of life and the lowest average score is in general quality of life.

**Keywords:** Physical Activity, Student, Life Quality, University.

## GİRİŞ

Fiziksel aktivite günlük hayatta eklem ve kaslarımızı kullanarak yapabileceğimiz, enerji harcayacağımız, solunum ve kalp hızlarını artıran, sonucunda yorgunluk oluşan aktiviteler olarak tanımlanabilir (Savcı ve ark., 2006). Fiziksel aktivite enerji harcanan vücudun yapmış olduğu tüm aktiviteler olarak da ifade edilebilir (Tunay, 2008). Fiziksel aktivite tüm yaş gruplarında sağlık problemlerine karşı mücadelede önemli bir yer kaplamaktadır.

Fiziksel aktivite, vücudunuzun hareket etmesi veya enerji harcaması gerektiren herhangi bir aktiviteyi ifade eder. Bu, yürüme, koşma, bisiklet sürme, yüzme, dans etme, spor yapma, yoga, fitness egzersizleri yapma veya bahçe işleri gibi aktiviteleri içerebilir (Bozdağ, 2019)

Fiziksel aktivitenin faydaları arasında daha iyi bir kardiyovasküler sağlık, daha güçlü kaslar ve kemikler, daha iyi bir bağışıklık sistemi, daha iyi bir uyku kalitesi, daha düşük stres seviyeleri ve daha iyi bir mental sağlık yer alır. Fiziksel aktivite ayrıca kilo kontrolüne yardımcı olabilir ve kalp rahatsızlığı, obezite, diyabet ve çeşitli sağlık sorunları riskini azaltabilir (Yıldırım ve Bayrak, 2019). Ayrıca fiziksel aktivite ruhsal açıdan sağlıklı bireylerin yetişmesine katkılar sağlayabilir (Özbek ve Yoncalık, 2019).

Yaşam kalitesi, bireyin hayatının birçok farklı yönüne ilişkin algısı ve değerlendirmesidir. Bu yönler arasında fiziksel sağlık, duygusal refah, sosyal ilişkiler, iş ve okul performansı, çevre ve genel mutluluk yer alır. Yaşam kalitesi, bir kişinin kendine, çevresine ve diğer insanlara karşı duyduğu memnuniyet düzeyini ifade eder (Pirinççi ve ark., 2020).

Yaşam kalitesi, kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sağlıklı yaşam biçimi, sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, yeterli düzeyde uyku ve stres yönetimi ve çeşitli psikolojik etkenler (Tingaz ve ark.,2022a) yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olabilir. Sosyal ilişkilerin kalitesi de yaşam kalitesini etkiler. Aile, arkadaşlar ve diğer yakın ilişkiler, bir kişinin kendini desteklenmiş ve bağlı hissetmesine yardımcı olabilir (Enişte, 2021).

Yaşam kalitesi, bir kişinin kendini gerçekleştirme, başarı, tatmin ve mutluluk duygularını yaşamasına olanak tanır. İnsanların yaşam kalitesini artırmak için çeşitli yolları vardır. Bunlar arasında kişisel hedefler belirleme, hobiler edinme, yeni beceriler öğrenme, sağlıklı ilişkiler kurma, zorlukları üstesinden gelme ve yeni deneyimler yaşama yer alır (Güzel ve Ergün, 2020).

Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite düzeyinin fizyolojik etkileri dışında psikolojik ve sosyolojik etkilerinin de olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Tingaz ve ark., 2022b). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin birçok parametre



üzerinde etkili olduğuna dair çalışmalara rastlanmaktadır (Cengiz ve Delen, 2019).

Covid-19 pandemi döneminde karantina uygulamalarının olması ve evde kalma süresinin uzaması fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına ve yaşam kalitesinin etkilenmesine yol açmaktadır (Tural, 2020). Covid-19 pandemi sürecinde yetersiz fiziksel aktivitelere katılım ve düşük yaşam kalitesi sonucu üniversite öğrencilerinde depresyon gibi sağlık sorunlarına yol açtığı belirtilmektedir (Bulguroğlu ve ark., 2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla ilişkisini araştıran çalışmalar da yapılmıştır (Pirinççi ve ark., 2020). Ayrıca Covid-19 pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeyinin stres, uyku ve yaşam kalitesi üzerinde ki etkilerinin incelenmesi amacıyla da çalışmalar mevcuttur (Timurtaş, 2022). Gerçekleştirilen bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi skorları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Etik Beyanname**

Bu çalışma Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul'u tarafından 18.04.2023 tarih ve karar no: 02/13 ile onaylanmıştır.

### **Araştırmanın Modeli**

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerini belirli değişkenlere göre incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ve iki ya da daha fazla değişken arasındaki farklılıkları tespit etmek ile verilerin değişim derecesini belirlemeye yarayan ilişkisel tarama modeli (Karasar, 2015) kullanılmıştır.

### **Çalışma Grubu**

Çalışmaya, Yozgat Bozok Üniversitesi'nde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında farklı fakültelerde eğitim alan 331 öğrenci katılım göstermiştir. Öğrencilere uygulanan anket çalışması, Google Formlar ile oluşturulmuş olup, mail yolu ile çevrimiçi olarak gönderilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırma verilerinin toplanması için oluşturulan anket formu üç bölümü içermektedir. Anket formunun ilk bölümünü öğrencilerin demografik özelliklerinin olduğu (cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf, beden kütle indeksi (BKİ) sınıflaması ve ağrı sıklığı) kişisel bilgi formu, ikinci bölümünü

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu ve üçüncü bölümünü ise Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu oluşturmaktadır.

### **Verilerin Toplanması**

#### **Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Formu**

Çalışmaya katılım gösteren öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kısa formu uygulanmıştır (Craig ve ark., 2003) ve anketin, Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılarak literatüre geçmiştir. UFAA kısa formu, fiziksel aktiviteyi haftalık enerji tüketim dakikası cinsinden belirler. Dört alanda gerçekleştirilen yürüme, orta yoğunluklu ve yüksek yoğunluklu aktiviteler gibi 3 farklı fiziksel aktivite türünü değerlendiren 7 soruyu içermektedir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, her aktivite türü için tanımlanmış olan standart metabolik eşdeğerliliğin (MET) (yürüyüş = 3.3 MET, orta yoğunluklu aktivite = 4 MET, yüksek yoğunluklu aktivite = 8 MET, oturma = 1.5 MET), aktivite süresinin (dakika) ve frekansının (gün) ayrı ayrı çarpılarak bulunan değerlerin toplanması ve MET-dk/hafta olarak bir toplam skor elde edilmesiyle hesaplanmıştır. UFAA kısa formu haftalık fiziksel aktivite kategori skoru değerlendirme çerçevesinde 3 kategoride tanımlanmıştır. Bu kategoriler, inaktif (fiziksel aktivite toplam puanı <600MET-dk/hafta), minimal aktif (fiziksel aktivite toplam puanı 600-3000 MET-dk/hafta) ve çok aktif (fiziksel aktivite toplam puanı >3000 MET-dk/hafta) kategorileridir (Öztürk, 2005).

#### **Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF)**

Çalışmada, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) geliştirdiği WHOQOL-100 ölçeğinin kısa formu olan WHOQOL-BREF uygulanmıştır ve öğrencilere yaşam kalitelerini, sağlık durumlarını ve yaşamlarının diğer alanlarını nasıl değerlendirdikleri sorulmuştur. WHOQOL-BREF ölçeği toplam 26 maddeden oluşan bir ölçektir. Her bir madde için 1-5 Likert tipi cevaplar ölçekte yer almaktadır ve 1 en az, 5 ise en yüksek katılımı ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Fidaner ve ark., (1991) tarafından yapılmış olup çevre boyutuna ek olarak bir soru daha eklenerek bu soru ile birlikte toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 3 ile 27 arasındaki maddeler dört boyutu temsil etmektedir. Bu dört boyut, bedensel sağlık (7 madde - ağrı ve rahatsızlık, tıbbi yardımlara bağımlılık, enerji ve yorgunluk, hareketlilik, uyku, günlük yaşam aktiviteleri, çalışma kapasitesi), ruhsal sağlık (6 madde - olumlu duygular, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyon, bedensel imaj ve görünüm, öz saygı, olumsuz duygular), sosyal ilişkiler (3 madde - kişisel ilişkiler, cinsel aktivite, sosyal destek), çevresel sağlık boyutlarıdır (8 madde - özgürlük, fiziksel güvenlik ve emniyet, fiziksel çevre, finansal kaynaklar, yeni bilgi ve

beceriler edinme fırsatları, rekreasyon aktivitelerine katılım ve fırsatlar, ev ortamı, sağlık ve sosyal bakım, erişilebilirlik ve kalite, ulaşım). Her boyutun puanı, o boyutu oluşturan maddelerin ortalamalarının alınması ve 4 ile çarpılması ile elde edilmiştir. Genel yaşam kalitesi ile bir bireyin genel sağlık algısına yönelik maddeler ise ölçeğin 1. ve 2. maddelerdir. 3., 4., 26. ve 27. maddeler negatif olarak ifade edilmiştir ve analiz sırasında ters çevrilmiştir. Daha yüksek bir puan toplamı, tek bir alanda daha yüksek bir yaşam kalitesini temsil eder. Boyutlardan alınan puanların artması, yaşam kalitesinde artışı ifade etmektedir (Yıldırım ve Bayrak, 2019; Burdurlu ve ark., 2020).

Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılığını değerlendirmek için hesaplanan “Cronbach alfa” değerleri, bedensel sağlık boyutunda 0.83, ruhsal sağlık boyutunda 0.66, sosyal ilişkiler boyutunda 0.53, çevresel sağlık boyutunda 0.73 ve ulusal çevre boyutunda 0.73 olarak bulunmuştur (Fidaner ve ark., 1999). Mevcut çalışmada da ölçeğin “Cronbach alfa” değerleri bedensel sağlık boyutunda 0.80, ruhsal sağlık boyutunda 0.83, sosyal ilişkiler boyutunda 0.69, çevresel sağlık boyutunda 0.79 ve genel çevre boyutunda ise 0.77 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada toplanan veriler SPSS 24.0 programına aktarılarak analiz edilmiştir. Demografik değişkenlere ait frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Veri setinde çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilerek normal dağılımın olup olmadığı test edilmiştir. Elde edilen verilerin çarpıklık değeri ve basıklık değerinin (+2) aralığında yer alıyor olması verilerin normal bir dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Pallant, 2001). Bu çalışmada WHOQOL-BREF’den elde edilen alt boyut puanı verilerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının (+2) aralığında bulunması ile veriler normal dağılım gösteriyorken, fiziksel aktivite toplam puanının çarpıklık ve basıklık katsayısının (+2) aralıklarında bulunmaması dataların normal dağılım sergilemediğini göstermektedir. Bu sonuçlar neticesinde, öğrencilerin cinsiyet ve öğrenim görülen fakülte değişkenine göre yaşam kalitesi ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında anlamsal farklılaşma olup olmadığını incelemek için Bağımsız Örneklem T-Testi ve Mann Whitney U Testi analizi; sınıf, beden kütle indeksi sınıflaması ve ağırlık sıklığı değişkenlerine göre yaşam kalitesi ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında anlamsal farklılıklar olup olmadığını incelemek için ise ANOVA testi ve Kruskal-Wallis Testi analizi yapılmıştır. Varyansların homojenliğinin belirlenmesinde ise Post-Hoc testlerinden Tukey ve Tamhane T2 testleri uygulanmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyleri,  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ait bulgular

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	178	53.8
	Kadın	153	46.2
Öğrenim Görülen Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi	126	38.1
	Diğerleri	205	61.9
Sınıf	1.sınıf	109	32.9
	2.sınıf	106	35.0
	3.sınıf	68	20.5
	4.sınıf	38	11.5
	Zayıf	23	6.9
Beden Kütle İndeksi Sınıflaması	Normal Kilolu	224	67.7
	Fazla Kilolu	67	20.2
	Obez	17	5.1
Ağrı Sıklığı	Devamlı	36	10.9
	Bazen	187	56.5
	Anlık/Geçici	108	32.6

Tablo 1'e bakıldığında, çalışmaya katılan öğrencilerin 178'inin (%53.8) erkek ve 153'ünün (%46.2) kadın olduğu görülmektedir. Öğrencilerin 126'sı (%38.1) Spor Bilimleri Fakültesi'nde ve 205'i (%61.9) diğer fakültelerde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin 109'u (%32.9) 1. sınıf, 116'sı (%35.0) 2. sınıf, 68'i (%20.5) 3. sınıf ve 38'i (%11.5) 4. sınıf öğrencisidir. Beden kütle indeksi sınıflamaları incelendiğinde, öğrencilerin 23'ünün (%6.9) zayıf, 224'ünün (%67.7) normal kilolu, 67'sinin (%20.2) fazla kilolu ve 17'sinin (%5.1) obez sınıfında bulunmaktadır. Öğrencilerin ağrı sıklıklarına bakıldığında ise, 36'sının (%10.9) devamlı, 187'sinin (%56.5) bazen ve 108'inin (%32.6) anlık/geçici ağrı hissettikleri saptanmıştır.

**Tablo 2.** Öğrencilerinin fiziksel aktivite toplam puanı ve yaşam kalitesi puanlarına ilişkin bulgular

Alt Boyutlar	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	331	0.00	37836.00	3446.96	5043.58	3.89	20.37
Bedensel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	331	4.57	20.00	14.95	3.11	-0.82	0.50
Ruhsal Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	331	4.00	19.33	13.64	3.39	-0.46	-0.27
Sosyal İlişkiler Yaşam Kalitesi Puanı	331	4.00	20.00	13.86	3.93	-0.40	-0.30
Çevresel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	331	5.78	20.00	13.37	2.87	-0.13	-0.18
Genel Yaşam Kalitesi Puanı	331	4.00	20.00	13.18	3.98	-0.31	-0.27

Tablo 2’de, üniversite öğrencilerinin son 1 hafta içerisinde yapmış oldukları fiziksel aktivitenin hesaplanması sonucunda elde edilmiş olan fiziksel aktivite toplam puanları 0–37836 MET-dk/hafta arasında olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite toplam puanı ortalaması 3446.96 MET-dk/hafta’dır ve öğrenciler çok aktif kategorisinde yer almaktadır. Öğrencilerin bedensel sağlık yaşam kalitesi puanlarının 4.57-20 puan arasında ve puan ortalamasının 14.95 puan olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ruhsal sağlık yaşam kalitesi puanları 4–19.33 puan arasında ve puan ortalamasının 13.64 puan olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanları 4–20 puan arasında değişmektedir ve puan ortalaması 13.86 puandır. Öğrencilerin çevresel sağlık yaşam kalitesi puanları 5.78–20 puan arasında değişmektedir ve puan ortalamasının 13.37 puan olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin genel yaşam kalite puanları ise 4–20 puan arasında olup puan ortalaması 13.18’dir. Çalışmaya katılım sağlayan öğrenciler orta düzeyde bir genel yaşam kalitesine sahiptir ve en yüksek puan ortalamasının bedensel sağlık yaşam kalitesinde, en düşük puan ortalamasının ise genel yaşam kalitesinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin cinsiyet ve fiziksel aktivite toplam puanının karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	Erkek	178	191.67	34116.50	9048.50	<b>0.00**</b>
	Kadın	153	136.14	20829.50		

**\*\*p<0.01**

Tablo 3'te yer alan karşılaştırma sonuçlarına göre kadınlar ve erkeklerin fiziksel aktivite toplam puan ortalamaları arasında anlamsal farklılıklara rastlanılmıştır (U=9048.50, p=0.00). Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite toplam puanlarının, kadın öğrencilere göre daha yüksek seviyededir.

**Tablo 4.** Öğrencilerin cinsiyet ve yaşam kalitesi alt boyut puanlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	Ss	t	p
Bedensel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Erkek	178	15.35	3.05	2.50	<b>0.01*</b>
	Kadın	153	14.49	3.13		
Ruhsal Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Erkek	178	14.41	3.34	4.60	<b>0.00**</b>
	Kadın	153	12.74	3.24		
Sosyal İlişkiler Yaşam Kalitesi Puanı	Erkek	178	14.60	3.74	3.77	<b>0.00**</b>
	Kadın	153	13.00	3.98		
Çevresel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Erkek	178	13.86	2.86	3.41	<b>0.00**</b>
	Kadın	153	12.79	2.78		
Genel Yaşam Kalitesi Puanı	Erkek	178	13.67	4.24	2.46	<b>0.01*</b>
	Kadın	153	12.61	3.58		

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 4'te öğrencilerin cinsiyet ile yaşam kalitesi alt boyut puanları karşılaştırıldığında; bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler, çevresel sağlık ve genel yaşam kalitesi puan ortalamalarının erkek öğrencilerde kadın öğrencilere göre daha yüksek ve istatistiki açıdan anlamsal farklılıklara rastlanılmıştır (t=2.50, p=0.01; t=4,60 p=0.00; t=3.77, p=0.00; t=3.41, p=0.00; t=2.46, p=0.01).

**Tablo 5.** Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ve fiziksel aktivite toplam puanının karşılaştırılması

	Öğrenim Görülen Fakülte	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	Spor Bilimleri Fakültesi	126	201.65	25408.00	8423.00	<b>0.00**</b>
	Diğerleri	205	144.09	29538.00		

\*\*p<0.01

Tablo 5 incelendiğinde, spor bilimleri fakültesinde eğitim alan ve diğer fakültelerde eğitim alan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite toplam puan ortalamaları arasında istatistiki bakımdan anlamsal farklar bulunmuştur (U=8423, p=0.00). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, fiziksel aktivite toplam

puanlarının spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerde diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir.

**Tablo 6.** Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ve yaşam kalitesi alt boyut puanlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Öğrenim Görülen Fakülte	n	Ortalama	Ss	t	p
Bedensel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Spor Bilimleri Fakültesi	126	15.38	3.02	1.95	0.05
	Diğerleri	205	14.69	3.14		
Ruhsal Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Spor Bilimleri Fakültesi	126	14.84	3.23	5.23	<b>0.00**</b>
	Diğerleri	205	12.90	3.29		
Sosyal İlişkiler Yaşam Kalitesi Puanı	Spor Bilimleri Fakültesi	126	14.87	4.02	3.74	<b>0.00**</b>
	Diğerleri	205	13.24	3.75		
Çevresel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Spor Bilimleri Fakültesi	126	13.66	2.91	1.47	0.14
	Diğerleri	205	13.18	2.84		
Genel Yaşam Kalitesi Puanı	Spor Bilimleri Fakültesi	126	14.50	3.91	4.90	<b>0.00**</b>
	Diğerleri	205	12.37	3.81		

**\*\*p<0.01**

Tablo 6'ya bakıldığında, öğrencilerin yaşam kalitesi alt boyutlarından ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler ve genel yaşam kalitesinde spor bilimleri fakültesinde eğitim alan ve diğer fakültelerde eğitim alan öğrenciler arasında istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma tespit edilmiştir ( $t=5.23$ ,  $p=0.00$ ;  $t=3.74$ ,  $p=0.00$ ;  $t=4.90$ ,  $p=0.00$ ). Bedensel sağlık ve çevresel sağlık alt boyutlarında ise spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerdeki öğrenciler arasında anlamsal farklılaşma bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 7.** Öğrencilerin sınıf ve fiziksel aktivite toplam puanının karşılaştırılması

	Sınıf	n	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	1. sınıf	109	192.62	3	15.11	<b>0.00**</b>
	2. sınıf	116	147.02			
	3. sınıf	68	168.13			
	4. sınıf	38	143.76			

**\*\*p<0.01**

Tablo 7’deki Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre, farklı sınıflarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite toplam puanları arasında anlamsal fark olduğu tespit edilmiştir ( $X^2=15.11$ ,  $p=0.00$ ). Sınıf değişkeninin sıra ortalamalarına bakıldığında, en yüksek fiziksel aktivite toplam puanına 1. sınıf öğrencilerinin ve en düşük fiziksel aktivite toplam puanına ise 4. sınıf öğrencilerinin sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 8.** Öğrencilerin sınıf ve yaşam kalitesi alt boyut puanlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	F	p	Anlamlı Fark
Bedensel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	1. sınıf	109	15.36	3.20	Gruplar Arası	1.00	0.39	-
	2. sınıf	116	14.76	3.05	Grup içi			
	3. sınıf	68	14.63	3.02	Toplam			
	4. sınıf	38	14.97	3.22				
Ruhsal Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	1. sınıf	109	14.51	3.35	Gruplar Arası	3.71	<b>0.01*</b>	2. sınıf<1.sınıf
	2. sınıf	116	13.18	3.09	Grup içi			
	3. sınıf	68	13.25	3.74	Toplam			
	4. sınıf	38	13.21	3.40				
Sosyal İlişkiler Yaşam Kalitesi Puanı	1. sınıf	109	14.72	3.77	Gruplar Arası	3.15	<b>0.02*</b>	2. sınıf<1.sınıf
	2. sınıf	116	13.24	3.85	Grup içi			
	3. sınıf	68	13.92	4.40	Toplam			
	4. sınıf	38	13.19	3.35				
Çevresel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	1. sınıf	109	13.81	3.15	Gruplar Arası	1.39	0.24	-
	2. sınıf	116	13.13	2.78	Grup içi			
	3. sınıf	68	13.06	2.67	Toplam			
	4. sınıf	38	13.34	2.59				
Genel Yaşam Kalitesi Puanı	1. sınıf	109	14.40	3.79	Gruplar Arası	7.50	<b>0.00**</b>	3. sınıf<1.sınıf
	2. sınıf	116	13.10	3.58	Grup içi			
	3. sınıf	68	11.61	3.62	Toplam			
	4. sınıf	38	12.73	5.16				

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

Tablo 8 ele alındığında, ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler ve genel yaşam kalitesi boyutlarında istatistiki bakımdan anlamsal farklılık bulunmaktadır ( $F=3.71$ ,  $p=0.01$ ;  $F=3.15$ ,  $p=0.02$ ;  $F=7.50$ ,  $p=0.00$ ). 1. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre ruhsal sağlık ve sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu; 1. sınıf öğrencilerinin 3. sınıf öğrencilerine göre de genel yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bedensel sağlık ve



çevresel sağlık alt boyutlarında ise istatistiksel bakımdan anlamsal farklılık görülmemektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 9.** Öğrencilerin beden kütle indeksi sınıflaması ve fiziksel aktivite toplam puanının karşılaştırılması

	BKİ Sınıflaması	n	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	Zayıf	23	155.37	3	1.47	0.68
	Normal Kilolu	224	168.53			
	Fazla Kilolu	67	167.13			
	Obez	17	142.59			

Tablo 9’da yer alan karşılaştırma sonuçları incelendiğinde, farklı BKİ sınıflamasında bulunan öğrencilerin fiziksel aktivite toplam puanları arasında istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma tespit edilmemiştir ( $X^2=1.47$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 10.** Öğrencilerin beden kütle indeksi sınıflaması ve yaşam kalitesi alt boyut puanlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	BKİ Sınıflaması	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	F	p	Anlamlı Fark
Bedensel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Zayıf	23	14.18	2.77	Gruplar Arası	0.64	0.58	-
	Normal Kilolu	224	15.07	3.15	Grup içi			
	Fazla Kilolu	67	14.91	3.19	Toplam			
	Obez	17	14.62	2.79				
Ruhsal Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Zayıf	23	13.07	3.86	Gruplar Arası	1.55	0.20	-
	Normal Kilolu	224	13.81	3.36	Grup içi			
	Fazla Kilolu	67	13.64	3.50	Toplam			
	Obez	17	12.11	2.48				
Sosyal İlişkiler Yaşam Kalitesi Puanı	Zayıf	23	13.68	4.82	Gruplar Arası	0.20	0.89	-
	Normal Kilolu	224	13.97	4.07	Grup içi			
	Fazla Kilolu	67	13.57	3.32	Toplam			
	Obez	17	13.80	3.16				
Çevresel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Zayıf	23	13.35	3.63	Gruplar Arası	0.57	0.63	-
	Normal Kilolu	224	13.50	2.95	Grup içi			
	Fazla Kilolu	67	13.02	2.51	Toplam			
	Obez	17	12.99	1.94				
Genel Yaşam Kalitesi Puanı	Zayıf	23	12.34	5.24	Gruplar Arası	6.74	0.00**	Obez<Normal Kilolu Obez<Fazla Kilolu
	Normal Kilolu	224	13.56	3.61	Grup içi			
	Fazla Kilolu	67	13.19	4.39	Toplam			
	Obez	17	9.29	2.99				

\*\* $p<0.01$

Tablo 10 incelendiğinde, öğrencilerin genel yaşam kalitesi puanları BKİ sınıflamasına göre istatistiksel olarak anlamsal farklılaşma bulunurken ( $F=6.74$ ,  $p=0.00$ ); bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel sağlık alt boyutlarında ise BKİ sınıflamalarına göre anlamsal farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Normal kiloya ve fazla kiloya sahip olan öğrencilerin obez olan öğrencilere göre daha yüksek genel yaşam kalitesi puanlarına sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 11.** Öğrencilerin ağrı sıklığı ve fiziksel aktivite toplam puanının karşılaştırılması

	Ağrı Sıklığı	n	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Fiziksel	Devamlı	36	129.63			
Aktivite	Bazen	187	167.18	2	6.43	<b>0.04*</b>
Toplam Puanı	Anlık/Geçici	108	176.07			

\* $p<0.05$

Tablo 11’de elde edilen Kruskal-Wallis testi sonuçları incelendiğinde, farklı ağrı sıklığına sahip öğrencilerin fiziksel aktivite toplam puanları arasında anlamsal farklılaşma bulunmuştur ( $X^2=6.43$ ,  $p=0.04$ ). Ağrı sıklığı değişkeninin sıra ortalamalarına göre, en yüksek fiziksel aktivite toplam puanına anlık/geçici ağrı yaşayan öğrenciler ve en düşük fiziksel aktivite toplam puanına ise devamlı ağrı yaşayan öğrenciler sahiptir.

**Tablo 12.** Öğrencilerin ağrı sıklığı ve yaşam kalitesi alt boyut puanlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Ağrı Sıklığı	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	F	p	Anlamlı Fark
Bedensel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Devamlı	36	11.71	4.13	Gruplar Arası	45.62	<b>0.00**</b>	Devamlı<Bazen Devamlı<Anlık/Geçici Bazen<Anlık/Geçici
	Bazen	187	14.62	2.77	Grup içi			
	Anlık/Geçici	108	16.61	2.11	Toplam			
Ruhsal Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Devamlı	36	11.61	4.14	Gruplar Arası	12.39	<b>0.00**</b>	Devamlı<Bazen Devamlı<Anlık/Geçici Bazen<Anlık/Geçici
	Bazen	187	13.44	3.38	Grup içi			
	Anlık/Geçici	108	14.66	2.76	Toplam			
Sosyal İlişkiler Yaşam Kalitesi Puanı	Devamlı	36	11.40	4.46	Gruplar Arası	16.30	<b>0.00**</b>	Devamlı<Bazen Devamlı<Anlık/Geçici Bazen<Anlık/Geçici
	Bazen	187	13.51	3.68	Grup içi			
	Anlık/Geçici	108	15.29	3.63	Toplam			
Çevresel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Devamlı	36	11.77	3.28	Gruplar Arası	12.45	<b>0.00**</b>	Devamlı<Bazen Devamlı<Anlık/Geçici Bazen<Anlık/Geçici
	Bazen	187	13.14	2.66	Grup içi			
	Anlık/Geçici	108	14.29	2.79	Toplam			
Genel Yaşam Kalitesi Puanı	Devamlı	36	10.05	4.54	Gruplar Arası	22.73	<b>0.00**</b>	Devamlı<Bazen Devamlı<Anlık/Geçici Bazen<Anlık/Geçici
	Bazen	187	12.87	3.69	Grup içi			
	Anlık/Geçici	108	14.75	3.53	Toplam			

**\*\*p<0.01**

Tablo 12'ye bakıldığında, öğrencilerin tüm yaşam kalitesi alt boyut puanları ağrı sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamsal fark görülmektedir ( $p<0.01$ ). Tüm alt boyut puanlarının bazen ağrı yaşayan ve anlık/geçici ağrı yaşayan öğrencilerde devamlı ağrı yaşayan öğrencilere göre; anlık/geçici ağrı yaşayan öğrencilerde ise bazen ağrı yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda fiziksel aktivite ölçeğinde cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf ve ağırlık sıklığı değişkenlerinde istatistiki açıdan anlamsal farklılıklar görülürken ( $p < 0,05$ ); fiziksel aktivite ölçeği beden kütle indeksi sınıflaması değişkeninde istatistiki bakımdan anlamlı farklılaşma görülmemektedir ( $p > 0,05$ ). Yaşam kalitesi ölçeğinde ise cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf, beden kütle indeksi sınıflaması ve ağırlık sıklığı değişkenlerinde anlamsal farklılaşmaya rastlanılmıştır ( $p < 0,05$ ).

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeğinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılımı daha yüksek düzeydedir. Erkeklerin günlük yaşamlarını daha hareketli geçirdikleri söylenebilir. Genel olarak tüm dünya da yaygın olarak erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu bu durumda fiziksel yapıları ile anatomik özelliklerinin etkin rol aldığı söylenebilir. Erdoğan ve ark., (2011) tarafından yapılan çalışmada erkek çalışanların kadın çalışanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Kargün ve ark., (2016) yaptığı çalışmada erkeklerin düşük, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Şanlı ve Güzel, (2009) öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılım sağladığı görülmektedir. Şimşek ve ark., (2023) yapılan çalışmada e-sporcu erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeydedir. Yapılan incelemeler sonucunda edinilen bulgular çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeğinde Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre yaşam kalitesi düzeyleri daha yüksek seviyededir. Erkeklerle nazaran daha duygusal oldukları, karşılaşılabilecek sorunlardan daha kolay etkilendikleri söylenebilir. Sedanter bir yaşam sürüyorsa eğer erkeklerle oranla vücudun yağlanması daha fazla olduğu ve bu durumda yaşam kalitesini etkilediği düşünülmektedir. Yine toplumsal cinsiyet rolü olarak tanımlanan ve toplumun kadınlara yüklediği temizlik yapmak, yemek pişirmek, çocuk veya başka aile fertlerinin bakımı gibi sorumluluk ve beklentilerden kaynaklı yaşam kaliteleri düşebilmektedir. Vural ve ark., (2010) masa başı çalışanları üzerinde yaptığı çalışmada erkeklerin yaşam kalite düzeyleri kadınların yaşam kalite düzeylerinden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Tekkanat, (2008) öğretmenlik bölümündeki öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada erkeklerin yaşam kalite düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir. Acree ve ark., (2006) yaşlı bireylerin incelendiği çalışmasında yapılan çalışma ile paralel olarak

erkeklerin yaşam kalitesinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülte değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin düzeyleri, diğer fakültelerde eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir. Spor bilimleri öğrencilerinin okumakta olduğu bölüm ile ilgili olarak da daha çok spor faaliyetleri gerçekleştirdiği ve hayatlarında fiziksel aktivitenin daha çok yer aldığı söylenebilir. Eda, (2021) tarafından yapılan çalışmada besyo öğrencilerinin diğer öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksektir. Salgın, (2020) Spor bilimleri fakültesinde öğrenim görenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin eğitim fakültesi ve sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim görenlerden daha iyi olduğu belirlenmiştir. Bozdağ, (2019) yapmış olduğu çalışmada besyo ve diğer fakültelerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırmasında anlamsal farklılığın olduğu ve bu farklılığın spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin lehine olduğu belirtmiştir. Edinilen bulgular çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülte değişkenine göre yaşam kalitesi düzeylerinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin düzeyleri, diğer fakültelerde eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir. Spor bilimleri öğrencilerinin yaptıkları meslek gereğince de fiziksel aktivitelere daha çok katılım sağladığı, diğer fakültedeki öğrencilere nazaran daha hareketli bir yaşam sürdükleri ve bu durumun sağlıklarında ve yaşam kalitelerinde olumlu etki yarattığı düşünülmektedir. Eda, (2021) yapmış olduğu çalışmada yabancı dil bölümünde okuyan öğrencilerin yaşam kalite düzeyleri besyo ve sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırma ile paralellik sağlamamaktadır.

Öğrencilerin sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde en yüksek 1. sınıf öğrencilerinin ve en düşük ise 4. sınıf öğrencilerinin sahip olduğu görülmektedir. 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye yeni başlamalarının verdiği heyecanla, kendilerini spor alanlarında geliştirmek ve fiziksel aktivitelere daha çok katılım sağladığı düşünülmektedir. 4. sınıf öğrencilerinin ise gelecek kaygısı, ders çalışma ve sınavlara hazırlık süreçlerinden geçtiği için fiziksel aktivitelere çok katılım sağlayamadıkları düşünülmektedir.

Öğrencilerin sınıf değişkenine göre yaşam kalitesi düzeylerinde 1. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. 1. Sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına yeni adım atarak ve fiziksel aktivitelere katılım sağlayarak, daha kaliteli bir yaşam sürebilmek için kendilerine önem verdikleri ve bu doğrultuda adımlar attıkları söylenebilir. Sonraki dönemlerde ise sınav, ders çalışma ve imkanlardan dolayı yaşam kalitesinde düşüş yaşanabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür

incelemelerinde çalışmanın öğrenim görülen fakülteler değişkeni ile ilgili bulgulara rastlanılmamıştır.

Beden kütle indeksi sınırlaması değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeği genel yaşam kalitesi puanları arasında normal kilolu ve fazla kilolu öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyleri obez olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Bireylerin kiloları arttıkça nefes alıp vermede, yürümekte ve bir iş yapmakta zorluk yaşamaktadırlar. Bu neden ile bireylerin kiloları arttıkça yaşam kalitelerinde de düşüş yaşandığı düşünülmektedir. Kılınç ve ark., (2016) kadın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, yüksek ve orta seviyede gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini artırmada etkili olabileceği sonucuna varılmıştır. Yıldırım ve ark., (2019) sağlık çalışanları ile ilgili yaptığı çalışmada fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında farklılık görülmektedir. Son, (2022) sağlık lisans öğrencilerinin yaşam kalitesi ve vücut kütle indekslerini incelediği çalışmasında zayıf grubundaki bireylerin yaşam kalite seviyelerinin diğer gruplardaki bireylere göre çalışma ile paralellik göstererek daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ağrı sıklığı değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım sağlayan öğrencilerin anlık/geçici ağrı düzeyleri bazen ve devamlı ağrısı olanlara göre daha yüksektir. Fiziksel aktivite esnasında darbeye bağlı anlık/geçici ağrı, fiziksel aktivite esnasında yapılan ters bir hareket anlık/geçici ağrı oluşturduğu söylenebilir. Öğrencilerin ağrı sıklığı değişkenine göre yaşam kalitesi bazen ağrı yaşayan ve anlık/geçici ağrı yaşayan öğrencilerde devamlı ağrı yaşayan öğrencilere göre; anlık/geçici ağrı yaşayan öğrencilerde ise bazen ağrı yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Devamlı ağrısı olan bireylerin normal yaşamlarını idame ettirebilmede zorluk yaşayabildikleri ve günlük işlerinde de aksaklık yaşaya bildiği söylenebilir. Bu sebep ile devamlı ağrısı olanların yaşam kalitesi de düşük olabilmektedir. Literatür incelemesinde çalışma ile ilgili bulgulara rastlanılmamıştır.

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin son 1 hafta içerisinde yapmış oldukları fiziksel aktivitenin hesaplanması sonucunda elde edilmiş olan fiziksel aktivite toplam puanları 0–37836 MET-dk/hafta arasında olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite toplam puanı ortalaması 3446.96 MET-dk/haftadır ve öğrenciler çok aktif kategorisinde yer almaktadır. Öğrencilerin bedensel sağlık yaşam kalitesi puanlarının 4.57-20 puan arasında ve puan ortalamasının 14.95 puan olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ruhsal sağlık yaşam kalitesi puanları 4–19.33 puan arasında ve puan ortalamasının 13.64 puan olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanları 4–20 puan arasında değişmektedir ve puan ortalaması 13.86 puandır. Öğrencilerin çevresel sağlık yaşam kalitesi puanları 5.78–20 puan arasında değişmektedir ve puan ortalamasının 13.37 puan olduğu

saptanmıştır. Öğrencilerin genel yaşam kalite puanları ise 4–20 puan arasında olup puan ortalaması 13.18'dir. Çalışmaya katılım sağlayan öğrenciler orta düzeyde bir genel yaşam kalitesine sahiptir ve en yüksek puan ortalamasının bedensel sağlık yaşam kalitesinde, en düşük puan ortalamasının ise genel yaşam kalitesinde olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerinin diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Genel olarak fiziksel aktivitelere düzenli olarak devam eden öğrencilerin daha sağlıklı oldukları, devamlı ağrısı olanlara göre ağrı düzeylerinin düşük olduğu, bireylerde aşırı kilonun önüne geçtiği ve daha sağlıklı bir beden kütle indeksi değerine sahip oldukları ve böylelikle yaşam kalite düzeyleri yükselmektedir.

### **Öneriler**

- Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımlarını teşvik etmek ve yaşam kalitelerini daha üst düzeylere nasıl çıkarabilecekleri ile ilgili programlar düzenlenebilir.
- Öğrencilerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi başlıklı akademik çalışmaları incelemeleri, kongrelere ve sempozyumlara katılımları teşvik edilmelidir.
- Öğrencilerin yaşam kalitelerini doğrudan etkileyen fiziksel aktivitelerin okullarda ve eğitim alanlarında ders olarak verilebilir.
- Öğrencilerin yaşam kalitelerini artırmak amacıyla spora yönlendirilmeleri için çeşitli imkanlar sağlanmalıdır.
- Özellikle sedanter bir yaşam süren öğrencileri tespit ederek yaşam kalitelerini yükseltmek adına fiziksel aktivite programları düzenlenebilir.

## KAYNAKÇA

- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A., Fjeldstad, C., Schank, B., ve Nickel K. J. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 37.
- Bozdağ, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., ve Özaslan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-311.
- Burdurlu, M. C., Cabbar, F., Dagasan, V., Kulle, C., Ozdemir-Ozenen, D., ve Ozcakir-Tomruk, C. (2020). Assessing the quality of life of dental students by using the WHOQOL-BREF scale. *Balkan Journal of Dental Medicine*, 24(2), 91-95.
- Cengiz, Ş. Ş., ve Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2),110-122.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., ve Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Eda E. (2021). *Niğde Ömer Halisdemir Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Enişte, E. (2021). *Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelerini ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Erdoğan, M., Certel, Z., ve Güvenç, A. (2011). Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi: Obezite ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*, (46) 97-107.
- Fidaner, H., Fidaner, C., Elbi, H., Eser, E., Eser, S. Y., ve Göker, E. (1999). Yaşam kalitesinin ölçülmesi, WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF. *3p Dergisi Yaşam Kalitesi Özel Sayısı*, 7, 5-13.
- Güzel, A. ve Ergün, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili faktörler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 279-289.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.



- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., ve Pala, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., ve Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 794-806.
- Özbek, S. & YONCALIK, O. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi FİZAKEFÖ. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 171-215.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual*. Open University Press. Buckingham.
- Salgın, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçim davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce D., ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*. 34(3), 166-172.
- Son, N. (2022). Sağlık Lisans Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Beden Kütle İndeksinin Karşılaştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 23(2), 133-139.
- Şahbaz-Pirinççi, C., Cihan, E., ve Ün-Yıldırım, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Şanlı, E., ve Atalay-Güzel, N. (2009). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi - Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Şimşek, B., Güleşçe, M., Sargın, K., Kartal, A., ve Gümüşdağ, H. (2023). A study on e-sports, motivation, and physical activity triangle. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 7-13.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2022a). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*,

19(2), 657–663. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11332-022-00935-y>

- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022b). The relationship between mindfulness and happiness in student-athletes: The role of self-compassion—mediator or moderator? *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 40(1), 75–85. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00397-0>
- Timurtaş, E., Avcı, E. E., Ayberk, B., Demirbüken, İ., ve Polat, M. G. (2022). Covid-19 Pandemisi Sırasında Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Depresyon, Stres, Uyku ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 10(1), 17-26. DOI: 10.30720/ered.1039882.
- Tunay, B. V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Klasmat. Ankara.
- Tural, E. (2020). Covid-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, Covid-19 Özel Sayı,10-18.
- Vural, Ö., Eler, S., ve Güzel, N. A. (2010) Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2) 69-75.
- Yıldırım, M., ve Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144.

## **Bölüm 2**

### **Okul Sporlarında Antrenör Olarak Yer Alan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Liderlik Algıları ile Liderlik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi<sup>1</sup>**

**İkram AYTEN<sup>2</sup>**  
**Murat ŞAHBUDAK<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Bu çalışma 2019 yılında yapılan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Yüksek lisans öğrencisi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Batman, Türkiye.

<sup>3</sup> Dr. Öğr. Üyesi Batman Üniversitesi, Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. Batman, Türkiye.

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Batman ilinde okul sporlarında antrenör olarak yer alan 159'u erkek ve 21'i kadın olmak üzere toplam 180 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireyler tesadüfi yöntem ile seçilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Üstün (2014), tarafından geliştirilen "Liderlik Algı Ölçeği" ile Bass ve Avolio, (1997) tarafından geliştirilen, Cemaloğlu, (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği-Multifactor Leadership Questionnaire 5-X Short (MLQ)" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Verilerin analizinde güvenilirlik testlerinin ve betimsel istatistik tekniklerinin yanı sıra, non-parametrik testlerden Kruskal Wallis-H ve Mann Whitney-U testleri ile Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algı düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bu öğretmenlerin dönüşümcü liderlik ve liderlik davranış sonuçları boyutunda liderlik algılarının ortalamanın üstünde olduğu, işlemci liderlik boyutunda ise liderlik algılarının ortalamaya yakın olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Araştırmanın diğer bulgularına göre, ilgili öğretmenlerin genel liderlik algıları ile dönüşümcü liderlik stili ve işlemci liderlik stili arasında negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Diğer yandan, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ile işlemci liderlik stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Son olarak, bu öğretmenlerin genel liderlik algılarının, dönüşümcü ve işlemci liderlik stilleri ile liderlik davranış sonuçlarının, cinsiyet, medeni durum, görev yaptıkları eğitim-öğretim kademesi, mesleki kıdem ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmazken ( $p>0.05$ ), sadece yaş değişkeninde genel liderlik algılarının, dönüşümcü liderlik stilleri ile liderlik davranış sonuçlarının anlamlı olarak değiştiği ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Sonuç olarak bu araştırma, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik özellikleri arasında genel olarak negatif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi öğretmenlerine yönelik farklı liderlik ölçekleri de kullanılarak daha kapsamlı ve geniş katılımlı araştırmalar yapılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Antrenörlük, Liderlik, Liderlik Stili.

**THE STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN  
LEADERSHIP PERCEPTIONS AND LEADERSHIP  
CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORTS TEACHERS AS COACHES IN SCHOOL SPORTS**

**ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate the relationship between leadership perceptions and leadership styles of physical education and sports teachers involved in school sports as coaches. The sample of the study consists of 180 physical education and sports teachers (159 male and 21 female) working as coaches in school sports in the province of Batman. The Leadership Perception Scale developed by Üstün (2014) and The Multifactor Leadership Questionnaire 5-X Short (MLQ) developed by Bass and Avolio (1997) and adapted to Turkish by Cemaloğlu (2007) were used as data collection tools in the study. The SPSS 22 IBM statistical package program was used in the evaluation of the obtained data. In addition to the reliability tests and descriptive statistical techniques, Mann Whitney-U and Kruskal Wallis-H tests and Spearman correlation analysis were used in the analysis of the data. According to the findings of the study; it is determined that the physical education and sports teachers' general leadership perception levels are above average. In addition, it is concluded that these teachers' perceptions of leadership results are above average in terms of transformational leadership dimension and leadership behavior dimension, and leadership perceptions are closer to average in processor leadership dimension ( $p < 0.05$ ). According to the other findings of the study, it is found that there is a negatively weak relationship between physical education and sports teachers' general leadership perceptions and transformational leadership style, and processor leadership style ( $p < 0.05$ ). On the other hand, there was no significant relationship between these teacher's general leadership perceptions and processor leadership style. ( $p > 0.05$ ). Finally, while teachers' perceptions of general leadership, transformational and processor leadership styles, and leadership behavior results do not vary significantly according to the variables of gender, marital status, educational level, professional seniority and educational status ( $p > 0.05$ ), general leadership perceptions, transformational leadership styles and leadership behavior results are only found to change significantly in the age variable ( $p < 0.05$ ). As a result, this study revealed that there is a negative relationship between the perceptions of leadership and leadership characteristics of physical education and sports teachers in school sports as coaches. For this reason, more comprehensive and broad research can be conducted by using different leadership scales to physical education teachers who are involved in school sports as a coach.

**Key words:** Coaching, Leadership, Leadership Style.



## GİRİŞ

Beden eğitimi, fiziksel hareketlerin planlı bir gelişme doğrultusunda yaşantıya dönüştürülmesidir. Beden eğitimi, kişinin fiziksel hareketlere katılmak suretiyle davranışlarında kasıtlı olarak beden eğitiminin amaçlarına uygun değişme meydana getirme sürecidir (Aracı, 2006). Beden eğitiminde eğitimin diğer alanlardan farklı olarak “hareket öğrenme ve hareket yoluyla öğrenme” esas alınmaktadır. Bir başka deyişle beden eğitimi “fiziksel hareket yoluyla insanın eğitilmesidir” (Tamer ve Pular, 2001). Özellikle öğrencilerin, mesleki kişiliklerinin geliştirmesine yardım edecek bilgi, beceri ve alışkanlıkları kazandırmak, ders dışı etkinliklerle gerçekleşmektedir. Ders dışı etkinlikler, eğitimin genel amaçlarından önemli bir kısmını gerçekleştirmekte bir amaç olarak kullanılmaktadır (Binbaşıoğlu,1986).

Rekreasyon kişinin, yapmak zorunda olduğu işlerden arta kalan zamanda rahatlatan, tazeleyen ve gönüllü olarak yaptığı aktivitelerdir. Rekreasyonun temelinde özgürlük vardır.Yani rekreatif aktivitelere katılacak birey bu aktiviteleri istediği gibi, özgürce yapabilmelidir (Kraus, 1985). Rekreasyonun birçok araştırmacı tarafından temel özellik olarak kabul edilen özelliklerinden bahsedilebilir. Bunlar rekreasyonu, diğer aktivite ve kavramlardan ayıran bazı temel özelliklerdir (Karaküçük, 2005).

Günümüzde hem antrenörün hem teknik direktörün hem de beden eğitimi öğretmeninini yani her çeşit spor yöneticisinin sahip olması gereken niteliklerinden belki de en önemlisi olarak liderlik özelliği karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden sporda liderlik konusuyla ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır. Son yıllarda yapılan bu araştırmalarda üç farklı yaklaşım benimsenmiştir. İlk araştırma yöntemi spor ortamında liderlik ölçümü ve çok boyutlu liderlik modeline dayanan araştırmalar, ikinci yöntem antrenörün davranışlarını değerlendirme sistemine dayanan araştırmalar, üçüncü yöntem ise antrenörlükte karar verme tarzının normatif modelini sunan araştırmalardır (Anshel, 2003; Toros, 2009). Performans ve haz, lider davranışının üç aşaması arasında uyumun derecesinin bir fonksiyonudur. Modele göre, sporcunun hazzı, tercih edilen lider davranışı ve gerçek lider davranışı arasındaki uygunluğu ile birleşmişken, performans, gerçek ve zorunlu lider davranışı arasındaki uygunlukla ile birleşir (Chelladurai ve ark., 1998).

Bu nedenle bu araştırma, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik özellikleri arasında bulunan ilişkiyi belirleyerek, sahip oldukları ve onlardan beklenen liderlik özellikleri ve liderlik davranışlarının belirlenmesini ve ayrıca, liderlik algıları

ile liderlik özellikleri arasındaki ilişkinin farklı değişkinlere göre incelenmesini amaçlanmaktadır.

### **Çalışmanın Ana Problemi**

Batman ilinde okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik stilleri arasında ilişki var mıdır?

### **Alt Problemler**

Batman ilinde okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik stilleri;

- ✓ Cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- ✓ Yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- ✓ Medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?
- ✓ Öğretim kademesine göre farklılaşmakta mıdır?
- ✓ Mesleki kıdeme göre farklılaşmakta mıdır?
- ✓ Eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

### **Araştırmanın sınırlılıkları**

Batman ilinde okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik stilleri arasında ilişkinin incelendiği bu araştırma;

- ✓ Araştırma zaman ve maddi kaynakların sınırlı olması nedeniyle, Batman ili merkez ve ilçelerinde görev yapan ve okul sporlarında görev alan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile sınırlıdır.
- ✓ Batman ili 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ikinci dönemi ile sınırlıdır.
- ✓ Bu çalışmanın verilerinin güvenilirliği ankette yer alan sorularla ve soruları verilen dürüst cevaplarla sınırlıdır.
- ✓ Okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bir kısmının anket sorularına cevap vermek istememesi de araştırmanın diğer bir sınırlılığını oluşturmaktadır.



## **MATERYAL VE YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama aracı ve verilerin analiz biçimine yer verilmiştir.

### **Araştırmanın Modeli**

Okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmeye çalışıldığı bu araştırma, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Bu araştırmada da okul sporlarında yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik özellikleri arasındaki ilişki ile liderlik algı düzeylerinin ve çoklu liderlik özelliklerinin bazı demografik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

### **Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Araştırmanın evrenini; 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde, Batman ilinde resmi ortaokul ve liselerde çalışan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. İl Milli Eğitim Müdürlüğünden elde edilen bilgiye göre 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde, Batman ilinde 56 Ortaokul ve 37 Lise olmak üzere toplam 93 okulda, 322 beden eğitimi öğretmenin görev yaptıkları belirlenmiştir.

Araştırmanın örneklemini ise evrenden random usulü ile seçilen 42 Ortaokul ve 26 Lise olmak üzere bu okullarda görev yapan toplam 180 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubuna ölçekler 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde bizzat araştırmacı tarafından, araştırmanın amacı ve kapsamı anlatılarak uygulanmış ve yine araştırmacı tarafından toplanmıştır. Anket uygulaması için Batman Üniversitesi'nden etik kurul onayı alındıktan sonra Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Üstün (2014) tarafından geliştirilen "Liderlik Algı Ölçeği" ile Bass ve Avolio (1997) tarafından geliştirilen, Cemaloğlu (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği [Multifactor Leadership Questionnaire 5-X Short, (MLQ)]" ve demografik özellikleri sorgulayan "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır.

## Liderlik Algı Ölçeği

Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında yönetici olarak görev yapan öğretim üyelerinin liderliğe genel olarak bakış açılarını ve liderlik algı düzeylerini belirlemek amacıyla Üstün (2014) tarafından geliştirilen “liderlik algı ölçeği” tek boyutlu olup toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri üçlü (Evet-Kısmen-Hayır) şeklinde derecelendirilmiştir. Üstün (2014) tarafından “liderlik algı ölçeği” maddelerine verilen cevapların güvenilirlik katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır. Anket kullanımı için ilgili araştırmacıdan kullanım izni ve etik kurul raporu alınmıştır.

## Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği

Bass ve Avolio (1997) tarafından geliştirilen Cemaloğlu (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği”, “Dönüşümcü Liderliği” belirleyen 20, “Etkileşimci Liderliği” belirleyen 16, “Liderlik Davranışlarının Sonuçlarını” belirleyen 9 olmak üzere üç boyut ve toplam 45 maddeden oluşmaktadır. Dönüşümcü liderlik boyutu da kendi içinde idealleştirilmiş etki (davranış), idealleştirilmiş etki (atfedilen), telkinle güdüleme, entelektüel uyarım, bireysel destek olmak üzere beş alt boyuttan, işlemci liderlik boyutu; koşullu ödül, istisnalarla yönetim (aktif), istisnalarla yönetim (pasif), laissez-faire olmak üzere dört alt boyuttan, son boyut olan liderlik davranış sonuçları boyutu ise ekstra çaba, etkililik ve doyum olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin boyut, alt boyutları ve madde sayılarına ilişkin bilgiler **Tablo 1**’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Çok faktörlü liderlik ölçeğinin boyut ve maddelerine ilişkin bilgiler

Liderlik Stilleri	Boyutlar	Maddeler
Dönüşümcü liderlik	İdealleştirilmiş etki (davranış)	6,14,23,24
	İdealleştirilmiş etki (atfedilen)	10,18,21,25
	Telkinle güdüleme	9,13,26,36
	Entelektüel uyarım	2,8,30,32
	Bireysel destek	15,19,29,31
İşlemci liderlik	Koşullu ödül	1,11,16,35
	İstisnalarla yönetim (aktif)	4,22,24,27
	İstisnalarla yönetim (pasif)	3,12,17,20
	Laissez-faire liderlik	5,7,28,33
Liderlik davranış sonuçları	Ekstra çaba	39,42,44
	Etkililik	37,40,43,45
	Doyum	38,41

“Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği” 5’ li likert tipinde derecelendirilmiş olup ölçek maddeleri; Hiçbir zaman (1), Seyrek olarak (2), Bazen (3), Sıklıkla (4) ve Her zaman (5) olarak puanlandırılmıştır. Cemaloğlu (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçeğin boyutlarına ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları; “Dönüşümcü liderlik” boyutunun, idealleştirilmiş etki (atfedilen) alt boyutu için 0,87, idealleştirilmiş etki (davranış) , alt boyutu için 0,57, telkinle güdüleme alt boyutu için 0,86, entelektüel uyarım alt boyutu için 0,85, bireysel destek alt boyutu için 0,83 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin bir diğer boyutu olan “işlemci liderlik” stiline, koşullu ödül alt boyutu için 0,83, istisnalarla yönetim (aktif) alt boyutu için 0,50, istisnalarla yönetim (pasif) alt boyutu için 0,32, laissez-faire liderlik alt boyutu için 0,64 ve son olarak “sonuçlar” boyutunun, “ekstra çaba” alt boyutu için 0,92, etkililik alt boyutu için 0,87, doyum alt boyutu için 0,82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0,95 olarak hesaplanmıştır.

Mevcut çalışmada ise antrenör olarak görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin ölçeğe vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda ölçeğin boyutlarına ilişkin hesaplanan güvenilirlik katsayıları (Cronbach Alfa) tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Çok faktörlü liderlik ölçeğine ilişkin hesaplanan Cronbach Alfa katsayıları

Boyutlar	Madde sayısı	Cronbach Alfa katsayısı
<b>Dönüşümcü liderlik</b>	<b>20</b>	<b>0,83</b>
İdealleştirilmiş etki (davranış)	4	0,54
İdealleştirilmiş etki (atfedilen)	4	0,45
Telkinle güdüleme	4	0,48
Entelektüel uyarım	4	0,54
Bireysel destek	4	0,47
<b>İşlemci liderlik</b>	<b>16</b>	<b>0,80</b>
Koşullu ödül	4	0,50
İstisnalarla yönetim (aktif)	4	0,53
İstisnalarla yönetim (pasif)	4	0,68
Laissez-faire	4	0,69
<b>Liderlik davranış sonuçları</b>	<b>9</b>	<b>0,79</b>
Ekstra çaba	3	0,50
Etkililik	4	0,63
Doyum	2	0,50
<b>Toplam Ölçek</b>	<b>45</b>	<b>0,90</b>

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cevapları doğrultusunda çok faktörlü liderlik ölçeğinin boyutlarındaki maddelere verilen cevapların Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının 0,45 ile 0,90 arasında değiştiği, alfa ( $\alpha$ ) katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenilirliğinin kabul edilebilir sınırlar içinde kaldığı ( $\alpha > 0,40$ ) görülmektedir (Kalaycı, 2009).

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen “kişisel bilgi formunda” katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, görev yaptıkları öğretim kademesi, mesleki kıdem ve eğitim durumlarını belirlemeye yönelik 6 soru bulunmaktadır.

### Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 Paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce araştırma grubuna uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği tek örneklem Kolmogorov Smirnov testi ile incelenmiş, test sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Tek örneklem Kolmogorow Smirnov testi sonuçları.

		Genel Liderlik	Dönüşümcü	İşlemci	Liderlik Dav.
		Algısı	Liderlik	Liderlik	Sonuçları
n		180	180	180	180
Normal Parametreler	Ort.	18,43	76,49	53,40	34,61
	SS	3,80	11,57	10,61	6,46
z		0,12	0,09	0,07	0,10
p		0,00	0,00	0,00	0,00

Tablo 3 incelendiğinde, liderlik algısı ölçeği ile çok faktörlü liderlik ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen verilerin normal dağılıma uymadığı tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Bu kapsamda verilerin analizinde non-parametrik testlerden Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis-H testleri tercih edilmiştir. Ayrıca betimsel istatistik teknikleri yanı sıra Sperman korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bulguların anlamlılık düzeyi için  $p < 0,05$  değeri temel alınmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular çizelgeler halinde sunulmuştur.

**Tablo 4.** Katılımcıların demografik bilgileri.

	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	21	11,7
	Erkek	159	88,3
Yaş	21-30	70	38,9
	31-40	89	49,4
	41-50	21	11,7
Medeni Durum	Evli	127	70,6
	Bekâr	53	29,4
Öğretim Kademesi	Ortaokul	98	54,4
	Lise	82	45,6
Mesleki Kıdem	1-5 Yıl	68	37,8
	6-10 Yıl	62	34,4
	11-15 Yıl	33	18,3
	16-20 Yıl	17	9,4
Eğitim Durumu	Lisans	168	93,3
	Yüksek lisans	12	6,7
Toplam		180	100,0

Tablo 4'e göre; araştırmaya katılan okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin 21'i (%11,7) kadın, 159'u (%88,3) erkektir. Yaş aralığı olarak öğretmenlerin 70'i (%38,9) 21-30 arası, 89'u (%49,4) 31-40 arası, 21'i (%11,7) 41-50 arası yaşa sahiptir. Öğretmenlerin 127'si (%70,6) evli, 53'ü (%29,4) ise bekârdır.

Öğretim kademesi olarak öğretmenlerin 98'i (%54,4) ortaokulda, 82'si (%45,6) lisede görev yapmaktadır. Öğretmenlerin 68'i (%37,8) 1-5 yıl, 62'si (%34,4) 6-10 yıl, 33'u (%18,3) 11-15 yıl ve 17'si (%9,4) 16-20 yıl arası mesleki kıdeme sahiptir. Eğitim durumu olarak öğretmenlerin 168'i (%93,3) lisans, 12'si (%6,7) yüksek lisans mezunudur.

**Tablo 5.** Katılımcıların genel liderlik algı düzeylerinin betimsel istatistik sonuçları.

	n	Ort.	Ss.	Minimum	Maksimum
Liderlik Algısı Ölçeği	180	18,43	3,80	12,00	30,00

Tablo 5 incelendiğinde, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin liderlik algı ölçeğinden almış oldukları minimum ve maksimum puanlar baz alındığında, genel liderlik algı düzeylerinin ortalamasının üstünde ( $18,43 \pm 3,80$ ) olduğu görülmüştür.

**Tablo 6.** Katılımcıların çok faktörlü liderlik özelliklerine ilişkin betimsel istatistik sonuçları.

<b>Çok Faktörlü Liderlik Stilleri</b>	<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>Ss.</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
<b>Dönüşümcü Liderlik</b>	180	76,49	11,57	44,00	100,00
İdealleştirilmiş Etki (Davranış)	180	14,83	3,18	7,00	20,00
İdealleştirilmiş Etki (Atfedilen)	180	15,73	2,90	7,00	20,00
Telkinle Güdüleme	180	15,28	3,03	6,00	20,00
Entelektüel Uyarım	180	15,52	2,81	7,00	20,00
Bireysel Destek	180	15,14	2,99	7,00	20,00
<b>İşlemci Liderlik</b>	180	53,40	10,61	28,00	80,00
Koşullu Ödül	180	15,02	3,08	8,00	20,00
İstisnalarla Yönetim (Aktif)	180	13,93	3,32	6,00	20,00
İstisnalarla Yönetim (Pasif)	180	12,43	3,99	4,00	20,00
Laissez Faire	180	12,03	3,99	4,00	20,00
<b>Liderlik Davranış Sonuçları</b>	180	34,61	6,46	13,00	45,00
Ekstra Çaba	180	11,37	2,48	4,00	15,00
Etkililik	180	15,53	3,21	5,00	20,00
Doyum	180	7,70	1,92	2,00	10,00

Tablo 6 incelendiğinde, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çok faktörlü liderlik stilleri ölçeğinden almış oldukları minimum, maksimum ve ortalama puan değerleri baz alındığında, dönüşümcü liderlik ( $76,49 \pm 11,57$ ) ve liderlik davranış sonuçları ( $34,61 \pm 6,46$ ) boyutunda liderlik algılarının ortalamasının üstünde olduğu, işlemci liderlik boyutunda ( $53,40 \pm 10,61$ ) ise liderlik algılarının ortalamaya yakın olduğu görülmüştür.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin dönüşümcü liderlik stilinde en fazla gerçekleşen alt boyutun idealleştirilmiş etki-atfedilen ( $15,73 \pm 2,90$ ), en az gerçekleşen alt boyutun ise idealleştirilmiş etki-davranış ( $14,83 \pm 3,18$ ) olduğu görülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin işlemci liderlik stiline en fazla gerçekleşen alt boyutunun koşullu ödül ( $15,02 \pm 3,08$ ) en az gerçekleşen alt boyutunun ise laissez-faire liderlik boyutu ( $12,03 \pm 3,99$ ) olduğu görülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik davranış sonuçlarına ilişkin

görüşleri incelendiğinde ise en fazla gerçekleşen alt boyutun etkililik (15,53±3,21), en az gerçekleşen alt boyutun ise doyum (7,70±1,92) olduğu görülmektedir.

Tablo 6'daki bu bulgulara göre, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin işlemci liderlik davranışlarını dönüşümcü liderlik davranışlarından daha çok gerçekleştirdikleri, işlemci liderlik stilinde ise öğretmenlerin en fazla koşullu ödül alt boyutunu gerçekleştirdiklerini, en az ise laissez-faire liderlik alt boyutunu tercih ettikleri, öğretmenlerin işlemci liderlik stillerinden sonra gelen dönüşümcü liderlik stilinde de en fazla gerçekleşen alt boyutun idealleştirilmiş etki (atfedilen) en az gerçekleşen alt boyutun ise idealleştirilmiş etki (davranış) alt boyutu olduğu söylenebilir. Yine beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik stillerinin bir sonucu olarak en fazla etkililik, en az da doyumun gerçekleştiği söylenebilir.

**Tablo 7.** Katılımcıların genel liderlik algıları ile dönüşümcü liderlik stilleri arasındaki ilişkinin Sperman's Korelasyon analizi sonuçları.

	1	2	3	4	5	6	7
Genel Liderlik Algısı	1	-,450**	-,377**	-,322**	-,376**	-,381**	-,291**
Dönüşümcü Liderlik	-,450**	1	,745**	,722**	,801**	,796**	,806**
İdealleştirilmiş Etki (Davranış)	-,377**	,745**	1	,442**	,450**	,489**	,471**
İdealleştirilmiş Etki (Atfedilen)	-,322**	,722**	,442**	1	,463**	,466**	,475**
Telkinle Güdüleme	-,376**	,801**	,450**	,463**	1	,621**	,604**
Entelektüel Uyarım	-,381**	,796**	,489**	,466**	,621**	1	,624**
Bireysel Destek	-,291**	,806**	,471**	,475**	,604**	,624**	1

\*\* p<0,01; \*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ile dönüşümcü liderlik stili arasında negatif yönde zayıf düzeyde ( $r=-,450$ ;  $p<0,01$ ) bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların genel liderlik algıları ile dönüşümcü liderlik stilinin alt boyutları olan idealleştirilmiş etki-davranış ( $r=-,377$ ), idealleştirilmiş etki-atfedilen ( $r=-,322$ ), telkinle güdüleme ( $r=-,376$ ), entelektüel uyarım ( $r=-,381$ ) ve bireysel destek ( $r=-,291$ ) arasında yine negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $p<0,01$ ).

Dönüşümcü liderlik stilinin alt boyutlarının korelasyon katsayıları incelendiğinde, katılımcıların genel liderlik algıları ile en yüksek ilişkinin “entelektüel uyarım” boyutu arasında, en düşük ilişkinin ise “bireysel destek” boyutu arasında olduğu görülmektedir. Yine Tablo 7'de yer alan bulgular

incelendiğinde katılımcıların dönüşümcü liderlik stili ile alt boyutlarının pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişki içinde olduğu görülmektedir ( $p<0,01$ ).

**Tablo 8.** Katılımcıların genel liderlik algıları ile işlemci liderlik stilleri arasındaki ilişkinin Spearman Korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6
Genel Liderlik Algısı	1	-,117	-,365**	-,275**	,058	,082
İşlemci Liderlik	-,117	1	,563**	,720**	,807**	,782**
Koşullu Ödül	-,365**	,563**	1	,415**	,241**	,197**
İstisnalarla Yönetim (Aktif)	-,275**	,720**	,415**	1	,430**	,397**
İstisnalarla Yönetim (Pasif)	,058	,807**	,241**	,430**	1	,610**
LaissezFaire	,082	,782**	,197**	,397**	,610**	1

\*\*  $p<0,01$ ; \* $p<0,05$

Tablo 8 incelendiğinde, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ile işlemci liderlik stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ( $p>0,05$ ), sadece genel liderlik algıları ile işlemci liderlik stilinin iki alt boyutu olan koşullu ödül ( $r=-,365$ ;  $p<0,01$ ) ve istisnalarla yönetim-aktif ( $r=-,275$ ;  $p<0,01$ ) arasında negatif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır.

Yine Tablo 8’de yer alan bulgular incelendiğinde katılımcıların işlemci liderlik stili ile bu stilin alt boyutları olan koşullu ödül, istisnalarla yönetim (aktif), istisnalarla yönetim (pasif) ve laissez faire arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0,01$ ).

**Tablo 9.** Katılımcıların genel liderlik algıları ile liderlik davranış sonuçları arasındaki ilişkinin Spearman Korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5
Genel Liderlik Algısı	1	-,387**	-,241**	-,390**	-,355**
Liderlik Davranış Sonuçları	-,387**	1	,822**	,897**	,776**
Ekstra Çaba	-,241**	,822**	1	,608**	,485**
Etkililik	-,390**	,897**	,608**	1	,596**
Doyum	-,355**	,776**	,485**	,596**	1

\*\*  $p<0,01$ ; \* $p<0,05$

Tablo 9 incelendiğinde, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ile liderlik davranış sonuçları arasında ( $r=-,387$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların genel liderlik algıları ile liderlik davranış sonuçları olan ekstra çaba arasında ( $r=-,241$ ;  $p<0,01$ ), etkililik ( $r=-,390$ ;  $p<0,01$ )



ve doyum arasında ( $r=-,355$ ;  $p<0,01$ ) yine negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Yine Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların liderlik davranış sonuçlarının alt boyutları olan ekstra çaba, etkililik ve doyum ile pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir ( $p<0,01$ ).

**Tablo 10.** Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre genel liderlik algıları ile çok faktörlü liderlik stillerinin Mann Whitney-U testi sonuçları

	Cinsiyet	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Genel Liderlik Algısı	Kadın	21	110,29	2316,00	1254,000	-1,859	0,06
	Erkek	159	87,89	13974,00			
	Toplam	180					
Dönüşümcü Liderlik	Kadın	21	88,81	1865,00	1634,000	-0,158	0,87
	Erkek	159	90,72	14425,00			
	Toplam	180					
İşlemci Liderlik	Kadın	21	78,17	1641,50	1410,500	-1,155	0,24
	Erkek	159	92,13	14648,50			
	Toplam	180					
Liderlik Davranış Sonuç	Kadın	21	75,76	1591,00	1360,000	-1,381	0,16
	Erkek	159	92,45	14699,00			
	Toplam	180					

Tablo 10. incelendiğinde okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ( $U_{(1254,000)}=-1.859$ ;  $p>0,05$ ), dönüşümcü liderlik stilleri ( $U_{(1634,000)}=-0,158$ ;  $p>0,05$ ), işlemci liderlik stilleri ( $U_{(1410,500)}=-1,155$ ;  $p>0,05$ ), ve liderlik davranış sonuçlarının ( $U_{(1360,000)}=-1,381$ ;  $p>0,05$ ) cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği saptanmıştır.

Ancak grupların sıra ortalaması incelendiğinde kadın katılımcıların genel liderlik algılarının, erkek katılımcıların ise çoklu liderlik özelliklerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 11.** Katılımcıların yaş değişkenine göre genel liderlik algıları ile çok faktörlü liderlik stillerinin Kruskal Wallis-H testi sonuçları

	Yaş Grup	n	S.O.	$\chi^2$	sd	p	Anlamlı fark (Mann Whitney-U Testi)
Genel Liderlik Algısı	21-30 yaş	70	79,91	6,614	2	<b>0,03*</b>	31-40 >21-30
	31-40 yaş	89	100,51				
	41-50 yaş	21	83,38				
	Toplam	180					
Dönüşümcü Liderlik	21-30 yaş	70	103,25	14,264	2	<b>0,00*</b>	21-30>31-40 41-50>31-40
	31-40 yaş	89	75,83				
	41-50 yaş	21	110,19				
	Toplam	180					
İşlemci Liderlik	21-30 yaş	70	93,17	2,193	2	0,33	
	31-40 yaş	89	85,48				
	41-50 yaş	21	102,86				
	Toplam	180					
Liderlik Davranış Sonuç	21-30 yaş	70	100,21	11,679	2	<b>0,00*</b>	21-30>31-40 41-50>31-40
	31-40 yaş	89	77,64				
	41-50 yaş	21	112,64				
	Toplam	180					

\*p<0.05

Tablo 11’de görüldüğü gibi, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ile yaş grupları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir [ $\chi^2_{(2)}=6,614$ ;  $p<0,05$ ]. Gruplar arasında gözlenen farkın hangi gruplar lehine olduğunu belirlemek üzere grupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Bu testler sonucunda anlamlı farkın 21-30 arası yaşa sahip öğretmen grubu ile 31-40 arası yaşa sahip öğretmen grubu arasında 31-40 arası yaşa sahip öğretmen grubu lehine olduğu görülmüştür.

Katılımcıların liderlik stillerinde ise dönüşümcü liderlik boyutu ile yaş grupları arasında [ $\chi^2_{(2)}=14,264$ ;  $p<0,05$ ] ve liderlik davranış sonuçları ile yaş grupları arasında [ $\chi^2_{(2)}=11,679$ ;  $p<0,05$ ] arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bunun yanında katılımcıların işlemci liderlik stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir [ $\chi^2_{(2)}=2,193$ ;  $p>0,05$ ].

Gruplar arasında gözlenen farkın hangi gruplar lehine olduğunu belirlemek üzere grupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Bu testler sonucunda dönüşümcü liderlik ile liderlik davranış sonuçlarında anlamlı farkın 21-30 arası yaşa sahip öğretmen grubu ile 31-40 arası yaşa sahip öğretmenler arasında 21-30 arası yaşa sahip öğretmen grubu

lehine ve 31-40 arası yaşa sahip öğretmen grubu ile 41-50 yaşa sahip öğretmen grubu arasında 41-50 arası yaşa sahip öğretmen grubu lehine olduğu görülmüştür.

**Tablo 12.** Katılımcıların medeni durum değişkenine göre genel liderlik algıları ile çok faktörlü liderlik stillerinin Mann Whitney-U testi sonuçları

	Medeni	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Genel Liderlik Algısı	Evli	127	88,17	11198,00			
	Bekar	53	96,08	5092,00	3070,0	-0,931	0,35
	Toplam	180					
Dönüşümcü Liderlik	Evli	127	90,76	11526,00			
	Bekar	53	89,89	4764,00	3333,0	-0,102	0,91
	Toplam	180					
İşlemci Liderlik	Evli	127	88,68	11262,50			
	Bekar	53	94,86	5027,50	3134,5	-0,725	0,46
	Toplam	180					
Liderlik Davranış Sonuç	Evli	127	89,52	11369,00			
	Bekar	53	92,85	4921,00	3241,0	-0,391	0,69
	Toplam	180					

Tablo 12 incelendiğinde okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ( $U_{(3070,000)}=-0,931$ ;  $p>0,05$ ), dönüşümcü liderlik stilleri ( $U_{(3333,0)}=-0,102$ ;  $p>0,05$ ), işlemci liderlik stilleri ( $U_{(3134,500)}=-0,725$ ;  $p>0,05$ ), ve liderlik davranış sonuçlarının ( $U_{(3241,000)}=-0,391$ ;  $p>0,05$ ) medeni durum değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği saptanmıştır.

**Tablo 13.** Katılımcıların görev yaptıkları öğretim kademesi değişkenine göre genel liderlik algıları ile çok faktörlü liderlik stillerinin Mann Whitney-U testi sonuçları

	Öğretim	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Genel Liderlik Algısı	Ortaokul	98	93,74	9187,00			
	Lise	82	86,62	7103,00	3700,0	-0,917	0,35
	Toplam	180					
Dönüşümcü Liderlik	Ortaokul	98	93,96	9208,00			
	Lise	82	86,37	7082,00	3679,0	-0,974	0,33
	Toplam	180					
İşlemci Liderlik	Ortaokul	98	89,56	8777,00			
	Lise	82	91,62	7513,00	3926,0	-0,264	0,79
	Toplam	180					
Liderlik Davranış Sonuç	Ortaokul	98	95,27	9336,00			
	Lise	82	84,80	6954,00	3551,0	-1,343	0,17
	Toplam	180					

Tablo 13. incelendiğinde okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ( $U_{(3700,0)}=-0,917$ ;  $p>0,05$ ), dönüşümcü liderlik stilleri ( $U_{(3679,0)}=-0,974$ ;  $p>0,05$ ), işlemci liderlik stilleri ( $U_{(3926,0)}=-0,264$ ;  $p>0,05$ ), ve liderlik davranış sonuçlarının ( $U_{(3551,0)}=-1,343$ ;  $p>0,05$ ) görev yaptıkları öğretim kademesi değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği saptanmıştır.

**Tablo 14.** Katılımcıların mesleki kıdem değişkenine göre genel liderlik algıları ile çok faktörlü liderlik stillerinin Kruskal Wallis-H testi sonuçları

	Mesleki Kıdem	n	S.O.	$\chi^2$	sd	p	Anlamlı fark (Mann Whitney-U Testi)
Genel Liderlik Algısı	1-5 Yıl	68	80,60	4,316	3	0,22	--
	6-10 Yıl	62	98,70				
	11-15 Yıl	33	95,38				
	16-20 Yıl	17	90,74				
	Toplam	180					
Dönüşümcü Liderlik	1-5 Yıl	68	95,97	5,551	3	0,13	--
	6-10 Yıl	62	78,00				
	11-15 Yıl	33	99,50				
	16-20 Yıl	17	96,74				
	Toplam	180					
İşlemci Liderlik	1-5 Yıl	68	90,71	3,951	3	0,26	--
	6-10 Yıl	62	81,84				
	11-15 Yıl	33	103,42				
	16-20 Yıl	17	96,18				
	Toplam	180					
Liderlik Davranış Sonuç	1-5 Yıl	68	93,38	3,865	3	0,27	--
	6-10 Yıl	62	80,47				
	11-15 Yıl	33	98,56				
	16-20 Yıl	17	99,94				
	Toplam	180					

Tablo 14 incelendiğinde, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları [ $\chi^2_{(3)}=4,316$ ;  $p>0,05$ ] ile liderlik stillerinden dönüşümcü liderlik [ $\chi^2_{(3)}=5,551$ ;  $p>0,05$ ], işlemci liderlik [ $\chi^2_{(3)}=3,951$ ;  $p>0,05$ ] ve liderlik davranış sonuçlarının [ $\chi^2_{(3)}=3,865$ ;  $p>0,05$ ] mesleki kıdemlerine göre anlamlı olarak değişmediği görülmektedir.

**Tablo 15.** Katılımcıların eğitim durum değişkenine göre genel liderlik algıları ile çok faktörlü liderlik stillerinin Mann Whitney-U testi sonuçları

	Eğitim	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Genel Liderlik Algısı	Lisans	168	91,48	15368,00			
	Lisansüstü	12	76,83	922,00	844,000	-0,944	0,34
	Toplam	180					
Dönüşümcü Liderlik	Lisans	168	90,22	15156,50			
	Lisansüstü	12	94,46	1133,50	960,500	-0,273	0,78
	Toplam	180					
İşlemci Liderlik	Lisans	168	89,46	15029,50			
	Lisansüstü	12	105,04	1260,50	833,500	-1,001	0,31
	Toplam	180					
Liderlik Davranış Sonuç	Lisans	168	89,41	15020,50			
	Lisansüstü	12	105,79	1269,50	824,500	-1,054	0,29
	Toplam	180					

Tablo 15 incelendiğinde okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ( $U_{(844,000)}=-0,944$ ;  $p>0,05$ ), dönüşümcü liderlik stilleri ( $U_{(960,500)}=-0,273$ ;  $p>0,05$ ), işlemci liderlik stilleri ( $U_{(833,500)}=-0,264$ ;  $p>0,05$ ), ve liderlik davranış sonuçlarının ( $U_{(824,500)}=-1,343$ ;  $p>0,05$ ) mezun oldukları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği görülmektedir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Batman ili örneğinde okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada; öğretmenlerin genel liderlik algı düzeylerinin ortalamasının üstünde olduğu belirlenmiştir. Yine okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, dönüşümcü liderlik ve liderlik davranış sonuçları boyutunda liderlik algılarının ortalamasının üstünde olduğu, işlemci liderlik boyutunda ise liderlik algılarının ortalamaya yakın olduğu görülmüştür.

Öğretmenlerin, dönüşümcü liderlik stilinde en fazla gerçekleşen alt boyutun idealleştirilmiş etki (atfedilen), en az gerçekleşen alt boyutun ise idealleştirilmiş etki (davranış), işlemci liderlik stilinde en fazla gerçekleşen alt boyutun koşullu ödül, en az gerçekleşen alt boyutunun ise laissez-faire liderlik olduğu, liderlik davranış sonuçlarında ise en fazla gerçekleşen alt boyutun etkililik, en yüksek ortalamaya sahip gerçekleşen alt boyutun ise doyum olduğu belirlenmiştir.

Üstün, (2014) yürüttüğü çalışmada, yöneticilerin genel liderlik algıları ile dönüşümcü liderlik algı düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu, dönüşümcü

liderlik alt boyutunda, yöneticilerin idealleştirilmiş etki (davranış) liderlik algı düzeylerinin, idealleştirilmiş etki (atfedilen) algı düzeylerinin, telkinle güdüleme algı düzeylerinin, entelektüel uyarımı algı ve bireysel destek algı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Korkmaz, (2006) araştırmasında, öğretmenlerin, okul içerisinde etkileşimsel liderlik davranışları sergileyen kişilik özelliğinden daha çok dönüşümsel liderlik davranışı sergileyen kişilik özelliğine sahip okul müdürleri ile çalışmayı tercih çok ettiklerini ifade etmektedir.

Cemaloğlu, (2007) çalışmasında, okul yöneticilerinin daha çok dönüşümcü liderlik (idealleştirilmiş etki, telkinle güdüleme, entelektüel uyarım ve bireysel destek) özelliklerine sahip olduklarını, daha az ise işlemci liderlik (koşullu ödül, istisnalarla yönetim, laissez-faire) özelliklerine sahip olduklarını göstermektedir. Bu bulgular araştırma bulgularımızla genel olarak paralellik göstermektedir. Ancak Şirin ve Yetim, (2009) çalışmalarında, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda görev yapan yöneticilerin algılarına göre dönüşümcü liderlik stilinde en fazla gerçekleşen alt boyutun idealleştirilmiş etki (davranış), en az gerçekleşen alt boyutun ise idealleştirilmiş etki (atfedilen) olduğu sonucuna varmışlardır. Bu bulgu araştırma bulgumuzla örtüşmemektedir.

Güneş ve Buluç (2012), araştırmalarından elde ettikleri bulgulara göre okul müdürlerinin, dönüşümcü liderliğin alt boyutlarından en yüksek düzeyde idealleştirilmiş etki (davranış), en düşük düzeyde ise bireysel destek boyutu ile ilgili davranışları sergiledikleri görülmüştür. Buluç (2009), araştırmasında, liderlik stilleri boyutunda okul yöneticileri en fazla idealleştirilmiş etki (davranış), en az ise laissez-faire liderlik davranışlarını gerçekleştirdiklerini, boyutlara sıralı şekilde bakıldığında ise birinci sırada idealleştirilmiş etki (davranış) olduğunu onu telkinle güdüleme, koşullu ödül, idealleştirilmiş etki (atfedilen), entelektüel uyarım, bireysel destek, istisnalarla yönetim (aktif), istisnalarla yönetim (pasif) ve laissez-faire liderlik davranışlarının izlediğini, okul yöneticilerinin ağırlıklı olarak dönüşümcü liderlik davranışlarını sergilediklerini rapor etmiştir.

Kul ve Güçlü, (2010) beden eğitimi öğretmenlerinin algılarına göre okul yöneticilerinin liderlik stilleri incelendikleri araştırmalarında; okul yöneticilerinin daha çok dönüşümcü liderlik davranışları sergilediği ve işlemci liderlik davranışlarını orta düzeyde “ara sıra” sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Chen (2002), ise çalışmasında, dönüşümcü stillinin alt boyutları olan idealleştirilmiş etki, bireysel destek ve telkinle güdüleme boyutlarında diğerlerine göre daha yüksek bir ilişki saptamış dönüşümcü liderliğin, etkileşimsel liderliğe nazaran örgütsel bağlılık üzerinde daha büyük etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Genel hatlarıyla bu ve benzer araştırmaların (Karip, 1998; Korkmaz, 2007; Eryılmaz, 2006; Yıldırım, 2006; Cemaloğlu, 2007) sonuçlarına bakıldığında

örneklem grubunda en fazla görünen liderlik davranışlarının dönüşümcü liderlik boyutunda ortaya çıktığı, bu bulguların da araştırma bulgularımızla önemli benzerlikler gösterdiği görülmüştür.

Araştırmamızın bir diğer bulgusu, okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ile dönüşümcü liderlik stilleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişkinin saptanmasıdır. Dönüşümcü liderlik stiline alt boyutlarında ise katılımcıların genel liderlik algıları ile en yüksek ilişkinin “entelektüel uyarım” arasında, en düşük ilişkinin ise “bireysel destek” arasında gerçekleştiği, dönüşümcü liderlik stiline alt boyutlarının ise kendi aralarında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişki içinde olduğu görülmüştür. Kul ve Güçlü (2010)’un araştırma sonuçlarına bakıldığında, beden eğitimi öğretmenlerinin algılarına göre okul yöneticilerinin liderlik davranışları alt boyutları olan dönüşümcü liderlik ve işlemci liderlik arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Üstün (2014), çalışmasında, yöneticilerin, dönüşümcü liderlik ile alt boyutlarının pozitif yönde ve yüksek düzeyde, dönüşümcü liderliği oluşturan alt boyutların da kendi içinde pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişki içinde olduklarını belirlemiştir. Cemaloğlu (2007), çalışmasında okul yöneticilerinin liderlik stilleri alt boyutları laissez-faire alt boyutu hariç, bütün alt boyutlarda pozitif yönde yüksek derecede ilişkinin olduğunu saptamıştır. Bu bulgular laissez-faire alt boyutu hariç araştırma bulgularımızla birebir örtüşmektedir.

Okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ile işlemci liderlik stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken sadece genel liderlik algıları ile işlemci liderlik stiline iki alt boyutu olan koşullu ödül ve istisnalarla yönetim (aktif) arasında negatif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların işlemci liderlik stili ile bu stiline alt boyutları olan koşullu ödül, istisnalarla yönetim (aktif), istisnalarla yönetim (pasif) ve laissez-faire arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Üstün (2014), çalışmasında, yöneticilerin işlemci liderlik ile koşullu ödül arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu; istisnalarla yönetim (aktif) alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu; istisnalarla yönetim (pasif) boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu; laissez-faire alt boyutu ile de pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu, işlemci liderliği oluşturan alt boyutların da kendi içinde orta ve düşük düzeyde bir ilişki içinde olduklarını rapor etmiştir.

Okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, genel liderlik algıları ile liderlik davranış sonuçları olan ekstra çaba, etkililik ve doyum arasında yine negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı, liderlik davranış

sonuçlarının kendi alt boyutları arasında ise pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki içerisinde oldukları saptanmıştır.

Üstün, (2014) çalışmasında, dönüşümcü liderlik ile işlemci liderlik arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde, liderlik davranış sonuç arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde, genel liderlik arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde, pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğunu belirlemiştir. Bu bulgular araştırma bulgularımızı kısmen destekler niteliktedir.

Araştırmada okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algılarının, dönüşümcü ve işlemci liderlik stilleri liderlik davranış sonuçlarının, cinsiyet, medeni durum, görev yaptıkları öğretim kademesi, mesleki kıdem ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak değişmezken sadece yaş değişkeninde genel liderlik algılarının, dönüşümcü liderlik stilleri ile liderlik davranış sonuçlarının anlamlı olarak değiştiği belirlenmiştir.

Güllü ve Arslan (2009), beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenme ve öğretme sürecinde bazı değişkenlere göre öğretmenlerin liderlik stillerini inceledikleri çalışmalarında, beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine, hizmet yıllarına, eğitim düzeylerine göre liderlik stilleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Cinsiyet, mesleki kıdem ve eğitim durumu değişkenleri açısından bu bulgular araştırma bulgularımızla tutarlılık göstermektedir.

Oğuz (2011), ise araştırmasında öğretmenlerin dönüşümcü liderlik boyutuna ilişkin algılarının, eğitim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını diğer boyutlarda ise herhangi bir farkın olmadığını belirlemiştir. Eğitim durumu değişkeni açısından dönüşümcü liderlik boyutu hariç bu bulgu araştırma bulgularımızı desteklemektedir. Cinsiyet değişkeni açısından benzer sonuçlar Seçgel (2005); Hasançebiöğlü (2002)' nin araştırmalarında da mevcuttur.

Üstün (2014), çalışmasında yöneticilerin cinsiyetlerine, yaşlarına, mesleki kıdemlerine ve medeni durumlarına göre genel liderlik algı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını yine Güllü ve Arslan (2009), çalışmalarında, beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine ve hizmet yıllarına (mesleki kıdem) göre genel liderlik algı düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığını, Bakan (2008), ise çalışmasında demografik özelliklerden yaş ve medeni durum ile liderlik tarzları değişkenleri arasında anlamlı ilişkilere rastlanılmadığını rapor etmişlerdir.

Yaş değişkeni hariç araştırmaların bu bulguları araştırma bulgularımızla örtüşürken, Çelik ve Sünbül, (2008); Heilman ve ark., (1989); Günbayı, (2005)' nin çalışma bulguları ile örtüşmemektedir. Çelik ve Sünbül, (2008), kız öğrencilerin liderlik algılamalarını daha yüksek bulurken, Heilman ve ark., (1989) kadınların daha az özgüvenli, erkeklerin ise daha otokratik liderlik anlayışına sahip



olduklarını, Günbayı, (2005) ise erkek öğretmenlerin liderlik özelliklerine ilişkin ortalamaların daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Serin, (2016) boks antrenörlerinin liderlik tarzlarını incelediği araştırmasında, boks antrenörlerinin yaş gruplarına göre tercih ettikleri liderlik davranışlarında demokratik liderlik davranışları arasında istatistiki bakımdan anlamlı bir farkın olduğunu, demokratik davranışta anlamlı farkın, 31- 40 yaş arasındaki antrenörlerle 41-50 yaş arasındaki antrenörler arasında 31- 40 yaş arasındaki antrenörler lehine; 31- 40 yaş arasındaki antrenörlerle 41-50 yaş arasındaki antrenörler arasında 31- 40 yaş arasındaki antrenörler lehine olduğunu saptamıştır.

Toklu, (2010)'un tenis antrenörlerinin liderlik özelliklerini ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yürüttüğü çalışmasında, antrenörlerin liderlik özelliklerinden eğitici liderlik, demokratik liderlik ve otokratik liderlik durumlarının, antrenörlerin faal antrenörlük süreleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmiştir. Gerek yaş değişkeni ve gerekse mesleki kıdem değişkenleri olsun araştırmaların bu bulguları araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Yurt, (2009) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise taekwondo antrenörlerinin yaş gruplarına göre tercih ettikleri liderlik davranışlarında, otokratik davranış dışında diğer liderlik davranışları arasında otokratik liderlik davranışında, 21-30 yaş ile 41-50 yaş arasında, 41-50 yaş arasındaki antrenörler lehine anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Liderlik stillerine yönelik farklı ölçeklerle yürütülen bu çalışmaların bulguları yaş değişkeni açısından liderlik davranışlarında araştırma bulgularımızla örtüşmektedir.

Karayol, (2013) ise doğa ve takım sporları ile uğraşan erkek sporcuların liderlik özelliklerini belirlemek amacıyla yürüttüğü araştırmasında erkek takım sporu liderlerinin yaş grupları ile liderlik davranış puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını görmüştür. Bu bulgu araştırma bulgularımızla örtüşmemektedir.

Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bütün eğitim ve öğretim kurumlarında yürütülen okul spor faaliyetlerinin amacı; yurt içi ve yurt dışı spor faaliyetlerinin programlanması, beden eğitimi ve spor faaliyetleri esaslarının tespit edilmesi, okullar arası spor yarışmalarının yürütülmesi, yarışmalara ait araç, gereç ve benzeri ihtiyaçların sağlanması, beden eğitimi ve spor çalışmalarını yapacak kişiler ile spor faaliyetlerine katılacaklarla ilgili usul ve esasları belirlemek olarak vurgulanmıştır (Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, 2013). Bu amaçlar doğrultusunda faaliyetleri yürütecek olan antrenör beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin algıladıkları liderlik özelliklerini bilmelerinin alana ve okul sporlarına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma incelendiğinde; farklı ölçekler ve farklı örneklem gruplarında öğretmenlerin ve antrenörlerin liderlik algularına ve stillerine yönelik araştırmaların

sıklıkla yapıldığı görülmüştür. Bu araştırmada da Batman ili örneğinde okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş, liderlik algıları ile liderlik özellikleri çeşitli demografik değişkenler açısından değerlendirilmiştir.

Yürütülen bu çalışma sonucunda; okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algı düzeylerinin, dönüşümcü liderlik stillerinin ve liderlik davranış sonuçlarının ortalamasının üstünde, işlemci liderlik stillerinde ise ortalamaya yakın çıkmıştır. Öğretmenlerin dönüşümcü liderlik stilinde en fazla idealleştirilmiş etki (atfedilen), en az idealleştirilmiş etki (davranış), işlemci liderlik stilinde en fazla koşullu ödül, en az laissez-faire liderlikleri, liderlik davranış sonuçlarında ise en fazla etkililik, en az doyum olduğu sergiledikleri belirlenmiştir.

Araştırmada; okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel liderlik algıları ile dönüşümcü liderlik stilleri ve liderlik davranış sonuçları arasında negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir sonuç ise öğretmenlerin genel liderlik algılarının, dönüşümcü ve işlemci liderlik stilleri ile liderlik davranış sonuçlarının, cinsiyet, medeni durum, görev yaptıkları öğretim kademesi, mesleki kıdem ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak değişmemesi, sadece yaş değişkeninde genel liderlik algılarının, dönüşümcü liderlik stilleri ile liderlik davranış sonuçlarının anlamlı olarak değişmesidir.

Araştırma sonucunda şu öneriler geliştirilmiştir;

- ✓ Okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi öğretmenlerine daha kapsamlı ve geniş katımlı araştırmaları yapılabilir.
- ✓ Alanda yapılan benzer araştırmalardan yola çıkılarak yeni bir liderlik ölçeği geliştirilebilir.
- ✓ Araştırma sonuçları okullarda düzenlenen hizmet içi eğitim etkinliklerinde paylaşılabilir.
- ✓ Okul sporlarında yer alan takımların başarı grafikleri ile antrenörleri arasındaki ilişki liderlik özellikleri açısından incelenebilir.

## KAYNAKÇA

- Anshel, M. H. (1978). Behaviorism versus humanism: An approach to effective team leadership in sport. *Motor Skills: Theory into Practice*, 2(2), 83-91.
- Bakan, İ. (2008). Örgüt kültürü ve liderlik türlerine ilişkin algılamalar ile yöneticilerin demografik özellikleri arasındaki ilişki: Bir alan araştırması, *KMU İİBF Dergisi*, 10(14).
- Bass, B. M. ve Avolio, B. J. (1997). *Full range of leadership: Manual for the multifactor leadership questionnaire*, Redwood City, CA: Mind Garden, 1-12.
- Buluç, B. (2009). Sınıf öğretmenlerinin algılarına göre okul müdürlerinin liderlik stilleri ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(1), 5-34.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Geliştirilmiş 11. Baskı), Ankara: Pegem Yayınları.
- Cemaloğlu, N. (2007). Okul yöneticilerinin liderlik stilleri ile yıldırma arasındaki ilişki. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 77-87.
- Cemaloğlu, N. (2007). Okul yöneticilerinin liderlik stillerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 5(1), 73-112.
- Chelladurai, P., Imamura, H., Yamaguchi, Y., Oinuma, Y. ve Miyauchi, T. (1998). Sportleadersh in a cross-national setting: The case of Japanese and Canadian university athletes. *Journal of sports and exercise psychology*, 10(4), 374-389.
- Chen, L. Y. (2002). An examination of therelationship between leadership behavior and organizational commitment at steel companies. *Journal of Applied Management and Entrepreneurship*, 7(2), 122–142.
- Çelik, C. ve Sünbül, A. G. Ö. (2008). Liderlik algılamalarında eğitim ve cinsiyet faktörü: Mersin ilinde bir alan araştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(3), 49-66.
- Eryılmaz, F. (2006). *Endüstri meslek lisesi okul müdürlerinin dönüşümcü liderlik özelliklerine sahip olma düzeyleri (Ankara İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. G.Ü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güllü, M. ve Arslan, C. (2009). Beden eğitimi öğretmenlerinin liderlik stilleri/leadership styles of physical education teachers. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 353-368.
- Günbayı, İ. (2005). Womenand Men Teachers' Approaches to Leadership Styles, *Social Behavior and Personality*, 33(7), 685-698.

- Güneş, A. M. ve Buluç, B. (2012). İlköğretim okullarında dönüşümcü liderlik ile örgütsel adalet arasındaki ilişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 411-437.
- Hasançebioğlu, T. (2002). *Öğretmenlerin liderlik stilleri, bilgisayar tutumları ve aralarındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek Lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Heilman, M. E., Blolack, C. J., Mortell, R. R. ve Simon, M. C. (1989). Has anything changed? Current characterizations of men, women, and managers”, *Journal of Applied Psychology*, 74, 935- 942.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon*, 5. Basım, Gazi Kitabevi, Ankara, 3.
- Karayol, M. (2013). *Takım sporları ve doğa sporları yapan erkek sporcuların liderlik özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Karip, E. (1998). *Dönüşümcü liderlik*, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 16, 443-465.
- Korkmaz, M. (2006). Okul yöneticilerinin kişilik özellikleri ile liderlik stilleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 12(2), 199-226.
- Korkmaz, M. (2007). Örgütsel sağlık üzerinde liderlik stillerinin etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 49, 57-91.
- Kraus G. R. (1985). *Recreation Program Planning Today*, Scott Foresmanand Company, London, 164
- Kul, M. ve Güçlü, M. (2010). Okul yöneticilerinin liderlik stilleri ile beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1021-1038.
- Oğuz, E. (2011). Öğretmenlerin örgütsel vatandaşlık davranışları ile yöneticilerin liderlik stilleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 17(3), 377-403.
- Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, (2013). *R. G. 5 Kasım. Sayı: 28812*.
- Seçgel, N. (2005). *Müzik öğretmenlerinin liderlik stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Serin, K. (2016). *Boks antrenörlerinin liderlik tarzlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. *Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya*.
- Şirin, E. F. ve Yetim, A. A. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu yöneticilerinin dönüşümcü liderlik stiline ilişkin yönetici algıları. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 69-84.

- Toklu, O. (2010). *Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Toros, T. (2009). *Genç Erkek Basketbolcularda, Bir Sezon Boyunca Sporcuların Algıladıkları Antrenörlük Davranışı, Hedef Yönelimleri, Takım Sargınlığı, Algılanan Motivasyonel İklim ve Kolektif Yeterlik İlişkisi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Üstün, F. (2014). *Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarındaki Yöneticilerin Liderlik Stili Algıları ve Örgütsel Sessizlik Yaşama Düzeyi*. Doktora Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi.
- Yıldırım, C. (2006). *Okul müdürlerinin liderlik stillerinin örgütsel sağlık üzerindeki etkisi (Ankara ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. G.Ü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yurt, O. (2009). *Tekvando antrenörlerinin liderlik tarzları*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

## **Bölüm 3**

### **Spor Bilimlerinde Ruminasyon**

**Vedat ÇELİK<sup>1</sup>**  
**Serdar SOLMAZ<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Batman, Türkiye. Mail: vcelikbc@gmail.com Orcid ID: 0009-0002-3890-7794

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, Türkiye. Mail: serdarsolmaz11@gmail.com Orcid ID: 0000-0002-4678-9604

## **Giriş**

Çalışmamız, sporcuların sıklıkla yaşadığı ve performanslarını olumsuz etkileyebilen bir zihinsel süreç olan ruminasyon kavramını incelemektedir. Ruminasyon, bireyin olumsuz düşünceleri tekrar tekrar zihninde döndürmesi ve bu düşüncelere takılı kalması olarak tanımlanabilir. Sporun rekabetçi doğası, sporcuları başarısızlık korkusu, kaygı ve hayal kırıklığı gibi duygularla karşı karşıya bıraktığından, ruminasyon sporcuların performanslarını önemli ölçüde etkileyebilir. Çalışmamız, ruminasyonun sporcular üzerindeki etkilerini, rekabetçi spor ortamındaki başarı ve başarısızlık döngüleri üzerinden açıklamaktadır. Ruminasyon, sporcuların özgüvenini zedeler, motivasyonlarını düşürür ve antrenman ve yarışma performanslarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz sonuçlara yol açabilir. Ruminasyonun yönetimi için çeşitli yöntemler önerilmektedir. Psikolojik beceri eğitimi, farkındalık temelli müdahaleler ve hipnoz gibi yöntemler, sporcuların ruminatif düşünceleriyle başa çıkmalarına ve zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olabilir. Araştırmacılar (Şimşek ve Kartal 2023; Şimşek ve ark., 2023a; Şimşek ve ark., 2023b) zihinsel dayanıklılığın sporcuların performansları üzerindeki önemine, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların olumsuz düşüncelere daha az kapıldığı ve daha hızlı toparlanarak performanslarını arttırdığını araştırmalarda değinmişlerdir. Özellikle farkındalık, sporcuların olumsuz düşünceleri kabul etmelerine ve mevcut ana odaklanmalarına yardımcı olarak performanslarını iyileştirebilir. Bu bölüm, ruminasyonun sporcuların performansı ve genel iyilik hali üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamakta ve bu durumu yönetmek için etkili stratejiler sunmaktadır. Ruminasyonun farkındalığı ve yönetimi, sporcuların hem bireysel olarak hem de takım olarak daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir.

## **Ruminasyon**

Ruminasyon kelimesi, birçok uluslararası sözlükte Latince "ruminare" yani "geviş getirmek" fiilinden türetilmiştir. Tıpkı bir hayvanın yutulan yiyeceği tekrar ağzına alıp çiğnemesi gibi, insanlar da belirli düşünceleri zihninde sürekli olarak tekrarlayabilir. Bu zihinsel süreç, genellikle olumsuz veya stresli olaylarla ilgilidir ve kişinin sorunları çözmek yerine sıkıntı ve kaygısını artırır (Roy vd., 2016). Bu benzetme, sözlük tanımlarında sıklıkla kullanılan ve ruminasyonun hem fiziksel bir eylem olan geviş getirme ile hem de zihinsel bir süreç olan düşünme ile nasıl benzerlikler taşıdığını gösterir. Psikolojik anlamda ruminasyon, bireyin bir problemi çözmeye yönelik herhangi bir eyleme geçmeden, mevcut duygu durumunu ve olası neden ve sonuçlarını sürekli olarak düşünmesi olarak tanımlanır (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Birey, zihinde

tekrarlanan birtakım olumsuz düşünceleri sürekli olarak düşünmektir (Thomsen, 2006). Ruminasyon, bireyin psikolojik iyi oluşuna bağlı olarak iki farklı şekilde ortaya çıkabilir. Reflektif (adaptif) ruminasyon, sorunları çözmeye yönelik yapıcı bir düşünme sürecini ifade ederken; psikolojik iyi oluşu düşük seviyede olan bireylerde maladaptif ruminasyon olarak ortaya çıkar. Maladaptif ruminasyon, çözüm bulmak yerine olumsuz duyguların ve düşüncelerin sürekli olarak zihinde dönüp durması şeklinde bir süreç izler (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Gerçekten bazı çözüm önerileri geliştirebilen ancak bu önerileri uygulamada zorluk çeken bireyler, ruminatif eğilimleri nedeniyle olayların olumsuz yönlerine daha fazla dikkat eder ve olumsuz deneyimlerin etkilerini daha uzun süre yaşarlar. Ruminatif eğilim, kişinin kendisi ve geleceği hakkında karamsar düşünceler taşıdığı, sosyal ilişkilerde zorluk yaşadığı ve problem çözme yetenekleri sınırlı olduğu durumlarla ilişkilidir. Araştırmalar, ruminasyonun depresyon, yeme bozuklukları, kendine zarar verme ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik problemlerle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991).

### **Spor Bilimlerinde Ruminasyon**

Sporun rekabetçi doğası, sporcuları sürekli olarak zihinsel ve duygusal zorlamalarla karşı karşıya bırakmaktadır. Yüksek performans beklentileri, başarısızlık korkusu ve rekabet kaygısı gibi psikolojik faktörler, sporcuların performanslarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanındaki çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın, sporcuların stresle başa çıkma, konsantrasyonlarını koruma ve hedeflerine odaklanma gibi becerilerini geliştirerek performanslarını artırdığını göstermektedir (Josefsson vd., 2017b). Zhang, (2022) göre bu baskılar altında birçok sporcu rekabet kaygısı ve başarısızlık korkusu gibi performanslarını olumsuz yönde etkileyebilecek içsel süreçlerle mücadele eder. Bu nedenle, yalnızca sporcu zekâsı ve yetenekleri sportif başarı için yeterli değildir; mental ve duygusal dayanıklılık da kritik bir rol oynar; sporcuların duygularını kontrol altına almaları, başarı ve performans hedeflerine ulaşmalarında önemli bir faktördür. Spor literatüründe aksaklıklar (örneğin, performans düşüşleri veya sakatlanmalar) ve bu aksaklıklarla başa çıkma yöntemlerinin, her sporcu tarafından kişisel değerlendirmelere ve yaşadıkları spesifik duruma bağlı olarak farklı şekillerde algılanıp uygulandığını ifade eder. Başka bir deyişle, aynı aksaklık, farklı sporcular için farklı anlamlar taşıyabilir ve her biri kendi başa çıkma stratejilerini seçebilir (Parker vd., 2024). Josefsson vd., (2017) göre günlük yaşamda bilinçli olma becerisine sahip sporcular, olumsuz duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilir ve aşırı ruminasyona girme eğiliminde olmazlar. Bu, sporla ilgili çeşitli zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.



Farkındalık, sporcuların potansiyel performans engelleyici duygu ve düşüncelerin farkında olma ve bunları anlama becerilerini artırabilir. Ayrıca, bilinçli farkındalık, rekabetçi sporcuların genel olarak uyarılma ve güçlü duyguların yoğunluğunu azaltmasını ve bu duyguların var olma süresini kısaltmasını kolaylaştırabilir (Josefsson vd., 2017).

### **Ruminasyonun Sporcular Üzerindeki Etkileri**

Ruminasyon, bir kişinin genel iyilik hali, ruh hali, algılanan stres düzeyi veya kişisel performansı üzerinde etkili olabilir. *“Bu geçen sefer zaten yanlıştı.”* veya *“Neden yarışmalarda başarılı değilim”* gibi düşünceler, sporcular tarafından genellikle suçlayıcı veya sınırlayıcı olarak algılanır. Bu düşünceler, kişinin atletik performansı veya hedef aksaklıkları tarafından tetiklenebilir, müdahaleci ve tekrarlayıcı olabilir (Kröhler, 2019). Spor ortamında ise, bir atletin veya takımın elde ettiği başarı, diğerlerinin başarısızlıklarını kaçınılmaz olarak doğurabilir; spor ortamındaki rekabetin doğasında bir sporcunun veya takımın başarılı olması, aynı yarışmada veya ligde yer alan diğer sporcuların veya takımların başarısız olmasına neden olabilir (Ericsson vd., 1993). Çünkü rekabetçi sporlar genellikle sıralama veya derecelendirme sistemine dayalıdır ve birinin kazancı, diğerinin kaybı anlamına gelir. Bu durum, sporcular ve takımlar arasında sürekli bir rekabet döngüsü yaratır (Redding vd., 2016). Bunun sonucunda, finansal destek, daha üst düzey yarışmalara katılım hakkı veya bir takımda yer alma gibi önemli sonuçlar ortaya çıkabilir (Allen vd., 2020). Bu başarı ve başarısızlık döngüsünün sonucunda, başarılı olan sporcular ve takımlar çeşitli ödüller ve fırsatlar elde edebilirler. Başarılı sporcular ve takımlar, elde ettikleri başarılar sayesinde çeşitli avantajlara sahip olurlar. Bu avantajlar arasında finansal destekler (sponsorluk anlaşmaları, burslar), daha prestijli yarışmalara katılım hakları ve daha iyi takımlarda yer alma fırsatları yer alır. Bu durum, sporcuların kariyerlerini ilerletmelerine ve daha yüksek seviyelere ulaşmalarına olanak tanır. Başarılı olan sporcu için işler yolunda giderken, başarısız olan sporcu ise başarısızlığının nedenini sürekli olarak düşünür. Bu durum, sporcunun geleceğini planlamayı bırakmasına ve bu kısır döngü içinde kalmasına, dolayısıyla performans ve motivasyonunun olumsuz yönde devam etmesine, yani maladaptif ruminasyon sürecine girmesine neden olur (Redding vd., 2016). Dolayısıyla, bir spor ortamındaki başarı ve başarısızlıklar, sadece o anki performansı değil, aynı zamanda gelecekteki fırsatları da doğrudan etkiler bu durum da bu süreci pekiştirebilir (Jackman vd., 2015). Ruminasyon, bu unsurlar arasında önemli bir yer tutar çünkü sporcuların performansını hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkileyebilir (Birrer vd., 2012). Ruminasyon, sporcuların geçmiş performansları, hatalar ve olumsuz deneyimler üzerinde sürekli düşünmelerine neden olarak, onların konsantrasyonlarını ve stres yönetimlerini olumsuz yönde

etkileyebilir. Bu durum, performans düşüşüne yol açabilir ve motivasyonlarını azaltabilir (Turhan ve Ziya 2005). Aynı zamanda fizyolojik olarak da performansı düşürür. Antrenman sürecinde dahi ruminatif düşünceler, sporcunun antrenmanına odaklanamamasına ve isteksizlik yaşamasına neden olabilir. Sporcuların dikkatini antrenman ve yarışmaya odaklanmaktan alıkoyarak, motor becerileri ve karar verme süreçlerini olumsuz etkiler. Bu durum, kalp atış hızının artması, kas gerginliği ve solunumun düzensizleşmesi gibi fizyolojik tepkilere yol açar. Ottaviani vd., (2016) yaptığı çalışmada kardiyovasküler fonksiyonların yaygın göstergeleri arasında kan basıncı, kalp atış hızı ve kalp atış hızı değişkenliği (KHD) bulunur. Ruminasyonun, sempatik sinir sistemi aktivasyonunu artırarak kalp atış hızını yükselttiği ve kalp atışları arasındaki aralıkları kısalttığı, dolayısıyla KHD'yi düşürdüğü bilinmektedir. Bu da parasempatik etkinliğin azalmasına yol açarak, bireylerin sürekli olarak yüksek uyarılma durumunda kalmasına neden olur. Bu durum, ruminasyonun olumsuz fizyolojik etkilerini ve genel sağlık üzerindeki potansiyel risklerini göstermektedir. Bu fizyolojik tepkiler, sporcunun performansını sınırlayarak sakatlanma riskini artırır ve genel olarak antrenman sürecini olumsuz etkiler (Tahtinen vd., 2019). Tüm spor seviyelerinde, sakatlık, hastalık, tükenmişlik ve diğerleri gibi aksilikler sporcular tarafından düzenli olarak yaşanır ve bu durum hayal kırıklığı, hüsrana ve çeşitli olumsuz psikolojik sonuçlara yol açar (Dubuc-Charbonneau vd., 2014). Bu tür aksilikler, sporcularda ruminasyon yani sürekli olarak olumsuz olaylar üzerinde düşünme eğilimini artırabilir. Ruminasyon, sporcuların bu olumsuz deneyimlere saplanıp kalmasına ve iyileşme süreçlerinin uzamasına neden olabilir. Ayrıca, performans kaygısını artırarak motivasyonu düşürebilir ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, ruminasyonun yönetilmesi ve müdahale yöntemlerinin uygulanması, sporcuların yaşadıkları aksiliklerle başa çıkmalarında ve olumlu bir psikolojik denge sağlamalarında kritik öneme sahiptir (Allen vd., 2013). Olumsuz düşünceler, sporcuların yeteneklerine ve performanslarına dair inançlarını zedeler. Sürekli başarısızlık korkusu ve geçmiş hatalara odaklanma, sporcuların kendilerini yetersiz hissetmelerine ve motivasyonlarının düşmesine neden olabilir. Bu motivasyon kaybı, antrenmanlara olan ilgiyi azaltır; sporcular antrenmanın önemini ve başarıya ulaşmanın gerekliliğini hissetmezler. Uzun vadede, bu durum sporcuların sporu bırakmasına yol açabilir çünkü spor, eğlenceli ve tatmin edici bir etkinlik olarak değil, stres ve başarısızlık kaygısıyla ilişkilendirilmeye başlanır (Nolen Hoeksema vd., 2008)

### **Ruminasyonun Yönetimi ve Müdahale Yöntemleri**

Klinik psikolojide, ruminasyon ve endişe, tekrarlayıcı negatif düşünceler olarak adlandırılır çünkü her iki durum da sürekli olarak olumsuz düşüncelere odaklanma,

tekrarlayıcı düşünme ve kontrol edilemezlik gibi ortak özelliklere sahiptir.(Ehring ve Watkins, 2008). Bireyler, kişisel hedeflerine ne derecede ulaştıklarını ölçmek için sürekli olarak mevcut durumlarını ideal durumla karşılaştırır. Ruminasyon ise, bu iki durum arasında olumsuz bir uyumsuzluk algısı belirdiğinde ortaya çıkabilir. Sonuç olarak ruminasyon, bireyler uyumsuz problem çözme davranışları sergilediklerinde veya mevcut durumla başa çıkmada çözüm odaklı düşünceye ulaşamadıklarında ortaya çıkabilir (Kross ve Ayduk, 2017). Spor psikolojisinde, rekabetçi sporculara psikolojik işleyişle ilgili zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmaları için çeşitli psikolojik stratejiler sunulur (Birrer vd., 2012).Başarılı sporcular genellikle psikolojik olarak sağlıklı olarak değerlendirilse de, yine de rekabet kaygısı, olumsuz duygular, başarısızlık korkusu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilecek işlevsiz düşünceler gibi farklı içsel süreçlerle karşılaşabilirler (Birrer vd., 2012). Ruminatif düşünceler nispeten uzun bir süre devam edebilir, genellikle verimsiz olarak algılanır, kontrol edilebilir ve kontrol edilemez süreçleri içerir ve zihinsel kapasite gerektirir. Pratik açıdan bakıldığında, spor psikologlarının, antrenörlerin ve sporcuların kendilerinin ruminasyon yaptıklarını fark etmeleri, atletik hedefleri yönetmek ve sürdürmek için öz-düzenleme yetenekleri ve becerileri geliştirmeleri önemlidir (Elbe ve Beckmann, 2006). Aynı zamanda, sporcuların yarışmalar bağlamında hangi düşüncelerin ortaya çıktığını bilmek, olumsuz düşünce kalıplarını erken aşamada tanımlamak ve kesmek için gereklidir. Bununla beraber, sporcuların yarışmalar bağlamında hangi düşüncelerin ortaya çıktığını bilmek, olumsuz düşünce kalıplarını erken aşamada tanımlamak ve kesmek için gereklidir. Çeşitli ruminasyon ölçütleri olmasına rağmen genel ruminasyon ölçekleri rekabetçi sporlarla ilgili düşünceleri pek yakalayamaz (Krys, 2020). Ruminasyonun kavramsallaştırılması ve bu yapıyı değerlendirmek için en çok kullanılan anketler, depresif semptomlar tarafından önyargılı olabilir (Treyner vd., 2003) .Örneğin, Tepki Stilleri Anketi (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991) katılımcılara depresif semptomları hakkında ne sıklıkta ruminasyon yaptıklarını sorar. Ancak, depresif içeriğe odaklanmak, diğer bağlamlarda ruminasyonun araştırılmasını kolaylaştırmaz (Brinker ve Dozois, 2009). Tenenbaum vd., (2007) e göre pratik ve bilimsel nedenlerle, kısa, kullanışlı ve göreve yönelik anketler sporcular, antrenörler ve bilim insanları için değerli ve önemli bilgiler sağlar. Tenenbaum vd., (2007) tarafından belirtilen pratik ve bilimsel nedenlerle kısa, kullanışlı ve göreve yönelik anketlerin değerini ve önemini destekleyen bazı örnekler şunlardır:

**Motivasyon Anketleri:** Kısa motivasyon anketleri, sporcuların ve egzersizcilerin içsel ve dışsal motivasyon seviyelerini hızlıca değerlendirmeye olanak tanır. Bu anketler, antrenörlerin ve psikologların motivasyonel müdahaleleri planlamasına yardımcı olur (Ryan ve Deci, 2000) **Antrenman Geri Bildirimi:**

Kısa anketler, antrenörlerin antrenman sonrası sporcuların performans ve memnuniyet seviyelerini hızlıca ölçmelerine imkan verir. Bu geri bildirimler, antrenman programlarının uyarlanmasında kritik öneme sahiptir (Mackie vd., 2008). **Psikolojik Sağlık:** Sporcuların psikolojik sağlıklarını izlemek için kullanılan kısa anketler, stres, kaygı ve depresyon belirtilerini erken aşamada tespit etmeye yardımcı olur. Bu, sporcuların sağlığını korumak ve performanslarını sürdürülebilir kılmak için önemlidir (Beck vd., 1987). Bilişsel-davranışsal ilkelere dayanan psikolojik beceri eğitimi (PBE), performansı engelleyebilecek zihinsel ve duygusal süreçler üzerinde artan öz kontrol geliştirmek için uygulanmıştır. Ancak, son yıllarda birkaç araştırmacı, atletik performansla ilişkili olarak düzenli PBE'nin ampirik(bilimsel kanıtların) desteğinin sınırlı olduğunu belirtmiştir (Moore, 2009). Güncel klinik araştırmalardan (Hayes vd., 1999) yola çıkarak (Gardner ve Moore, 2004) geleneksel performans geliştirme tekniklerine (PGT) alternatif olarak, özellikle spor performansını artırmaya yönelik farkındalık ve kabul temelli bir program geliştirmiştir.

**Farkındalık (mindfulness)** genellikle içsel ve dışsal uyaranlara karşı yargısız, anlık odaklanma şeklinde tanımlanır; burada birey, bu iç deneyimlerin hiçbirini kontrol etme, değiştirme veya kaçınma çabası göstermeden tüm bu olaylara an be an dikkat eder.(Brown vd., 2007).Geleneksel Doğu meditasyon uygulamalarından doğan farkındalık, benzersiz bir dikkat verme şekli içerir (Shapiro vd., 2006). Farkındalık eğitiminin etkileri üzerine yapılan ampirik literatürde birçok metodolojik zayıflık bulunsa da, bu tür müdahalelerin ağrı, stres, anksiyete, depresyon nüksü ve yeme bozuklukları gibi çeşitli sorunlu durumlarda azalmaya yol açabileceğini öne sürmektedir (Kabat-Zinn, 1982, 2001; Kristeller ve Hallett, 1999; Teasdale vd., 2000). Aslında, farkındalık bir tür dikkat düzenlemesi olarak görülebilir; mindful olan bireyler, geçmişteki olumsuz anılardan veya gelecekteki endişelerden dikkatlerini bilinçli bir şekilde yeniden yönlendirerek mevcut duruma geri dönebilirler.(Shapiro vd., 2006). (Feldman vd., 2010), lisans öğrencilerinde tekrarlayan düşüncelere yönelik olumsuz tepkiler üzerinde farkındalık nefes alma, progresif kas gevşemesi ve sevgi dolu-şefkat meditasyonunu karşılaştırmış ve tekrarlayan düşüncelerin sıklığı ile düşüncelere karşı olumsuz tepkinin derecesi arasındaki ilişki, diğer iki koşula göre farkındalık nefes alma koşulunda önemli ölçüde daha az bulunmuş, bu da farkındalığın ruminasyon etkisini azalttığını düşündürmüştür. Farkındalık uygulayan sporcular, mevcut içsel ve dışsal olayları kabul edici bir şekilde fark edebilir ve deneyimleyebilirler. Mindful bireyler, olumsuz duyguları ve hoş olmayan olayları korkutucu veya kabul edilemez olarak görmeye daha az eğilimlidirler. Bu her türlü duygu ve düşünceye karşı olan dinginlik tutumu, insanların ruminasyona olan algılanan ihtiyaçlarını azaltabilir; çünkü mevcut sıkıntı bu kadar olumsuz bir şekilde yargılanmaz. Bu yaklaşım,

sporcuların zihinsel ve duygusal süreçlerini daha iyi yönetmelerine yardımcı olurken, performanslarını optimize etmelerine olanak tanır. Örneğin, sporcular yarışma sırasında yaşadıkları kaygıyı ya da çevresel uyarınları (seyircilerin tezahüratları gibi) fark edip yargılamadan kabul edebilirler. Bu, onların odaklanmalarını ve mevcut ana bağlı kalmalarını sağlar. Ayrıca, olumsuz düşünce ve duyguları kabul etme yetenekleri, kötü bir performanstan sonra hızlıca toparlanmalarına ve gelecekteki oyunlarına odaklanmalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, farkındalık uygulamaları, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını, dikkatlerini ve duygusal esnekliklerini artırarak, genel performanslarını iyileştirir ve stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır (Josefsson vd., 2017). Ruminatif düşüncelerden kurtulmaya yardımcı bir teknik olarak kullanılan hipnoz önerilebilir,

**Hipnoz** psikolojik telkinler kullanarak iletişim kurma yöntemidir (Darling-Hammond vd., 2013). Hipnoz, sporcuların ruhsal hastalıklarını önlemeye yardımcı olabileceği gibi, antrenman sonuçlarını ve yarışma performanslarını da iyileştirebilir. Spor psikologları, hipnozu sporcuların psikolojik antrenmanlarına dahil edebilirler çünkü hipnoz, sporcuların antrenman ve yarışma sırasında rahatlamalarına, kaygıyı kontrol etmelerine ve stresi yönetmelerine yardımcı olabilir (Maynard ve Pates, 2000). Hipnoz, mekan veya ekipman açısından özel gereklilikler olmadan, fiziksel ve zihinsel kondisyonu ayarlamının basit ve kolay bir yoludur. Milling vd., (2016), yaptığı bir inceleme, hipnozun birçok sporda performansı iyileştirmede etkili olduğunu belirtmiş olup, en güçlü sonuçların basketbol, golf, futbol ve badminton gibi spor dallarında elde edildiğini göstermiştir. Sporcular, fiziksel durumlarının potansiyelini geliştirmek ve bunlardan yararlanmak için bu 'inanılan' durumdan faydalanabilirler. Bu sonuç, hipnozcuların onlara *iletteği 'Bugün iyi performans gösterebilirsin'* veya *'Sınırlarını zorlayabilirsin'* gibi telkinlerle elde edilebilir. Bu olumlu telkinler, sporcuların özgüvenlerini yeniden inşa etmelerine yardımcı olabilir ve hedeflerine daha kolay ulaşmaları için görevlerine daha fazla odaklanmalarını sağlayabilir.

### **Türkiye'de ve Dünyada Ruminasyon Üzerine Yapılmış Bazı Çalışmalar**

Ruminasyon, bireylerin düşünce süreçlerini derinlemesine etkileyen bir olgu olarak, özellikle sportif performans ve çeşitli yaşam alanlarında önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle, hem spor bilimleri alanında hem de diğer disiplinlerde ruminasyon üzerine farklı araştırmalar yapılmış ve bu araştırmaların sonuçları literatüre kazandırılmıştır. Bu bölümde, Türkiye'de ve dünyada ruminasyon üzerine yapılmış olan çalışmaların bulguları detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

Roy vd., (2016) yaptığı çalışmada, profesyonel sporcular, kulüp seviyesindeki sporcular ve sporcu olmayanlardaki ruminasyon seviyeleri incelenmiştir. Bu inceleme, yalnızca sporcular ve sporcu olmayanlar arasındaki farklılıkları değil,

aynı zamanda farklı başarı seviyelerine ulaşmış sporcular arasındaki farkları da ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışmada futbol oyuncularındaki ruminasyon seviyeleri incelenmiştir. Katılımcılar, profesyonel futbolcular, kulüp seviyesindeki futbolcular ve futbol deneyimi olmayan bireylerden oluşan üç gruba ayrılmıştır. Bu gruplar arasındaki ruminasyon seviyeleri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya, Almanya'da bir üniversiteden seçilen 101 erkek katılmıştır. Katılımcılar, Ruminatif Tepki Ölçeği'ni kullanarak ruminasyon seviyelerini değerlendirmiştir. Sonuçlar, yansıtıcı ruminasyon düzeylerinin profesyonel sporcularda en düşük, futbol deneyimi olmayan bireylerde ise en yüksek olduğunu göstermiştir. Kulüp seviyesindeki sporcuların ruminasyon düzeyleri ise bu iki grup arasında yer almıştır. Ayrıca, ruminasyon düzeylerinin futbolcuların başarı seviyeleri ile ters orantılı olduğu bulunmuştur; profesyonel futbolcular, kulüp futbolcularından daha düşük ruminasyon seviyelerine sahiptir.

Başka bir çalışmada ise Maxwell, (2004) yaptığı çalışmanın amacı, öfke ruminasyonu (geçmişte olumsuz duygular, özellikle öfke uyandıran deneyimler üzerinde neredeyse takıntılı bir şekilde düşünme eğilimi) ile sporcu saldırganlığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yüksek düzeyde öfke ruminasyonunun, saldırganlık eğilimini artıracığı öngörülmüştür. Çalışmada, iki İngiltere üniversitesinden 305 rekabetçi sporcunun öfke ruminasyon ve saldırganlık düzeyleri incelenmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 32 arasında değişmekte olup, 154'ü erkek ve 151'i kadındı. Sporcuların 178'i takım sporlarında, 127'si ise bireysel sporlarda yarışmaktaydı. Çalışmada, öfke ruminasyonunu ve sporda saldırgan davranışları değerlendiren bir anket kullanılmıştır. Katılımcılar, Anger Ruminasyon Ölçeği'ndeki 19 maddeyi ve sporda saldırgan eylemlere ilişkin dört ek soruyu yanıtlamıştır. Ölçek, 1 ile 4 arasında değişen dört puanlık bir ölçekte değerlendirilmiştir. Verilerin analizi sonucunda, öfke ruminasyonu ile saldırganlık arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, öfke ruminasyonu ve saldırganlık düzeylerinin spor türü (takım veya bireysel sporlar), katılım düzeyi, katılım süresi, yaş ve cinsiyet gibi faktörlerle de etkileşimde olduğu belirlenmiştir. Çalışma, öfke ruminasyonunun sporda saldırgan davranışlarla ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin çeşitli demografik ve sporla ilgili değişkenler tarafından etkilendiğini göstermektedir. Sonuç olarak, öfke ruminasyonu, sporcuların saldırganlık eğilimlerini artırabilir ve bu durum, sporda takım veya bireysel spor türü, deneyim ve cinsiyet gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

(Watkins & Baracaia, 2002) tarafından yapılmış olan bu çalışma, depresyondaki sosyal problem çözme becerilerinin duruma yönelik ruminasyonun bir sonucu olduğunu ve bu durumun zihinsel süreçlerin farkındalığını artırarak iyileştirilebileceğini test etmektedir. Araştırmada, 32 mevcut depresif, 26 iyileşmiş depresif ve 26 depresyon geçirmemiş katılımcı, rastgele olarak üç farklı soru

türünden birine (soru yok, duruma yönelik ruminatif sorular, sürece yönelik sorular) atanarak bir problem çözme testini tamamladılar. Sonuçlar, mevcut depresif grubun, hiç depresyon geçirmemiş ve iyileşmiş depresif gruplara kıyasla problem çözmede belirgin şekilde daha kötü performans gösterdiğini ortaya koydu. Sürece yönelik soruların, depresif hastalarda sosyal problem çözmeyi iyileştirdiği, duruma yönelik ruminatif soruların ise iyileşmiş depresif grupta sosyal problem çözmeyi olumsuz etkilediği gözlemlendi. Bu bulgular, ruminatif düşüncelerden uzaklaşmanın depresif nüksetme riskini azaltmaya yönelik tedavi ve teori geliştirmeleriyle uyumlu olduğunu göstermektedir.

Parker ve Mosewich, (2024) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada, sporcuların birincil kontrol (bir kişinin çaba sarf ederek veya kişisel etkisi yoluyla çevresini ihtiyaçlarına göre şekillendirebileceğine olan inançları) ve ikincil kontrol (bir kişinin çevresini etkilemekten ziyade onunla uyum sağlayarak kontrolü elde edebileceğine olan inançları) inançları ile sporda yaşanan başarısızlıklarla ilgili iki önemli sonuç olan kaygı ve ruminasyon arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır. Çalışma, ABD ve Kanada'daki 200 üniversite sporcusunun birincil kontrol ve ikincil kontrol inançları ile spor başarısızlıkları sonrasında yaşanan kaygı ve ruminasyon arasındaki ilişkileri incelemektedir. Regresyon analizleriyle, sporcuların birincil kontrol ve ikincil kontrol inançlarının kaygı ve ruminasyon üzerindeki etkileri değerlendirildi. Sonuçlar, ikincil kontrol inançlarının, spor başarısızlıklarıyla ilgili kaygı ve ruminasyonu azaltmada olumlu bir rol oynadığını göstermiştir. Özellikle birincil kontrol düşük olduğunda, ikincil kontrol inançları başkalarını hayal kırıklığına uğratma ve acı çekme gibi kaygıları önemli ölçüde azaltmıştır. Bu bulgular, ikincil kontrol inançlarının, zararlı ruminasyonu ve belirli kaygıları hafifletmede kritik bir rol oynadığını ve bu inançların güçlendirilmesinin, spor başarısızlıklarıyla başa çıkmada etkili olabileceğini göstermektedir. Gelecek araştırmalar, ikincil kontrol inançlarını artırmaya yönelik müdahaleleri incelemeyi önermişlerdir.

Tingaz ve Çakmak, (2021) yaptıkları çalışmanın amacı ise öğrenci sporcular arasında mindfulness ( farkındalık) ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi incelemek. Çalışmaya katılan 97 genç yetişkin öğrenci sporcunun hem Spor için Mindfulness Envanteri'ni hem de Ruminatif Düşünce Tarzı Anketi'ni tamamlaması sağlandı. Bu katılımcılar arasında, ruminasyon ile mindfulness'ın farkındalık alt boyutu arasında anlamlı bir pozitif korelasyon gözlemlendi. Ayrıca, ruminasyon ile Mindfulness Envanteri'nden elde edilen iki puan arasında; yargılamama ve genel mindfulness puanları arasında anlamlı negatif korelasyonlar bulundu. Farkındalık, yargılamama ve mindfulness, lineer regresyon analizinde ruminasyonun önemli yordayıcıları olarak belirlendi. Bu veriler nedensel çıkarımlara izin vermese de, bu bulgular farkındalığın ruminatif düşünceleri tetikleyebileceği ve genel mindfulness'ın

ruminasyon için bir başa çıkma aracı olabileceği olasılığını gündeme getiriyor. Bu olasılığı test etmek için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Nolen-Hoeksema ve Jackson, (2001) yaptıkları çalışmanın amacının San Francisco Körfez Bölgesi'nde yaşayan erkek ve kadınlar arasında ruminasyon eğilimlerini ve bu eğilimlerdeki cinsiyet farkını incelemek olduğunu söylemişlerdir. Katılımcılar, San Francisco, San Jose ve Oakland'da rastgele telefon numaraları aranarak seçilmiş ve bu bölgedeki etnik çeşitlilik dikkate alınmıştır. Çalışmaya, yaşları 25-35, 45-55 ve 65-75 arasında değişen 1.317 kişi katılmıştır. İlk görüşmeden bir yıl sonra katılımcıların %86'sı ikinci görüşmeyi tamamlamış ve bu katılımcılar bir yıl sonra bir anketle tekrar değerlendirilmiştir. Ankete 740 kişi yanıt vermiştir. Bu çalışmada, ruminasyon eğilimleri, negatif duyguların kontrol edilebilirliği, bireyin çevresine hakim olma algısı ve ilişkilerde duygusal tonu kontrol etme sorumluluğu gibi değişkenlerle ölçülmüştür. Kadınların erkeklere göre daha yüksek ruminasyon, sıkıntı ve duygusal sorumluluk hissettikleri bulunmuştur. Ancak, erkekler negatif durumlarla başa çıkma konusunda daha yüksek bir algıya sahip olmuşlardır. Cinsiyet farkını tam olarak açıklayabilmek için yapılan regresyon analizlerinde, bu üç kişilik değişkeninin (negatif duyguların kontrol edilebilirliği, çevresel hakimiyet algısı ve ilişkilerde duygusal sorumluluk) birlikte cinsiyet farkını anlamlı bir şekilde azalttığı, ancak bu değişkenlerden hiçbirinin tek başına bu farkı tamamen ortadan kaldırmadığı bulunmuştur.

Commons-Mcmillen vd., (2018) yaptığı çalışmada, 18-23 yaş arası 109 öğrenci-sporcu (89 kadın, 20 erkek) yer aldı. Katılımcıların farkındalık (mindfulness), mükemmeliyetçilik (perfectionism), tükenmişlik (burnout) ve ruminasyon düzeyleri değerlendirildi. NCAA Division üniversitelerinden (National Collegiate Athletic Association), Amerika Birleşik Devletleri'ndeki kolej ve üniversite sporlarının yönetim organıdır. NCAA, üniversiteleri ve kolejleri sporda farklı rekabet seviyelerine göre üç bölüme (Division) ayırır: Division I, Division II ve Division III). Farkındalık(mindfulness) Mindful Attention Awareness Scale ile, mükemmeliyetçilik Sport-Multidimensional Perfectionism ile, tükenmişlik Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) ile ve ruminasyon Ruminative Response Scale (RRS) ile ölçüldü. Çalışmada, mindfulness'ın tükenmişlik üzerindeki etkisi ve bu etkide ruminasyon ve mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü araştırıldı. Mindfulness'in tükenmişlik ile negatif yönde ilişkili olduğu ve bu ilişkinin ruminasyon ve mükemmeliyetçilik üzerinden aracılık edildiği bulundu. Özellikle, mindfulness düzeyleri yüksek olan sporcularda tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlendi. Sonuçlar, sporcuların zihinsel sağlıklarını desteklemek için mindfulness ve mükemmeliyetçilik odaklı müdahalelerin önemini vurguluyor.

(Roy vd., 2016) çalışması, profesyonel sporcuların, amatörlere kıyasla daha az ruminasyon yaşadıklarını ortaya koyarak, yüksek performansın zihinsel sağlıkla



olan ilişkisine dair önemli bir bulgu sunuyor. Bu sonuç, profesyonel sporcuların olumsuz düşünceleri daha etkin bir şekilde yönetebildikleri ve bu sayede odaklanmalarını koruyabildiklerini gösteriyor.

## SONUÇ

Çalışmamız, ruminasyonun sporculardaki karmaşık etkilerini ve bu etkilerle başa çıkmanın yollarını—incelemektedir. Ruminasyon, bireylerin olumsuz düşünceleri ve duyguları sürekli olarak düşünmelerine neden olan bir süreçtir ve sporcular üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratabilir. Araştırmalar, ruminasyonun sporcuların performansını ve psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991c; Toros & Koruç, 2005). Özellikle, performans kaygısı, başarısızlık korkusu ve olumsuz düşünceler, sporcuların hem mental hem de fizyolojik performanslarını zayıflatabilir (Kröhler & Berti, 2019). Sporcuların ruminasyonla başa çıkma stratejileri hem performans hem de genel iyilik halleri açısından kritik öneme sahiptir. Ruminasyonun yönetilmesi için çeşitli psikolojik stratejiler geliştirilmiştir. Farkındalık (mindfulness) ve hipnoz gibi teknikler, sporcuların zihinsel ve duygusal süreçlerini daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir (Pates & Maynard, 2000). Farkındalık, sporcuların mevcut durumu kabul etmelerine ve olumsuz düşünceleri daha etkili bir şekilde yönetmelerine olanak tanırken, hipnoz, sporcuların performanslarını iyileştirmeye yönelik olumlu telkinler sağlayabilir (Shapiro vd., 2006b). Ruminasyonun yönetimi, sporcuların performansını ve genel sağlığını iyileştirmek için önemli bir adım olarak görülmelidir. Psikolojik stratejiler ve tekniklerin etkin kullanımı, sporcuların mental dayanıklılıklarını artırabilir ve performanslarını optimize edebilir. Bu bağlamda, spor psikologlarının, antrenörlerin ve sporcuların ruminasyon ve diğer psikolojik süreçler hakkında bilgi sahibi olmaları, sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olabilir.

## KAYNAKÇA

- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.769614>
- Allen, M. S., Robson, D. A., Martin, L. J., & Laborde, S. (2020). Systematic review and meta-analysis of self-serving attribution biases in the competitive context of organized sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1027–1043.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012a). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012b). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1–19.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Commons, G. S., & Mcmillen, N. S. (2024). *The Mediation of Perfectionism and Rumination on Mindfulness and Burnout in Collegiate Athletes Recommended Citation*. Retrieved August 9.
- Darling-Hammond, L., Newton, S. P., & Wei, R. C. (2013). Developing and assessing beginning teacher effectiveness: The potential of performance assessments. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 25, 179–204.
- Dubuc-Charbonneau, N., Durand-Bush, N., & Forneris, T. (2014). Student-athlete burnout: Exploring levels and trends at two Canadian universities. *Canadian Journal of Higher Education*, 44, 135–151. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v44i2.183864>
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Elbe, A. M., & Beckmann, J. (2006). *Motivational and Self-Regulatory Factors and Sport Performance in Young Elite Athletes* (pp. 137–157).

- Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Roemer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, *100*, 363–406. <https://doi.org/10.1037//0033-295X.100.3.363>
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, *48*, 1002–1011. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.006>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, *35*(4), 707–723.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2002). Review of Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. *Cognitive and Behavioral Practice*, *9*(2), 164–166. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80009-8](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80009-8)
- Jackman, P., Hout, M.-C., Lane, A., & Fitzpatrick, G. (2015). Experiences of flow in jockeys during flat-race conditions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *13*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.956327>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., & Falkevik, E. (2017a). *Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping*. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., & Falkevik, E. (2017b). *Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping*. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, *4*(1), 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London, UK: Piatkus.
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, *4*(3), 357–363.

- Kröhler, A. (2019). *Influence of dysfunctional thoughts on the athletic performance in competitive sports [Einfluss dysfunktionaler Gedanken auf die sportliche Leistung im Kontext des (Hoch-)Leistungssports]*.
- Kröhler, A., & Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology, 10*, 576.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2017). *Chapter Two - Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions* (J. M. Olson, Ed.; Vol. 55, pp. 81–136). Academic Press.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002>
- Krys, S. (2020). Goal-directed rumination and its antagonistic effects on problem solving: A two-week diary study. *Anxiety, Stress, & Coping, 33*(5), 530–544.
- Mackie, D. M., Smith, E. R., & Ray, D. G. (2008). Intergroup emotions and intergroup relations. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(5), 1866–1880.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: an antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise, 5*(3), 279–289.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00007-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00007-4)
- Maynard, I., & Pates, J. (2000). Effects of hypnosis on flow states and golf performance '. *Perceptual and Motor Skills, 91*, 1057–1075.
- Milling, L. S., & Randazzo, E. S. (2016). Enhancing sports performance with hypnosis: An ode for Tiger Woods. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 3*(1), 45–60.  
<https://doi.org/10.1037/cns0000055>
- Moore, Z. (2009). Theoretical and Empirical Developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach to Performance Enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*.  
<https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.291>
- Nolen-Hoeksema, S. , W. B. E. , & L. S. (n.d.). *Rethinking Rumination. Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science, 3*(5), 400–424.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly, 25*(1), 37–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991a). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115.

- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991b). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 400–424.
- Ottaviani, C., Thayer, J. F., Verkuil, B., Lonigro, A., Medea, B., Couyoumdjian, A., & Brosschot, J. F. (2016). Physiological concomitants of perseverative cognition: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *142*(3), 231.
- Parker, P. C., Daniels, L. M., & Mosewich, A. D. (2024). *Collegiate Athletes' Cognitive Beliefs Related to Setback Anxiety and Rumination in Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2298740>
- Pates, J., & Maynard, I. (2000). Effects of hypnosis on flow states and golf performance. *Perceptual and Motor Skills*, *91*(3\_suppl), 1057–1075.
- Patti C. Parker, L. M. D., & Mosewich, A. D. (2024). Collegiate Athletes' Cognitive Beliefs Related to Setback Anxiety and Rumination in Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *0*(0), 1–10. <https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2298740>
- Redding, E., Clark, T., Karin, J., Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., & Noël, B. (2016). *Rumination and Performance in Dynamic, Team Sport*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02016>
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., & Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*, *6*, 2016.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006a). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373–386.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006b). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373–386.
- Steer, R. A., Beck, A. T., Riskind, J. H., & Brown, G. (1987). Relationships between the Beck Depression Inventory and the Hamilton Psychiatric Rating Scale for depression in depressed outpatients. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *9*, 327–339.

- Şimşek B., İşlen, T., ve Dinçer, N. (2023a). *E-spor Oyunları Oynayanların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Parametrelere Göre İncelenmesi*. s. 5-25. Duvar Yayınları.
- Şimşek, B., ve Kartal, A. (2023). Takım ve Bireysel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Şimşek, B., Kartal, A., ve Aktaş, S. (2023b). Mental Toughness Levels of Male and Female Football Players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(1), 92-100.
- Tahtinen, R., McDougall, M., Feddersen, N., Tikkanen, O., Morris, R., & Ronkainen, N. J. (2019). Me, myself, and my thoughts: The influence of brooding and reflective rumination on depressive symptoms in athletes in the United Kingdom. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(3), 285–304.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V, Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615.
- Tenenbaum, G., Kamata, A., & Hayashi, K. (2007). Measurement in Sport and Exercise Psychology: A New Outlook on Selected Issues of Reliability and Validity. In *Handbook of Sport Psychology*, 757–773. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch34>
- Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216–1235. <https://doi.org/10.1080/02699930500473533>
- Tingaz, E. O., & Çakmak, S. (2021). Do Correlations Between Mindfulness Components and Rumination in Student Athletes Support Mindfulness Training to Reduce Rumination? *Perceptual and Motor Skills*, 128(4), 1409–1420. <https://doi.org/10.1177/00315125211005243>
- Toros, T., & Koruç, Z. (2005). Hedef yönelimleri ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki (liseli erkek voleybolcular üzerine bir çalışma). *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 135–145.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247–259.
- Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe, H. J. (2005). Hedef yönelimleri ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki. *Sciences*, 16(3), 135–145.

- Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10), 1179–1189. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00098-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00098-5)
- Zhang, B. (2022). The Impact of Negative News on Athletes' Performance on the Field. *Proceedings of the 2021 International Conference on Public Art and Human Development* 638, 67–70. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.220110.014>

## **Bölüm 4**

### **Besinsel Ergojenik Yardımcıların Sportif Performansa Etkisi**

**Ahmet KOYUNLU<sup>1</sup>**  
**Önder DAĞLIOĞLU<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Öğr. Gör., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,  
ORCID: 0000-0003-3758-2844, E-Posta: koyunluahmet@gmail.com

<sup>2</sup> Prof. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,  
ORCID: 0000-0002-6213-9855, E-Posta: daglioglu@hotmail.com



## 1. Giriş

Spor, insanoğlunun ilk yaşam dönemlerinden günümüze kadar uygulamış olduğu fiziksel aktivitelerle süre gelen bir alışkanlık olmuştur. Farklı beklenti ve ihtiyaçlarla insanlar spor yapmaya yönelmiştir. Bir taraftan sporu profesyonel olarak yapanlar yer alırken bir taraftan amatör olarak yapanlar da vardır. Profesyonel olarak spor yapan bireyler bu alışkanlığı meslek olarak yaparken amatör olarak yapan bireyler ise boş zamanlarını değerlendirmek, sağlıklı olabilmek ve sağlığını koruyabilmek için spor yapmaya yönelmiştir (Bilgiç ve ark., 2022; Kara ve Tazegül, 2016).

Spor teknolojik gelişmenin oldukça ileride olduğu günümüzde yaşamın her alanını kapsayan bir olgudur (Altınışik ve ark., 2020). Ayrıca son dönemlerde sporun farklı boyutları incelenmekte, değerlendirilmekte ve ilgilerin odağını oluşturmaktadır (Atılgan ve ark., 2023). Belirlenmiş bir amacı olan fiziksel aktivitelerin içerisinde hedef ve rekabet öğelerinin de bulunduğu faaliyetler spor olarak ifade edilmektedir (Barthes, 2007). Sporun insanlara sağlamış olduğu fiziksel katkılara yanında ayrıca sosyalleşme, disiplin ve amaçlara ulaşabilme gibi katkılar da sağlamaktadır (Cashmore, 2003; Gezer, 2023). Ayrıca sportif faaliyetlerle birlikte insanlar boş zamanlarını daha etkili ve verimli kullanma imkânı bulurken ruhsal, zihinsel ve fiziksel olarak kazanımlar elde etmiş olurlar (Bilgiç ve ark., 2016; Dereceli ve Dereceli, 2023; Kara ve Yorulmazlar, 2022).

Spor alanında elde edilen kazanımlar bireylere sosyal yaşamda da kolaylıklar sağlamaktadır. Elde edilen bu kazanımlarla birlikte ise bireyler gündelik yaşamın zorluklarına karşı daha güçlü karşılık vermektedir. Fiziksel aktivitelerden uzak yaşamak, insanların fiziksel, psikolojik ve sosyal sıkıntılarla karşı karşıya kalmaya ve hastalıklara yakalanmaya sebep olabilmektedir (Durmuşoğlu ve ark., 2023). Sportif çalışmalar genç yaşlı tüm bireylerin hem sosyal hem de fiziksel olarak gelişmesini sağlamaktadır (Şirin ve ark., 2023). Ayrıca, spor bireylerin performanslarının artmasına ve bu performansın en üst seviyede tutulmasına imkân vermektedir (Kara, 2017).

Sportif performans, gerçekleştirilmesi gereken bir fiziksel aktivitenin ortaya çıkmasında başarılı olmak için gösterilen çabaların tamamı olarak ifade edilmiştir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Sportif performansın açıklanmasında farklı karmaşık konular yer almaktadır. Sporcular tarafından ortaya konulacak olan performansın hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkilenmesi söz konusudur. Bundan dolayı ise sportif performansın sergilenmesinde olumlu veya olumsuz etkiler oluşturan durumların tamamının birlikte değerlendirilmesi gerekir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

Sportif performansın sergilenmesinde verimliliği etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar; genetik özellikler, yaş, cinsiyet, vücut özellikleri, fiziksel ve

fizyolojik uygunluklar, beceri, psikolojik uygunluk, çevre ve iklimsel koşullar, sakatlık geçmişi, hastalıklar ve kullanılan yardımcı maddeler olarak açıklanabilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Ayrıca sportif faaliyetler insanların sağlıklı olabilmesi ve sağlığını koruyabilmesi adına birçok katkılar sağlamaktadır (Can ve ark., 2014; Bilgiç, 2021).

Sporun oldukça geniş bir alana hitap etmesi bu alanın etkinliğinin ve gücünün genden güne artmasına sebep olmuştur. Bu kadar geniş alan hitap eden sporda, maddi ve manevi beklentilerin üst düzeyde olması insanların başarılı olma isteğini kaçınılmaz kılmıştır. Bu sebeplerden dolayı, kazanma duygusunun oldukça yoğun yaşandığı sportif karşılaşmalarda, sporcular antrenmanlarda kazanmış oldukları performansın üzerinde karşılaşmaların neticesine etki edecek bir takım besin, madde, araç-gereç ve uygulamalar kullanmaya yönelmiştir (Şenel ve ark., 2004). Çoğu sporcu kendi gayretleri ile ulaşabilecekleri başarılarından daha fazlasını başarmak için ise performanslarında gelişimler oluşturma gayretindedir. Tüm bu sebeplerden dolayı fiziksel performans üzerine etki eden besin maddeleri, ergojenik destekler veya maddeler hakkındaki araştırmalar spor kadar eskilere dayanmaktadır (Güler ve ark., 2004).

Ergojenik yardım, performans düzeyini, antrenmanın verimliliğini, fiziksel aktivite veya müsabakalardan sonra toparlanmayı hızlandıran uygulama ve tekniklere verilen bir adlandırmadır (Dziedzic, 2014). Ergojenik yardımda amaç, hem fiziksel hem de psikolojik olarak performansın üst düzeylere çıkarılmasıdır. Sportif performansın istenilen düzeylerde olabilmesi için, kondisyon, beceri, kuvvet, dayanıklılık, beslenme ve koordinasyon gibi öğelerin iyi geliştirilmiş olması gerekmektedir. Fakat tüm bu özelliklerin yanında sporcu ve antrenörler antrenmanların ve beslenmelere ek olarak birçok yöntem, madde ve ilaç kullanımlarının performans üzerine olumlu etkilerinin olduğuna inanmakta ve kullanmaktadır. Farklı ergojenik yardımcıları spor dallarının taleplerine uygun, değişik amaçlarla kullanılmakta ve tamamının amacı performansın en üst seviyeye çıkarılmasıdır (Şeker, 2017).

Geçmiş dönemlerde insanlar performansları arttırdığını düşündüğü birçok değişik maddeyi kullanmıştır (Acar Tek ve Pekcan, 2008). Çok önceleri sporcular tarafından portakal suyu, muz ve yoğurt gibi besinler performans artışı sağlamak için tüketilmiş, zamanın ilerlemesiyle birlikte ortaya ergojenik kavramı ortaya çıkmıştır (Clark, 2013).

Ergojenik kelimesi, Yunanca iş anlamında kullanılan ergon ve üretmek anlamında kullanılan genon kelimelerinden türemiştir (Atasü ve ark., 2011; Guimaraes-erreira ve ark., 2014). Ergojenik yardımcı olarak görülen uygulamalar, sportif performansta artış sağlamak amacıyla doğal yeteneklerin

ve antrenmanın dışında tüketilen maddeler, uygulanan yöntemler ve kullanılan malzemeler olarak ifade edilmiştir (Pehlivan, 2006).

Spor alanının tanımına göre ergojenik, sporculardaki enerjinin kullanılmasında artış sağlayarak yorulmanın geciktirilmesi ve performansın artırılması için uygulanan herhangi bir yol veya yöntemdir (Orhan ve ark., 2006). Ergojenik olarak ifade edilen olgu çalışmanın kapasitesinde artış sağlamak demektir ve sporun içerisinde enerji üretiminde, performansın artırılmasında kullanılan yöntemleri içerisinde barındırır. Şimşek ve Kartal (2024) sporcular üzerine yaptığı çalışmada da Sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin orta seviyede olduğunu tespit etmiştir. Bazı vitamin, mineral, amino asit, bitki, metabolit, farklı kombinasyon gibi maddeler veya yöntemler ergojenik yardımcıları olarak nitelendirilmektedir (Güler ve ark., 2004). Gerçek olarak ergojenik yardımlar kuvvet, dayanıklılık, hız ve becerileri devamlı olarak geliştiren yol ve yöntemlerdir (Kuter ve Öztürk, 1999). Kullanılacak bu medde ve yöntemler çoğu sporcu ve antrenör tarafından optimal düzeyde enerjinin sağlanması, enerji sistemlerindeki dengenin kurulması ve vücut özellikleri (özellikle kas gelişimi) gibi amaçla tüketilen besinlere ilave olarak tercih edilmektedir (Şenel ve ark., 2004).

## **2. Ergojenik Yardımcıların Kullanımındaki Temel Amaçlar**

Sporcuların yapmış oldukları çalışmalarda ve uygulamalarda temel hedefleri kendisine en yüksek başarıyı getirecek çalışmalar yapmaktır. Bu başarıyı yakalama yolunda ise kendisine yardımcı olabileceğini düşündüğü en uygun yardımcı maddeyi bulmayı hedeflemektedir. Ortaya konulan birçok araştırma sonucu sporcuların ergojenik yardımcı olarak kullandığı madde veya yöntemlerin uygulanmasının başarılı olmak için olmazsa olmaz olarak görmektedir. Ergojenik yardımcıları ile alakalı yapılan araştırma ve çalışmaların artışı ile birlikte önemli olarak ifade edilebilecek bir piyasanın ortaya çıkması kaçınılmaz olmuştur (Pehlivan, 2006).

Ergojenik yardımcıları farklı amaçlar için tercih edilmekte ve uygulanmaktadır. Bunlar;

- Sportif performans sergilenirken gerek duyulan enerjinin optimum düzeyde sağlanması,
- Dayanıklılık performansının geliştirilmesi,
- Yapılan çalışmalar esnasında ortaya çıkacak olan yorgunluğun geciktirilmesi,
- Sportif performansın üst düzeyde sergilendiği müsabaka veya antrenmanların ardından toparlanmanın hızlandırılması,

- Fiziksel çalışmaların ardından vücutta biriken oksidan ve laktik asit gibi maddelerin olası zararlarından korunma gibi amaçlar için kullanılmaktadır (Pehlivan, 2006).

Ergojenik yardımcıların sporcular tarafından kullanımının fiziksel nedenleri;

1. Oluşturulmuş takımın içerisinde yer alma şansı bulunmayan kadronun dışında kalan sporcular,
2. Sportif kariyerinin sonlarına gelmiş fakat sporun içerisinden uzaklaşmak istemeyen sporcular,
3. Fiziksel görünüş (zayıflık veya şişmanlık) ile alakalı problemleri olan sporcular,
4. Sportif yaralanma veya sakatlanmalara rağmen müsabakalarda yer almak isteyen sporcular,
5. Akran çevresine göre deneyimsiz, yeteneksiz veya gelişimsel geriliklere bağlı nedenlerden dolayı karşılaşmalarda başarı yakalayamayan sporcular,
6. Arkadaş çevresi, antrenör ya da ailesinin kendisinden beklediği başarıyı yakalayamamış sporcular (Özel, 1995).

Yapılan araştırma sonucu ortaya çıkan kullanılan ergojenik yardımcıların etkileri ise;

- ✓ Kaslardaki fibrillere direkt etki,
- ✓ Yorgunluğa etki eden maddelere karşı konması,
- ✓ Sportif performansın ortaya konulmasında kullanılan kaslara gerek duyulan yakıtın temin edilmesi,
- ✓ Hem kalp hem de dolaşım sisteminin etkinliğinin arttırılarak, gerek duyulan yakıtın sağlanması ortaya çıkacak olan atık maddelerin ise hızlı olarak gerçekleştirilmesi,
- ✓ Sportif performanslarda ihtiyacı artan solunum sistemine etkisi,
- ✓ Sinir sisteminin etkilenecek ortaya çıkacak yorgunluğun geciktirilmesinin sağlanması,
- ✓ Merkezi sinir sisteminin kaslardaki maksimum kasılmasında etkinliğini arttırarak kasların daha yüksek düzeyde kuvvet üretmesi gibi etkilerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Dündar, 2012; Günay ve Cicioğlu, 2001).

Uluslararası Olimpiyat Komitesi ve Spor Federasyonları ergojenik yardımcuların kullanımlarını sınırlandırmış ve iki farklı gruba ayarmıştır.

1. Kullanımı serbest olan maddeler,
2. Kullanımı yasak olan maddeler = DOPİNG

### **2.1. Kullanımı Serbest Olan Maddelerin Özellikleri**

- ✓ Vitaminler, proteinler, amino asitler, karnitinler ve kreatinler normal olarak vücutta ve tüketilen besinler maddelerin içerisinde var olan maddelerdir. Vücutta olası eksikliklerinde sportif performans olumsuz yönde etkilenmektedir.
- ✓ Söz konusu bu maddelerin aşırı kullanılması yapılan çalışmalarla elde edilen optimum performansın üstünde performans kazanımı sağlanamaz.
- ✓ Genel anlamda öldürücü ve performansı arttırıcı etkileri düşüktür.

### **2.2. Kullanımı Yasak Olan Maddelerin (Doping) Özellikleri**

- Bu maddeler sınıfına giren maddelerin kullanılmasıyla sportif performansı yapılan çalışmalarla elde edilen optimum performansın üstünde performans kazanımını yapay olarak sağlarlar.
- Bu etkinin ortaya çıkabilmesi için yüksek dozda ve uzun süreli kullanılması gerekmektedir.
- Genel anlamda öldürücü veya hastalık yapıcı etkileri vardır.
- Sporun içerisinde yer alan etik ilkelere aykırıdır (Güner, 2000).

### 3. Ergojenik Yardımcıların Sınıflandırılması

Ergojenik yardımcıları fizyolojik, psikolojik, mekanik ve biyomekanik, besinsel ve farmakolojik yardımcıları olmak üzere farklı gruplara ayrılmıştır (Orhan ve ark., 2006).

Yapılan sınıflandırmalar ve örnekleri ise; (Güner, 2002; Pehlivan, 2006; Silver, 2001; Thein ve ark., 1995; Yalnız ve Gündüz, 2004)

Ergojenik yardımcı madde grupları	Örnekler	Etki alanları
Fizyolojik yardımcıları	Alkali tuzlar, kreatin, karnitin, oksijen, kan dopingi, bikarbonat infüzyonu	Maraton, dağ bisikleti, futbol gibi yoğun kondisyon gereken spor dallarında performansın artışı sağlama
Psikolojik yardımcıları	Hipnoz, stres terapileri, tezahürat, imaj	Morallerin etkili olduğu performans düşüklüğünü en az düzeye indirme
Mekanik ve Biyomekanik yardımcıları	Ayakkabılar, giysiler, kullanılan malzemeler, vücut kompozisyonlarının düzenlenmesi, hafif koşu ayakkabısı, burun solunum şeritleri	Sürat koşularında veya kısa mesafedeki yüzme yarışlarında performansın olası düşüklüğünü önleme
Besinsel yardımcıları	Karbonhidratlar, proteinler, aminoasitler, vitaminler, fosfat, yağ, laktat, kafein, yağ asitleri	Performansın artışı, kaslı vücut yapısının artışı, yağsız vücut kütlelerine sahip olabilme, kuvvet kazanma, dayanıklılığı geliştirme, yorgunluğu geciktirme, antrenmanlardan sonra toparlanmanın hızlandırılması
Farmakolojik yardımcıları	Kullanılması yasak ve yasak olmayan ilaçlar, testosteron, prohormonlar, anabolik steroidler	Ağırlık kaldırma gibi spor dallarında kondisyonun artışı sağlama

### 4. Besinsel Ergojenik Yardımcılar

İnsan vücudunda bulunan dokuların gelişmesi, büyümesi ve olası bozulmaların onarımı için yemiş olduğumuz besin maddelerinin içerisinde yer alan besin öğelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Daha yoğun fiziksel hareketliliğe sahip olan sporcuların bu besin maddelerine normal bir insandan daha fazla ihtiyaç duyar. Sporcuların sportif performansının üst düzeyde gelişimi için ise uygun ve yeterli beslenmeye ihtiyacı vardır. Sporcular için bu denli önemli olan beslenme, yapılacak olan çalışmalara ilave olarak dikkatle takip edilmelidir. Doğru ve yerinde yapılan eğitimler, besinsel takviyelerin doğru olarak

kullanılması ve buna paralel olarak en uygun diyet yöntemlerinin önemlerinin vurgulanmasına olanak sağlar (Kobryner, 2009).

Sporcular tarafından kullanılan ve faydası olan ya da olmayan birçok besinsel ergojenik yardımcıları vardır. Yapılan bilimsel çalışmalar yalnızca takviyelerin kullanımlarına odaklanmamaktadır. Ayrıca takviye olarak kullanılan maddelerin etkinliğini de araştırmaktadır. Yaygın olarak kullanılan takviyelerin arasında, vitamin, mineral, karbonhidrat takviyesi, kreatin takviyeleri ve protein takviyeleri yer almaktadır (Striegel, 2006; Kristiansen, 2005; Herbold ve ark., 2004).

Besinsel takviyeler sporculara fiziksel, zihinsel ve mekanik olarak kazanımlar sağlayarak sporcuların fiziksel ve psikolojik süreçlerine etki etmek için doğal veya yapay olarak tasarlanmış maddelerdir. Örnek olarak, kasların temel besin maddeleri protein takviyesi, kasların kütleli olarak artış sağlamasına yardımcı olabilir (Bhandarkar ve ark., 2015).

Besinsel ergojenik yardımcıların içerisinde karbonhidrat, protein, aminoasit, bitkilerden üretilen ürünler, kreatin, kafein, su ve vitaminler gibi maddeler yer almaktadır (Atasü ve ark., 2004).

#### **4.1. Karbonhidrat Takviyeleri**

Sporcular kaslarının kasılması için karbonhidrat ve yağ asitlerine ihtiyaç duyarlar. Ortalama olarak bir saatin üzerinde gerçekleştirilen uzun mesafe koşularında genel olarak glikojen yüklemesi yapılmaktadır. Karbonhidratların sporcular tarafından müsabakalardan yaklaşık olarak 48-72 saat önce tüketilmesi yeterlidir. Müsabakalar yakın zamanda (30-45 dakika) karbonhidrat tüketilmesi önerilmemektedir. Bunun sebebi ise karbonhidratlardaki glikoz seviyesinin hızlı olarak düşmesine neden olması ve glikojen kullanımında artışın olmasıdır (Fox ve ark., 1999). Sporcular tarafından yapılacak olan karbonhidrat yüklemesinde esas amaç kasların glikojen depolarının boşalmasının geciktirilmesi ve enerji kullanımında tasarrufun sağlanmasıdır. Karbonhidrat yükleme zamanlarında, artış gösteren ağırlığın su olmasından dolayı müsabaka zamanlarında oluşabilecek su kayıpları ile karşı karşıya kalılabilmektedir (Güneş, 2015).

Kasların karbonhidrat depolama özelliği bulunduğu için bu tarz takviyelerin dayanıklılık ve antrenman yeteneğini arttırdığı, kaslarda ortaya çıkacak olan yorgunluğun gecikmesine olanak sağladığı bilinmektedir (Alghannam, 2016; Chryssanthopoulos, 2002). Sporcuların karbonhidrat ihtiyaçları vücudun yapısına ve yapılan fiziksel aktivitenin özelliklerine göre farklılık gösterir (Eskici, 2015). Özellikle uzun ve şiddetli antrenman süreçlerinde karbonhidrat depolarının boşalması ve yorgunluk hislerinde şiddetlenmeler olmaktadır. Bu

sebeplerden dolayı vücudun ihtiyacı olan karbonhidratlara sınır belirlenmesi oldukça zordur. En uygun karbonhidrat yüklenmesinin antrenmanlardan 30 dakika kadar öncesine kadar ve antrenmanların hemen ardından yapılmasının uygun olacağı belirtilmiştir. Antrenmanlar sırasında ise sıvı olarak karbonhidrat alınabileceği bildirilmiştir (Özdemir, 2010). Sporcu içecekleri yapılan antrenmanlar sırasında sporcuların sıvı ile birlikte karbonhidrat almasına ve antrenmanlardan sonra rehidrasyonun hızlanmasına olanak sağlar. Spor içeceklerinin tüketilmesi dayanıklılıkta artışa, yorulma ve tükenme zamanında azalmaya yardımcı olduğu bilinmektedir (Kreider, 1995). Tüm ortaya konulan sebeplerden dolayı karbonhidratlar sporculara olumlu katkılar sağlamak ve performanslarının hızlı olarak artmasına yardımcı olmaktadır (Neufer, 1987).

#### **4.2. Su ve Elektrolitler**

Sportif performansı olumsuz etkileyen sebeplerden bir tanesi de vücut ağırlığının %2-3' ü oranında su kaybedilmesidir. Ortaya çıkan bu kaybın neticesinde kan akışında olumsuzluklar meydana gelmektedir. Vücudun ısısını düzenleyen mekanizmalarda aksaklıklar olur. Yapılan antrenmanlar ve müsabakaların normal düzeyden yoğun olması vücutta elektrolit kaybına sebep olur. Bu kayıpların yeterli miktarda yerine konulmaması ise performansa olumsuz etki etmektedir. Olası elektrolit kayıplarının fazlalığında elektrolit içeren sıvıların alınması özellikle potasyum içeren sıvılar tüketilmelidir (Fox ve ark., 1999).

#### **4.3. Vitamin ve Mineraller**

Sporcular performanslarının olumsuz etkilenmemesi için özellikle vitamin kullanımını tercih etmektedir (Ergen ve ark., 2002). Yeterli miktarda vitamin alımı yapılmadığı takdirde sportif performans olumsuz yönde etkilenecektir. Vitaminler yağda (A,D,E,K) ve suda çözünen vitaminler (B grubundaki vitaminler ve C vitamini) olarak farklı gruplarda toplanır. Tüm vitaminler insan organizması için farklı öneme ve farklı göreve sahiptir.

B gurubu vitaminlerin farklı açılardan sportif uygulamalarla ilişkisi bulunmaktadır. İlk olarak tiamin, riboflavin, B6 vitamini, niasin, pantotetik asit ve biotin egzersizler sırasında gerek duyulan enerjinin oluşumunda yardım edilmesi ikinci olarak ise folik asit ve B12 vitaminleri kandaki kırmızı kan hücrelerinin oluşumuna, proteinlerin sentezlenmesi, dokuların yapılması ve onarılması için kullanılmaktadır (Dinçer ve Demir, 2013).

Sporcuların performansını vitaminler gibi minerallerde etkilemektedir. Mineraller sinir sisteminin verimli çalışması, kasların kasılması, oksijenin taşınması gibi durumlarda etkin rol almaktadır (Ersoy ve Hasbay, 2006).



Günlük olarak ihtiyaç duyulandan daha fazla alındığında sportif performansta olumlu etki gösteren vitaminlerin başında C, E ve B grubunda yer alan vitaminler gelmektedir. Yurt içerisinde yapılan araştırmalar sporcuların özellikle müsabaka hazırlık dönemlerinde ve antrenmanların yoğun olarak yapıldığı dönemlerde yapmış oldukları beslenmelerde yeteri kadar vitamin alamadıklarını düşündüklerinden farklı yollarla vitaminler ve mineraller kullandıklarını ortaya çıkarmıştır (Arslan ve ark., 2004). Kullanılan herhangi bir vitamin yada mineraller aslında sporculara enerji sağlamaz, fakat enerjinin oluşumunda tamamlayıcı olarak görev alırlar (Ersoy ve Bilgiç, 2001).

Sporcular tarafından yeterli ve dengeli beslenme yapılırsa vitamin takviyesine ihtiyaç duyulmayacaktır. Mineral veya vitamin eksiklikleri bulunmayan sporculara verilen desteklerin performans üzerine ekstra katkısı olmayacaktır. Ayrıca yüksek miktarlarda ve bilinçsizce kullanılan bu destek ürünleri farklı olumsuz sonuçları ortaya çıkarabilmekte, sporcuların sağlıklarını ve spor hayatlarını tehlikeye atabilmektedir (Dinçer ve Demir, 2013).

#### **4.4. Protein Takviyeleri**

Son dönemlerde özellikle ağırlık sporuyla ilgilenen sporcuların yaygın olarak kullandığı ek besin kaynağıdır. Beslenme ve vücutta bulunan protein emiliminin yeterli olmadığı durumlarda kas kitlesinin artışı ve ağırlığın artırılması konusunda etkin rol oynamaktadır. Diğer taraftan yoğun olarak yapılan ağırlık antrenmanlarında dahi dengeli ve düzenli diyetlerle alınan proteinlerin yeterli olacağı da belirtilmiştir (Atasü ve ark., 2004).

Gerçekleştirilen araştırmalar, yoğun olarak protein ve amino asit kullanımının, protein atık ürünü olan ürelerin vücuttan atılması için idrarda artışın olduğunu, böylelikle vücutta daha fazla miktarda sıvı kaybının olduğu ve dehidrasyonun arttığını göstermiştir. Bu duruma ek olarak fazla protein tüketimi karaciğerlerin ve böbreklerin daha yoğun çalışmasına ve vücutta bulunan kalsiyumların atılmasına sebep olmaktadır (Ersoy ve Hasbay, 2006). Yeterli ve dengeli olarak kullanılan proteinlerin tehlikeli ve zararlı olmayacağı (Poortmans ve Dellalieux, 2000; Hannan, 2000), fakat aşırı olarak kullanılan proteinlerin sağlık açısından tehlikeli olabileceği de ifade edilmiştir (Huang, 2008).

Sporcuların başarılı olmasının temel dayanaklarından bir tanesi de proteinlerdir (Biolo ve ark., 1995). Bilhassa yapılan antrenmanlardan sonra bozulmuş olan protein dengesinin tekrar dengelenmesi için takviyeler gerekli olarak görülmektedir (Campell, 2011). Takviye olarak proteinleri alan sporcularda kısa dönemde toparlanma hızlanırken uzun dönemlerde ise kas liflerinin büyümesi ve gelişmesi oluşmaktadır (Cribb ve ark., 2007; Timpton ve ark., 2003).

Yapılan araştırmalar protein tüketimlerinin genel olarak yapılan antrenmanlardan sonra yapılmasının protein dengesinin sağlanması konusunda daha etkili olduğunu ortaya koymuştur (Beelen ve ark., 2008; Levenhagen ve ark., 2001).

#### **4.5. Amino Asit Karışımları**

Amino asitler insan vücudunda proteinin sentezlenmesine katılmakta, vücutta buluna bazı kimyasal maddelerin işlevlerinde ve enerjinin üretilmesinde etkin rol oynayan bir bileşiktir (Kurdak, 1996). Sporcuların diyetlerinde aldıkları proteinlere göre emilimleri daha kolaydır. Bu bileşiğın alımı büyüme ve insülin hormonunun salınımında artış sağlamaktadır. Farklı amino asit grupları vücutta bazı olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Bu olumsuz sonuçların bazıları ise dengesiz olarak hormonların artışından kaynaklanır. Kalbin normal olarak çalışması gereken ritimde bozulmalara ve tansiyonun yükselmesine de sebep olabilir (Güneş, 1998).

Aşırı dozlarda amino asit kullanımı şiddetli mide ağrısı ve ishal gibi rahatsızlıklara zemin hazırlamakta, uzun zaman kullanımları ise karaciğer ve böbreklerde problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Güner, 2000).

#### **4.6. Glutaminler**

İnsan vücudunda yaygın olarak bulunan glutamin aynı zamanda bir aminoasittir ve vücuttaki birçok metabolik olaylarda oldukça önemlidir. Oluşabilecek yaraların iyileşmesinde rol oynar. Ayrıca vücutta bulunan hızlı çoğalan hücrelerin temel enerji kaynağımı oluşturur. Dokuların arasında nitrojen transferinde ve böbrek amonyumunun önemli kaynağında glutaminin önemi büyüktür. Proteinlerin sentezlenmesinin düzenlenmesi ve diğeri farklı olaylarda öncü olan bir bileşiktir. Glutamin iskelet kaslarında sentezlenir ve depo edilir (Kadioğlu, 2005).

Sporcular tarafından tüketilen ve yoğun ilgi kaynağı olan takviyelerden bir tanesi de glutaminlerdir. Antrenmanların veya müsabakaların yoğun olarak yapıldığı dönemlerde glutamin eksiklikleri ortaya çıkabilmekte, bu durum ise vücutta iltihaplanmaya yol açabilmektedir (Kargotich ve ark., 1996). İnsanlardaki bağışıklık sistemlerinde önemli yer tutan lenfositlerin alt kümesini meydana getiren T (timüs) hücrelerinin artmasında ve fonksiyonlarında glutaminler önemli rol oynamaktadır (Carr ve ark., 2010). Glutaminler iltihapları üreten hücrelerin baskılanmasında etkin rol oynaması ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinden dolayı (Castell, 2003) fiziksel aktivitelerden önce tüketilmelidir. Alınması gereken glutamin dozajı ise kg başına yaklaşık olarak 0,3 gram olarak belirtilmektedir (Street ve ark., 2011).

#### **4.7. Sodyum Bikarbonat**

Yapılan araştırmalar sodyum bikarbonatın birçok fiziksel aktiviteler üzerinde olumlu etkilerin ortaya çıkmasına yardımcı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Matson ve Tran, 1993). Bu olumlu sonuçların ortaya çıkmasından dolayı antrenmanların önemli kas asidozuna sebep olan durumlarda sodyum bikarbonatın gerekli olduğu savunulmuştur (Maughan, ve ark., 2004). Sodyum bikarbonatın sporcuların kuvvet ve performansları üzerinde güçlendirici etkilerinin olduğunu ortaya koyan farklı çalışmalarda mevcuttur (Linderman ve Gosselink, 1994; McNaughton ve ark., 1999). Sodyum bikarbonatın faydalarının ortaya konulduğu gibi zararlarının da olduğunu ifade eden araştırmalar mevcuttur. Özellikle kusmalar, ishal ve kramplar gibi olumsuz durumları ortaya çıkarabilir, ortaya çıkan bu sonuçlar kabul edilmeyen ancak çok da tehlike arz etmeyen belirtilerdir (Antonio ve Stout, 2002).

#### **4.8. L-Karnitin**

L-Karnitin, insanların kalbinde ve iskelet kaslarında yer alan bir bileşiktir. Ayrıca L-Karnitin bir seri substratı olarak bilinmekte, öncelikli vazifesi uzun zincirli yağ asitlerinin mitokondriye taşınmasını arttırıp yağ asitlerinin metabolizmasında kolaylaşma sağlamasıdır (Kurdak, 1996).

Karnitin bileşiği yağ asidinin metabolizmasında etkin rol alarak karnitinin desteğiyle sportif performans için yoğun enerji kaynağı olarak geniş çaplı kullanılmasını sağlayarak yorgunluğu geciktirdiği ifade edilmiştir. Ancak ortaya atılan bu ifadelere bilimsel çalışmalarla destek verilmemiştir (şirin ve ağlayan, 2005). Yüksek dozlarda kullanıldığında ishale sebep olabilir. İçerik olarak L-Karnitin bulunduğunu ifade ettikleri bazı preparatların D-Karnitin içerdiği tespit edilmiştir. İnsan vücudu D-Karnitini doğru olarak kullanamamakta ayrıca vücudun L-Karnitini kullanmasına engel olmaktadır. Bu durumun sonucunda ise kas zayıflaması gelişmektedir. L-Karnitinin aşırı olarak tktilmesinde toksik etkiler görülmektedir (Atasü, 2004).

#### **4.9. Kreatin**

Kreatin insan vücudunda doğal olarak bulunan bir bileşiktir. Ortalama olarak 70 kg olan bir bireyde 120 gr bulunmakta bunun ise %95'i kaslarda yer almaktadır. Diğer çok az denilebilecek miktarı ise beyinde, karaciğerde, böbreklerde ve testislerde bulunmaktadır. Kreatin beslenme ile alınabileceği gibi vücut tarafından karaciğer ve pankreastan sentezlenmektedir (Silver, 2001).

Yapılan alışmalar kreatin kullanımının sporcuların sağlığını olumsuz yönde etkilemediğini belirtse de, özellikle kısa süreli veya yüksek dozda kullanımlar için bol sıvı tüketimi önerilmeli, düşük dozlarda ve uzun dönemler kullanımlar

için ise ortaya çıkabilecek kas gerginliğinin sporculara bildirilmesi gerekmektedir (Ünal, 2005). Uyarıcı veya steroid olmayan kreatinler birçok yan etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Kalp ile alakalı yan etkileri kısıtlıdır ve ozmotik yükteki artış ile doğru orantılıdır (Akalin, 2006).

#### **4.10. Ginseng**

Dünya üzerinde yaygın olarak kullanılan ergojenik yardımcıları arasında ginseng ayrıca uzak doğu ülkelerinde tıp alanında yaygın olarak kullanılan bir maddedir. Yaygın olarak Amerikan ve Asya türleri tercih edilmektedir. Cins özellikleri bakımından ise en yaygın kullanılanlar eleutherococcus ve panax olarak adlandırılan türlerdir. Ticari olarak kullanılan ginseng ürünlerinin kimyasal bileşenleri, bitkilerin genetik özellikleri, yetiştirilmenin farklılıkları ve kurutma yönteminin çeşitliliğinden dolayı farklılık göstermektedir (Hong ve ark., 2005; Hu, 1976; Lim ve ark., 2005).

Ginsengin metabolik ve adaptojenik olarak, fizyolojik sistem, endokrin sistem, bağışıklık sistemi, kronik hastalık durumu, kanser ve kardiyovasküler sistemler üzerinde farklı etkileri olduğu belirtilmiştir (Kitts ve Hu, 2000).

#### **4.11. Kafein**

Kafein sporcularda kas kuvvetinde artış değil, dayanıklılıkta artış ve yüksek şiddette kısa süreli egzersizlerde kolaylıklar sağlamaktadır (Graham, 2001; Doherty ve Smith, 1994). Sinir sisteminin etkilenmesine sebep olan kafein, adipoz dokular üzerine etkiler göstermekte, serbest yağ asitlerinin harekete geçmesini sağlayarak sportif performansın uzun süreli uygulanmasına olanak sağlayabilir (Costill ve ark., 1987; Spriet, 1995). Olumlu etkilerinin yanında baş ağrısı, ishal, uyku bozuklukları, titremeler, sindirim sistemi bozuklukları ve artış gösteren diürez gibi bazı yan etkileri de ortaya çıkabilir (Spriet, 1995).

#### **4.12. Arı Poleni**

Arı poleni karbonhidrat, yağ, protein, mineraller ve vitaminleri içerisinde barındırır. Spor performansı artırıcı, olası enfeksiyonları, alerjileri ve kanseri önleyici, yaşam süresinin uzatılması sindirimi kolaylaştırması gibi etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. Fakat arı polenin içerisinde bulunan hiçbir maddenin yalnız başına ergojenik olmadığı belirlenmiştir. Doğal yöntemlerle üretilen polenlerde bakteriler, sinek yumurtası ve kanatları, arının tüyleri gibi maddeler bulunabilir. Polenlerle birlikte bu maddeler ise alerjik yapıya sahip kişilerde baş ağrısı, mide bulantısı, diyare, karın ağrısı, astım ve şok gibi birçok rahatsızlıklara sebep olabilir (Ergen ve ark., 2002).

Polenler yapısı gereği yaklaşık olarak %50 oranında karbonhidrat içermektedir. Bu maddeyi sporcular enerji vermesi amacıyla kullanılmaktadır. Bazı kullanan kişilerde alerjik semptomlar ortaya çıkabilmektedir (Kuter ve Öztürk, 1999).

### **5. Besinsel Ergojenik Yardımcıların Sportif Performansa Etkisi**

Günümüzde teknolojik gelişmeler ve yaygınlaşan sosyal medya kullanımı sportif uygulamaların daha fazla gün yüzüne çıkmasına sebep olmuştur. Bazı insanlar sportif uygulamaları meslek olarak profesyonelce yaparken, bazı insanlar ise sağlıklı olmak, daha güzel vücut görüntüsüne sahip olmak, hareketsiz yaşamı daha aktif değerlendirmek gibi farklı sebeplerden dolayı bu alana yönelmiştir. Her ne kadar amaçlar farklı olsa da sporun içerisinde yer alan tüm bu insanlar sportif performans olarak iyi olabilmek adına birçok yol ve yöntem denemektedir. Bu yol ve yöntemlerden bir tanesi de sportif performans etki edebileceğini düşündükleri besinsel ergojenik yardımcıları kullanmadır.

Sporcular yapmış oldukları spor dalına özgü olarak sportif çalışmalardan önce ve sonra yeterli olacak şekilde karbonhidrat tüketimine özen göstermelidir (Apaydın ve Yıldız, 2016; Bergström ve Hultman, 1972; Powers ve ark., 2010; Thomas ve ark., 1991). Yapılacak olan fiziksel egzersizlerde şiddetin ve sürenin artmasıyla birlikte kaslardaki ve karaciğerdeki var olan glikojen depoları boşalır. 60 dakikalık yapılan yüksek şiddetteki fiziksel aktivitelerde vücut glikojen depolarının yaklaşık olarak %60'ı, 120 dakika ve üzerinde yapılan yoğun şiddetteki fiziksel aktivitelerden sonra ise vücuttaki glikojen depoların neredeyse tamamı tükenmiş olur (McArdle ve ark., 2012). Tüm bu sebeplerden dolayı sporcular karbonhidrat tüketimi konusunda oldukça özenli davranmalı, hem sportif çalışmalardan önce hem de sonra spor branşının gerektirdiği faktörler göz önünde bulundurularak gereken dozlarda karbonhidrat tüketilmesi gereklidir (Apaydın & Yıldız, 2016; Bergström ve Hultman, 1972; Powers, 2014; Thomas ve ark., 1991).

90 dakikanın üzerinde yapılacak olan yarışlardan veya çalışmalardan önce sportif performansın sorunsuz olarak sürdürülmesi için düşük glisemik indekse sahip karbonhidrat tüketimi önerilirken, sonrasında ise daha yüksek glisemik indekse sahip karbonhidrat tüketilmesinin boşalmış olan glikojen depolarının tekrar doldurulmasına yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Bu şekilde sergilenmiş olan sportif performansın doğru olarak desteklenmesi sağlanacaktır (Burke ve ark., 1993; Hargreaves ve ark., 2004; Ivy, 1998; Ivy ve ark., 1988; Thomas ve ark., 1991). Yapılacak olan sportif çalışmalardan yaklaşık olarak 90 dakika öncesinde tüketilen yüksek karbonhidrat içeren bir beslenmeyle sportif çalışmalar süresince dayanıklılığa destek sağlanmış olacaktır. Sportif

çalışmalara başlarken 60-120 ml karbonhidrat ieeği ya da kompleks içerisinde karbonhidrat bulunan içecekler, posası az atıştırmalıklar tüketilmeli ve yapılan beslenme 15 dakikalık aralarda sürdürülmelidir (Benardot, 2020).

Orta şiddette yapılan çalışmalarda kilo başına 7 gram karbonhidrat alınması gerekirken, yüksek şiddette yapılan çalışmalarda 6-10 gr/kg/gün tüketilmesi önerilmektedir (Vitale ve Getzin, 2019). Kısa süreli şiddetli yapılan anaerobik egzersizlerde (anaerobik glikoliz) ve uzun süreli düşük şiddetli aerobik egzersizlerde enerji kaynağı olarak karbonhidratlar kullanılmaktadır (Gropper ve Smith, 2012). Anaerobik olarak gerçekleştirilen çalışmalarda karbonhidratlar baskın olarak kullanılan enerji kaynağıdır (William, 1994).

İnsan organizmasında yer alan organların, sistemlerin çalışması ve sağlığın korunması için su ve elektrolit dengesinin önemli olduğu bildirilmiştir (Kavouras ve ark., 2012). İnsanlar için oksijenin ardından yaşamsal fonksiyonların devamlılığı için su olmazsa olmaz ögeler arsında yer almaktadır (Baysal, 1999).

İnsan vücudundaki sıvı ve elektrolit kaybının eşitliği ile ortaya çıkan durum izotonik dehidrasyon olarak adlandırılır. İçerisinde orantılı su ve elektrolit bulunan sıvılar izotonik sıvılardır ve takviye olarak sporcular tarafından kullanılabilirler (Ersoy, 2014).

Dayanıklılık gerektiren sporları yapan veya uzun süreli olarak yapılan sportif çalışmalar, farklı iklimlerde yapılan çalışmalar ve spor geçmişine sahip sporcularda bireysel olarak farklılık olmakla birlikte, yaklaşık olarak günlük su tüketimi 6 litreye kadar ulaşabilmektedir (Welch, Buskirk ve Iampietro, 1958). Yapılan bir araştırmada sporcuların kilogram başına antrenmanlardan 4 saat önce 5-7 ml, antrenmanlardan 2 saat önce ise 3-5 ml su tüketerek antrenmana başlamalarında performansın olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Casa ve ark., 2000; Ertaş ve ark., 2010; Ratamess, 2011; Stand, 1996).

Yapılan egzersizlerde ortaya çıkan terleme ile elektrolit kaybı ortaya çıkmakta, ortaya çıkan bu kayıp ise sporcuların performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Sawka ve ark., 2007). Yapılan antrenmanlarda ortaya çıkan elektrolit kayıpları farklı sebeplerden kaynaklı olarak değişiklik gösterir, sporculara kişisel özelliklerine göre sıvı tüketim miktarları ve yöntemlerinin belirlenmesi oldukça önemlidir (Potteiger, 2011).

Vitamin ve mineraller yeterli miktarlarda tüketilmediği takdirde sportif performans olumsuz etkilenecektir. Fakat vitaminlerin ergojenik yardımcı olarak faydaları konusunda farklı görüşler vardır (Ergen ve ark., 2002; Güneş, 2015). Dengeli olarak beslenen sporcularda vücut için gerek duyulan tüm vitaminler ve mineraller alınmiş olur. Bu sebepten dolayı sporculara yapılacak

olan vitamin ve mineral yüklemesi genel olarak yanlış uygulamadır (Cotugna ve ark., 2005).

Vitaminler direkt olarak sporculara enerji sağlamasa da, farklı görevlerde bulunarak gerek duyulan enerjinin sağlanmasında etkin rol alırlar. Ayrıca kırmızı kan hücrelerinin üretilmesi, antioksidanların reaksiyonları, dokuların onarılması ve proteinlerin sentezlenmesi gibi farklı reaksiyonlarda görevlidirler. Sporculardaki vitamin depoları belirli bir düzeyin altına düştüğünde söz konusu bu süreçlerde bozulmalar ve sportif performansta olumsuz etkilenmeler görülmektedir (Burke ve Cox, 2010).

Günlük gerek duyulan miktardan daha fazla tüketildiğinde sportif performansı olumlu yönde etkilediği düşünülen vitaminler C, E ve B grubu vitaminlerdir (Arslan ve ark., 2004). Fakat bu söz konusu vitaminlerin gereğinden fazlasının alınmasının performansı olumlu etkilediğini ifade eden çalışma sayısı kısıtlıdır (Koçyiğit ve ark., 2011). C vitaminin takviye olarak alınması, şiddetli çalışmaların yapıldığı dönemlerde sporculardaki fiziksel kapasiteler ve performanslarında artış sağlayabileceği için takviye olarak kullanılabilirliği değerlendirilmiştir (Halat ve ark., 2001).

B2 vitaminin kullanılabilirliğini arttırmak, maksimum aerobik kuvvette artış, daha iyi performans sergileme, müsabakalar ve şiddetli antrenmanlardan sonra optimal toparlanmayı sağlayabilmek söz konusudur (Gromova ve ark., 2019). B3 vitaminin takviye amaçlı tüketiminde sportif performansı herhangi bir şekilde etkilemediği bilinmektedir. Yeterli miktardan fazla alınması durumunda idrarla vücuttan uzaklaştırılmakta, fazlalığı karaciğerde zarara sebep olurken, sporcuların dayanıklılığını olumsuz yönde etkilenmektedir (Özdilek, 2019).

Sporcularda olası B6 vitamin eksikliğinde sportif performans olumsuz etkilenir. Enerji sistemini uyarması ve kas kütleindeki gelişime katkı sağlayan büyüme hormonu ile olan bağlantısından kaynaklı olarak şiddetli uygulanan fiziksel çalışma dönemlerinde tüketilmesi tavsiye edilen ergojenik yardımcılarından bir tanesidir (Türker ve Yüksel, 2019).

Vitaminler gibi minerallerde sporcular için birçok katkısı bulunmakta sinir iletimimi, kasların kasılması, oksijenin taşınması gibi fonksiyonlarda oldukça önemlidir (Tüber, 2022). Bunlara ek olarak glikoliz, lipoliz, proteoliz, enzimatik aktiviteler, yapısal bileşikler ve antioksidan savunma sistemi de dahil olmak üzere insan vücudunda birçok metabolik reaksiyonların içerisinde yer alan ve ihtiyaç duyulan mikro besin maddeleridir (Burke ve Cox, 2010). Özellikle sporcuların diyet programlarında yeterli miktarlarda mineral bulunmalıdır. Sporculardaki olası mineral eksikliklerinde optimal sağlık bozulmakta ve sağlığın bozulmasıyla birlikte performans olumsuz yönde etkilenmektedir.

Bilhassa demir ve kalsiyum minerallerinin eksiklikleri performans üzerinde ciddi sorunları ortaya çıkarmaktadır (Aydın ve ark., 2020).

Proteinler yapılan antrenmanlardan sonra vücudun toparlanabilmesi, uygulanan direnç egzersizlerinde vücudun uyum sağlayabilmesi, kuvvetin gelişimi ve anaerobik kuvvetin gerekli olduğu spor dallarında sportif performansın artırılması için oldukça önemlidir (Figueiredo, 2019; Tipton ve Wolfe, 2001). Uzun seneler boyunca birçok insan yapılan kuvvet antrenmanlarına cevap olarak en uygun kas gelişimi için yoğun miktarda protein kullanımı gerektiğine inanmıştır (Greenwood ve ark., 2008).

Kuvvet gerektiren sporlarda esansiyel amino asitlerin varlığının artırılması, anabolik süreçlerde gelişmeler sağlamak ve sportif çalışmalarda gelişimleri istenilen düzeyde olması için amino asit takviyesi önerilmiştir. Dayanıklılık sporlarında ise yapılan egzersizler esnasında protein kullanımı, özellikle karbonhidratların tüketiminin yeterli düzeyde olduğunda hızlı olarak bir ergojenik katkılar sağlamayabilir (Cintineo ve ark., 2018). Ayrıca oluşabilecek yorgunluğun geciktirilmesine, kaslardaki proteinlerin sentezlenmesinin azaltılmasına ve vücuttaki tüm nitrojen dengesine olumlu katkılar sağlayabilir. Şiddetli ve uzun süreli dayanıklılık çalışmalarında protein tüketimi, üst solunum yolu insidansının azaltılması ve bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesini sağlamaktadır. Ayrıca vücuttaki enerjinin açığa çıkması, dönüştürülmesi, depo edilmesi ve kullanılması için ihtiyaç duyulan proteinlerin gen ekspresyonunun düzenlenmesinde etkilidir. Sağlamış olduğu bu katkılardan dolayı sportif çalışmalarda etkileri ve performansın iyileştirilmesindeki katkıları göz ardı edilmemelidir. Fakat tavsiye edilen ergojenik değerleriyle alakalı kesin sonuçlara ulaşılmadan önce bu konu hakkında araştırmalar artırılmalıdır (Kreider ve ark., 2010).

Dallı zincirli amino asitler son dönemlerde yüksek performansın etkili olduğu spor dallarında tercih edilen yaygın olarak kullanılan besin takviyesi haline gelmiştir. Bir çok araştırmacılar tarafından yapılan fiziksel aktiviteler esnasında performansın iyileşmesi ve kas gelişimi için potansiyel bir ergojenik yardımcı olarak açıklanmıştır (Kamei ve ark., 2020). Fakat yapılan başka araştırmalarda bu besin takviyesi ile alakalı yeterli çalışmanın olmadığı bu sebepten dolayı ise sporcular için etkinliğini ve yararlarını destekleyici kanıtlar şüpheli olarak görülmüştür. Bunun sebebi ise yapılan birkaç araştırmada esansiyel amino asit ile birlikte farklı etkinliği kanıtlanmış karbonhidrat ve kreatin kullanımından dolayı kesin sonuçlar hakkında yorum yapılamayacağı anlaşıldır (Durkalec-Michalski ve ark., 2019; Wolfe, 2017).

Amino asit ile kuvvet arasındaki ilişkisinin araştırıldığı birçok çalışmanın sadece bir tanesinde (Dudgeon ve ark., 2016), bu takviyeyi kullanan grupta



istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir (Jackman ve ark., 2010; Spillane ve ark., 2012).

Glutaminin bağışıklık sistemi ve vücuttaki protein dengesinin muhafaza edilmesi gibi etkileri vardır ve hücrelerin düzenleyici sistemlerinde etkin olarak rol alır. Glutamin tahminen fiziksel çalışmalardan kaynaklı olarak ortaya çıkacak olan inflamatuvar cevapların hafiflemesini sağlayarak kasların işlevlerine katkılara sağlamaktadır. Öte yandan glutaminlerin sebep olduğu proteinlerin bozulmasındaki azalma, hızlı kasılan kasların lif boyutlarındaki artış sağlayarak tamponlanma kapasitesinin artmasını sağlamaktadır (Phillips, 2007). Ayrıca glutaminler vücutta birçok işlevsel durumlarda etkin olarak görev almakta, kas kuvvetinin artması ve anaerobik gücün gelişmesi gibi birçok fayda sağladığı ifade edilmektedir (Ahmadi ve ark., 2019).

Bu konu ile alakalı yapılan başka araştırmalarda glutamin kullanımının kaslarda bulunan oksijen kinetiği, enerji üretimi ve aerobik performans üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını bildirmiştir (Bruce ve ark., 2001; Marwood ve Bowtell, 2007; Rowlands ve ark., 2012). Ayrıca glutaminin kalp atım hızı üzerine herhangi bir etkisinin olmadığı, bu sebepten dolayı kan akışını etkilemediği de belirtilmiştir (Da Silveria ve ark., 2014). Bu takviye ürünü ile alakalı yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar ifade edilmiştir. Bazı çalışmalar glutamin takviyesi ile daha hızlı VO<sub>2</sub>, reaksiyon süresi ve oksijen kullanımı, kas oksijen tüketim kinetiği, oksidatif metabolizma ve aerobik kuvvette anlamlılık olduğunu ifade etmekte (Ghanbarzadeh ve Sedaghatpour, 2011; Marwood ve Bowtell, 2007), bazı çalışmalar ise glutamin kullanımı ile anaerobik performansın, kas kuvvetinin, esnekliğin, laktat eşliğinin, motorsal yanıtların, dikey sıçrama performansının ve alt ekstremite reaksiyon yeteneği arasında anlamlılık olmadığını ifade etmiştir (Da Silveira ve ark., 2014; Ghanbarzadeh ve Sedaghatpour, 2011; Legault ve ark., 2015; Rowlands ve ark., 2012).

Sodyum bikarbonat geçmiş dönemlerden günümüze kadar kullanımı yaygın bir besinsel takviyedir. Organizmadaki pH seviyesindeki azalmaya bağlı olarak yorgunluk, hissedilen efor düzeyinde artış ve kuvvetin ortaya konulmasında bir düşüş görülmektedir (Hawley ve Reilly, 1997). Uzun senelerden beri yapılan fiziksel çalışmalar esnasında yükselen pH kayıp düzeyini dengelemek için kullanılan bu takviyeler kısa süreli yoğun şiddetli çalışmalarda daha etkili olduğu bildirilmiştir (Requena ve ark., 2005). Vücutta alkali düzeylerinin artırılması koşuculara treadmill müsabakalarında yorgunluk başlamadan %13 daha fazla mesafe koştukları bildirilmiştir (Fox ve ark., 1999).

Yapılan araştırmalarda sodyum bikarbonat kullanımının aerobik çalışmalarda ergojenik olarak etki oluşturmadığı fakat anaerobik çalışmalarda

etkili olabileceği ifade edilmiştir. Ancak yüksek dozlu kullanımlarda sindirim sisteminin bozulmasına sebep olarak ishale sebep olacağı uyarısı da yapılmıştır (Güneş, 1998).

L-Karnitin aslında karnitinin ergojenik yardımcı formunda olan, fiziksel aktiviteler esnasında iskelet kaslarındaki uzun zincirli yağ asitlerinin oksidasyonunun artışına neden olur. Bu sebepten dolayı kilo verme ve enerji metabolizmasında faydaları olduğu düşünülmektedir (McGarry ve Brown, 1997). Günlük olarak 2-6 g tüketim şeklinde 2 ya da 3 eşit dozda kullanılması önerilmiştir. Olası yan etkileri düzenli olarak tüketildiğinde mide bulantısı, kusma, ishal gibi sorunlar olabileceği bildirilmiştir (Birrer ve ark., 2016). L-Karnitinin aerobik ve anaerobik performans üzerine etkisinin olmadığı ileri sürülmüş (Coelho ve ark., 2010; Smith ve ark., 2008), vücuttaki yağların oksidasyonunda etkin olduğu için olası eksikliğinde yağ oksidasyonunda olumsuzluklara sebep olabileceği düşünülmektedir.

Kreatinin dikkatli, gereken önlemler alınarak, kişisel özellikler göz önüne alınıp uygun doz belirlenip ve aşırı olmayacak şekilde ergojenik destek ürünü olarak tüketilmesi önerilmiştir (Bediz, 2018; Kreider ve ark., 2017). Ayrıca yüksek yoğunluklu uygulanan antrenman kapasitesinin ve yağsız vücut kütesinin arttırması konusunda sporculara önerilebilecek en uygun takviyenin kreatin monohidrat olabileceği ifade edilmiştir (Bayram ve Öztürkcan, 2020).

Bu zamana kadar gerçekleştirilen çalışmalar kreatin takviyesi alımının fizyolojik etkilerinin pozitif yönde olduğu, sportif performansta artış sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırmaların genelinde kreatin tüketiminin enerjinin üretilmesinde katkı sağlamasından dolayı özellikle anaerobik performansın önemli olduğu spor dallarında performansın olumlu etkilendiği bildirilmiştir (İbiş ve Yılmaz, 2006).

Kaslarda depo edilen kreatin depoların arttırılmasının en iyi yolunun 5 ile 7 gün süresince günlük 4 defa 5 gram kreatin monohidrat (yaklaşık olarak 0,3 g/kg vücut ağırlığı) tüketmektir. Bazı araştırmalar yoğun enerji tüketen sporcuların kreatin depolarının optimum düzeyinin korunabilmesi için 5-10 gr/gün tüketilmesi gerekebileceğini ortaya koymuştur (Kreider ve ark., 2017).

Ginseng sportif performansı arttırdığı stresin ve yaşlanmayı geciktirdiği ve yaşamın kalitesinin artmasına katkı sağladığı yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (O'Hara ve ark., 1998). Ayrıca ginsengin genel anlamda fiziksel ve psikolojik kapasiteyi arttırdığı, yorgunluğu azalttığı ve dayanıklılık performansını üst düzeye çıkarttığı bilinmektedir (Court, 1975). Günlük olarak önerilen tüketim miktarı günde 2 defa 1-2 kapsül veya tablet şeklinde, sıvı olarak tüketim önerisi ise günde 3-4 defa birer fincan olacak şekildedir. Fiziksel

ve psikolojik performansın artışı için günlük 100 mg iki kez alınması önerilmiştir (Erdoğan ve Apaydın, 2019; Sezik ve ark., 2004).

Kafein hem sporcular hem de diğer insanlar tarafından yaygın olarak tüketilen bir ergojenik yardımcıdır. Kafeinin özellikle aerobik performans üzerine etkisi oldukça güçlüdür. Yapılan bir araştırmada en düşük düzeyde dahi uygulanan kafein takviyesinin performans üzerine olumlu etkisinin olduğu bildirilmiştir (Kovacs ve ark., 1998).

Ağız yoluyla tüketilen kafeinin nerdeyse %100'lük kısmı vücut tarafından emilir ve tüketildikten sonra yaklaşık 5 dakika içerisinde kanda görülmeye başlar (George, 2000). Araştırmalar sonucunda belirlenmiş dozda (4-6 mg/kg) kullanımından sonra 40-60 dakikada kandaki en üst konsantrasyon seviyesine ulaşmaktadır (Tarnopolsky, 1994). Ortaya konulan bu durum ise yarışmalardan önce yapılan ısınmalar esnasında kafein tüketimi olursa plazma kafein düzeyinin yarışmanın tüm süresi boyunca korunabileceğini ortaya koymaktadır (Bell ve McLellan, 2002; Schneiker ve ark., 2006).

Çalışmalarda belirlenmiş olan dozun üzerinde kafein tüketiminin sportif performansı daha üst düzeylere çıkarmadığı da görülmüştür (Graham ve Spriet, 1991). Fakat uygun olarak belirlenmiş dozlarda kafein tüketiminin (fiziksel aktivitelerden 30-90 dakika önce 3-9 mg/kg) fiziksel aktiviteler sırasında karbonhidratların tüketilmesini azalttığından dolayı yüzme, koşu ve bisikletin de içerisinde yer aldığı dayanıklılık gerektiren spor dallarında performansı pozitif olarak etkilediği kanıtlanmıştır (Buzdağlı ve ark., 2021). Ayrıca kafein tüketiminin etkileri konusunda alışkanlık seviyesine göre bireysel farklılıklar olabileceği gerçeği de göz ardı edilmemelidir (Haskell ve ark., 2005).

Arı polenleri yüksek antioksidan ve antimikrobiyal özellikli, protein ve amino asit bakımından oldukça zengin bir besindir (Kroyer ve Hegedus, 2001; Pascoal ve ark., 2014). Polenin içerisinde ayrıca insan vücuduna yararlı birçok ürünler bulunmaktadır. Yapılan birçok araştırma polenin vücut direncini artırma, yüksek oranda enerji ve performans sağlama, zihinsel yorgunluğu azaltma, yüksek tansiyon ve kolesterole karşı koruma, kanın yapılması ve bünyenin kuvvetlendirilmesi gibi etkilerinin olduğunu belirtmektedir. Ayrıca polen tüketiminin insan vücudunun daha dirençli olmasına ve hastalıklara karşı daha dayanıklı olunmasına yardımcı olduğu da ifade edilmiştir (Viuda-Martos ve ark., 2008; Pascoal ve ark., 2014; Bogdanov, 2017).

Doğal olarak üretilmiş olan arı polenleri sportif performansı olumlu yönde etkileyen doğal doping ve enerji kaynağı olarak görülmektedir (King ve ark., 2012; Karaman ve ark., 2017). Günlük olarak 15 gr arı poleni tüketiminin kalp fonksiyonları, kas kuvveti ve dayanıklılığı belli düzeyde geliştirdiği ifade edilmiştir (Cen ve ark., 1986).

Gerçekleştirilen bazı araştırmalar arı polenin sporif ve cinsel performansı arttırdığı, enfeksiyon, alerji ve bazı kanserleri önlediği, yaşamı uzattığı belirtilmiştir. Ancak arı polenleri nükleik asit içerdiğinden dolayı yüksek dozlarda tüketiminin böbrek rahatsızlıkları ve gut eğilimleri olan bireylerde kullanımının sakıncalı olabileceği uyarısı yapılmıştır (Wadler ve Hainline, 1989; Williams, 1994).

### **Sonuç**

Yapılan birçok araştırma son dönemlerde sporun etki alanının yaygınlaştığını ortaya koymaktadır. Spora yönelim amacı her ne olursa olsun bireylerin yapmış oldukları uygulamalar bilinçli bir şekilde olmalıdır. Takviye olarak alınması düşünölen tüm maddeler besinsel bile olsa bireysel farklılıklar, çalışma yoğunluğu, fiziksel çevre ve daha birçok durumlar göz önüne alınarak belirlenmelidir. Her alınan takviyenin tüm spor dallarında sporif performansa aynı derecede etki etmeyeceği, aynı maddenin farklı bireylerde farklı sonuçlar ortaya çıkarabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Tüketilmesi planlanan takviyelerin dozunun belirlenmesinde müsabakalardan önce veya sonra sporcuların mevcut durumları, beslenme alışkanlıkları göz önünde bulundurulması gereklidir. Beslenme konusunda yetersiz olarak görölen sporcularda besinsel ergojenik yardımcılar faydalı olabileceği ön görölebilirken, yeterli ve dengeli beslenen sporcularda ise ekstra performans beklemek yersiz olabilir. Ortaya konulan bilgilerden de anlaşılacağı üzere her besinsel takviye sporif performansı olumlu etkilememektedir. Bazı alerjik reaksiyonlar ya da yüksek dozlarda kullanımı neticesinde bazı sağlık sorunları ortaya çıkabilir.

Özellikle yeni spora başlamış bireylerin ergojenik yardımcıların faydaları ve zararları konusunda bilinçlendirilmesiyle olası olumsuzlukların ortaya çıkması engellenebilir. Ayrıca sporif performansta artış sağlamak amacıyla bilinçsiz tüketilen ergojenik yardımcıların istenmeyen sonuçları da ortaya çıkarabileceği unutulmamalıdır. Bilimsel araştırmaların ortaya koymuş olduğu bilgiler göstermektedir ki, besinsel ergojenik yardımcıların doğru ve bilinçli olarak kullanılması performansı olumlu etkileyebilir. Ancak bazı maddelerin etkinlikleri henüz kanıtlanmamış ve yeterli araştırmalar yapılmamıştir bu sebepten dolayı özellikle etkinliği kanıtlanmayan takviyelerden uzak durulmalı gereken tedbirler alınarak sporif performansa katkı sağlayacak maddeleri bilinçli bir şekilde kullanmaya özen gösterilmelidir.

## KAYNAKÇA

- Acar-Tek, N. & Pekcan, G. (2008). *Besin Destekleri Kullanılmalı mı?* (1.Baskı). Türkiye Sağlık Bakanlığı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Ahmadi, A. R., Rayyani, E., Bahreini, M. & Mansoori, A. (2019). The effect of glutamine supplementation on athletic performance, body composition, and immune function: A systematic review and a meta-analysis of clinical trials. *Clinical Nutrition*, 38(3), 1076-1091.
- Akalın, F. (2006). *Sporcularda Ani Ölüm, Türk Pediatri Arşivi*, Türk Pediatri Kurumu Yayınları, 41(3), İstanbul.
- Alghannam, A. F. (2016). *Nutrition for post-exercise recovery and training adaptation*. Thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy. University of Bath. Department for Health, Englan.
- Altınışık, Ü., Turhal, S. N., Çelik, A. & Yetim. A. A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Antonio, J. & Stout, J. R. (2002). *Supplements for strength-power athletes*. Illinois, Human Kinetics.
- Apaydın, A. H. & Yıldız, Y. (2016). Sporcularda Karbonhidrat Tüketimi Nasıl Olmalı? *Türkiye Klinikleri Spor Hekimliği- Özel Konular*, 2(3), 1-7.
- Arslan, C., Gönül, B., Dinçer, S., Kaplan, B. & Çevik, C. (2004). Güreşçilerde C vitamini yüklemesinin serum demir ve total demir bağlama kapasitesine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 18(2), 215-221.
- Atasü, T., Yücesir, İ. & Bayraktar, B. (2011). *Dopingle Mücadele ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri*. Ankara: Ajansmat Matbaacılık.
- Atasü, T., Yücesir, İ. & Güner, R. (2004). *Sporda Ergojenik Yardım ve Ergojenik Beslenme, Dopingle ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri*, Form Reklâm Hizmetleri, İstanbul.
- Atılğan, D., Öztürk, O. & Eroğlu, H. (2023). Examination of athletes' attitudes towards being muscular according to some demographic variables: a sample of cycling and athletics branches. *Anatolia Sport Research*, 4(2), 7-14. <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.43>
- Aydın, N. A., Yılmaz, H. K., Ergüden, B. & İpek, K. D. (2020). Profesyonel sporcularda beslenmenin planlanması. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 83-88.
- Barthes, R. (2007). *Spor nedir?* Yale Üniversitesi Yayınları.
- Bayraktar, B. & Kurtoğlu, M. (2004). *Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Dopingle ve futbolda performans artırma yöntemleri*, İstanbul, 269-296.

- Bayram, H. M. & Öztürkcan, S. A. (2020). Sporcularda Ergojenik Destekler. *Türkiye Klinikleri J Health Sci*, 5(3), 641- 652.
- Baysal, A. (1999). *Beslenme*. Hatiboğlu Basım ve Yayımları.
- Bediz, C. Ş. (2018). *Kreatin Desteğinin Egzersiz ve Hastalıklardaki Yeri*.
- Beelen, M., Koopman, R. & Gijzen, A. P. (2008). Protein coingestion stimulates muscleprotein synthesis during resistance-type exercise, *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 295: 70–77.
- Bell, D. G. & McLellan, T. M. (2002). Exercise endurance 1, 3, and 6 h after caffeine ingestion in caffeine users and nonusers. *Journal of Applied Physiology*, 93(4), 1227-1234.
- Benardot, D. (2020). *Advanced sports nutrition*. Human Kinetics Publishers.
- Bergström, J. & Hultman, E. (1972). Nutrition for maximal sports performance. *Jama*, 221(9), 999-1006.
- Bhandarkar, A. P., Bhandarkar, A. P., Kulkarni, S. S., Bhat, R., Pai, V. K. & Pai, M. G. (2015). Ergogenic Aids: Boon or Bane to Mankind? *Int. Res, J. Pharm*, 6(5), 281-287.
- Bilgiç, F. B., Bilgiç, M. & Öztürk, H. (2022). A research on the factors influencing why children are effective in sending the parents to the volleyball school. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7 (6), 102-110.
- Bilgiç, M. (2021). *Farklı ısınma prosedürlerinin pulmoner fonksiyonlar ve dolaşım parametrelerine etkisi*. Gece Kitaplığı Yayınevi, Ankara. ISBN:978-625-7793-063.
- Bilgiç, M., Biçer, M. & Özdal, M. (2016). Farklı branşlarda spor yapan 11-13 yaş grubu çocukların 2D: 4D parmak oranlarının sportif performansla ilişkisinin incelenmesi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 1(1), 48-56.
- Biolo, G., Tipton, K. D., Klein, S. & Wolfe, R. R. (1997). An abundant supply of aminoacids enhances the metabolic effect of exercise on muscle protein, *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 273: 122–129.
- Birrer, R. B., O'Connor, F. G., & Kane, S. F. (2016). *Sports Medicine for the Primary Care Practitioner*.
- Bogdanov, S. (2017). *Pollen: production, nutrition and health: A Review*. Bee Product Sci. pp. 1-36
- Bruce, M., Constantin, D., Teodosiu, P. L., Greenhaff, L. H., Boobis, C. & Williams, J. L. (2001). Glutamine supplementation promotes anaplerosis but not oxidative energy delivery in human skeletal muscle. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 280, E669-E675

- Burke, L. & Cox, G. (2010), *The Complete Guide to Food for Sports performance*, A Guide to peak Nutrition For Your Sport, Third Edition, ISBN: 978 1 74114 390 4, Australia.
- Burke, L. M., Collier, G. R. & Hargreaves, M. (1993). Muscle glycogen storage after prolonged exercise: effect of the glycemic index of carbohydrate feedings. *Journal of Applied Physiology*, 75(2), 1019-1023.
- Buzdağlı, Y., Tekin, A., Şıktar, E. & Eskici, G. (2021). Effect Of Caffeine On Exercise Performance: Current Review. *Türkish Journal of Sport and Exercise*, 23(1), 86-101.
- Campbell, B. I. (2011). *NSCA's Guide to Sport and Exercise Nutrition*. Human Kinetics.
- Can, S., Arslan, E. & Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 12(1):1-10
- Carr, E., L., Kelman, A. & Wu, G. S. (2010). Glutamine uptake and metabolism are coordinately regulated by ERK/MAPK during T lymphocyte activation, *J Immunol*, 185: 1037–1044.
- Casa, D. J., Armstrong, L. E., Hillman, S. K., Montain, S. J., Reiff, R. V., Rich, B. S. & Stone, J. A. (2000). National Athletic Trainers' Association position statement: fluid replacement for athletes. *Journal of athletic training*, 35(2), 212.
- Cashmore, E. (2003). *Spor kültürü: A'dan Z'ye bir rehber*.
- Castell, L. (2003). Glutamine supplementation in vitro and in vivo, in exercise and in immune depression, *Sports Med*, 33: 323–45.
- Cen, H., Wang, S. & Liu, Y. (1986). “Study Of The Effect Of Bee-Pollen On Improving Sport Performance” *Chinese Journal Of Sports Medicine*. Beijing, 5(2), 69-74;126.
- Chryssanthopoulos, C., Williams, C., Nowitz, A., Kotsiopoulou, C. & Vleck, V. (2002). The effect of a high carbohydrate meal on endurance running capacity, *International Journal of Sports Nutrition*. 12: 157-171.
- Cintineo, H. P., Arent, M. A., Antonio, J. & Arent, S. M. (2018). Effects of protein supplementation on performance and recovery in resistance and endurance training. *Frontiers in Nutrition*, 83.
- Clark, N. (2013). *Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook*, 5E. Human Kinetics.
- Coelho, C. D. F., Mota, J. F., Ravagnani, F. C. D. P. & Burini, R. C. (2010). The supplementation of L-carnitine does not promote alterations in the resting metabolic rate and in the use of energetic substrates in physically active individuals. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 54(1), 37-44.

- Costill, D. L., Dalsky, G. P. & Fink, W. J. (1987). Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance, *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 10: 155-158.
- Cotugna, N., Vickery, C. E. & Mc Bee, S. (2005). Sports nutrition for young athletes. *The Journal of School Nursing*, 21(6), 323-328.
- Court, W. (1975). Ginseng a chinese folk medicine of current interest. *The Pharmaceutical Journal*, 180-181.
- Cribb, P. J., Williams, A. D. & Hayes, A. A. (2007). Creatine-protein-carbohydrate supplement enhances responses to resistance training, *Med Sci Sports Exerc*, 39(11), 1960-8.
- Da Silveira, C. L., Paiva de Souza, T. S., Batista, G. R., De Araujo, A. T. & Gomes Da Silva, J. C. (2014). Is long term creatine and glutamine supplementation effective in enhancing physical performance of military police officers? *J Hum Kinet*, 43, 131-138.
- Dereceli, Ç. & Dereceli, E. (2023). *Examining the Concept of Sport, Health and Occupational Therapy*. In: Uluç, E. A. & Karademir, M. B. (eds.), *Research on Sport Sciences- V. Özgür Publications*. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub176.c829>.
- Dinçer, N. & Demir, H. (2013). The determination of knowledge levels related to doping in elite athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(2), 56-69. <https://doi.org/10.15314/tjse.23606>
- Doherty, M. & Smith, P. M. (1994). Effects of caffeine ingestion on exercise testing: a meta-analysis, *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 14: 626-46.
- Dudgeon, W. D., Kelley, E. P. & Scheett, T. P. (2016). In a single-blind, matched group design: branched-chain amino acid supplementation and resistance training maintains lean body mass during a caloric restricted diet. *J Int Soc Sports Nutr*, 13,1.
- Durkalec-Michalski, K., Kusy, K., Ciekot-Sołtysiak, M. & Zieliński, J. (2019). The effect of beta-alanine versus alkaline agent supplementation combined with branched-chain amino acids and creatine malate in highly-trained sprinters and endurance athletes: a randomized double-blind crossover study. *Nutrients*, 11(9),1961
- Durmuşoğlu, M. V., Atılğan, D., Tükel, Y. & Temel, A. S. (2023). Examination of factors preventing high school students from participating in physical activities. *International Journal on Social and Education Sciences (IJonSES)*, 5(2), 307-326. <https://doi.org/10.46328/ijonSES.551>
- Dündar, U. (2012). *Antrenman Teorisi*. (8. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.



- Dziedzic, C. E. (2014). Performance nutrition guidelines for international rugby sevens tournaments. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 305-14.
- Erdoğan, E., & Apaydin, C. S. C. (2019). *Sporada Dopİng Ve Ergojenİk Yardimcilar*. Spor Bilimleri, 63.
- Ergen E, Demirel H, Güner R, Turnagöl H, Başoğlu S, Zergeroğlu A. M, Ülkar B. (2002). *Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı*, Star Ofset, Ankara.
- Ersoy, G. & Bilgiç, P. (2001). Sporcular İçin Performansı Arttıran Beslenme İlkeleri, *Türkiye Üniversite Sporları Dergisi*, 1, Özel Sayı, Ankara.
- Ersoy, G. & Hasbay, A. (2006). *Sporcu Beslenmesi*, Sinem Matbaacılık, 1. Basım, Ankara, Ekim.
- Ersoy, G. (2014). *Aktif kişiler ve sporcular için sıvı desteğinin hidrasyonun önemi*. Punto Tasarım Matbaacılık, Ankara, 11.
- Ertaş, D. B., Yıldırım, İ., & Koz, M. (2010). Yüzmenin neden olduğu vücut sıvı dengesindeki değişimlerin yüzme performansına etkisi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 89-104.
- Eskici, G. (2015). Takım sporlarında beslenme, *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 244-265.
- Figueiredo, V. C. (2019). Revisiting the roles of protein synthesis during skeletal muscle hypertrophy induced by exercise. *American Journal of Physiology- Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 317(5), R709-R718.
- Fox, E. L., Bowers, R. W. & Foss, M. L. (1999). *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*. (Çev. M. Cerit). Ankara: Bağırgan Yayımevi.
- George, A. J. (2000). Central nervous system stimulants. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 14(1), 79-88.
- Gezer. H. (2023). *Rekreasyon gereksinimi ve sebepleri*. Duvar Yayınları, İzmir. ISBN:978-625-6643-33-8.
- Ghanbarzadeh, M. & Sedaghatpour, M. (2011). Effect consumption of glutamine supplement on aerobic power, anaerobic power and body composition of soccer players. *J Phys Educ Sport*, 11, 313-316.
- Graham, T. & Spriet, L. (1991). Performance and metabolic responses to a high caffeine dose during prolonged exercise. *Journal of Applied Physiology*, 71(6), 2292-2298.
- Graham, T. E. (2001). Caffeine, coffee, ephedrine: impact on exercise performance and metabolism, *Canadian Journal of Applied Physiology*. 26: 103-119.
- Greenwood, M., Kalman, D. S. & Antonio, J. (2008). *Nutritional supplements in sports and exercise*. New York: Humana Press.

- Gromova, O., Torshin, I. Y., Sorokina, M. & Gromov, A. (2019). Magnesium and vitamin B2 supplementation is an important nutritional resource of sports medicine. *Journal Medical Council*, (21), 216-230.
- Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2012). *Advanced nutrition and human metabolism*. Cengage Learning.
- Guimaraes-Ferreira, L., Dantas, W. S., Murai, I., Duncan, M. J. & Zanchi, N. E. (2014). Performance Enhancement Drugs and Sports Supplements for Resistance Training. *In Nutrition and Enhanced Sports Performance* (pp. 29-41).
- Güler, D., Gökdem, R. K. & Günay, M. (2004). Türkiye’de Üniversitelerarası Spor Oyunlarına Katılan Futbolcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgileri ve Kullanma Düzeyleri, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3).
- Günay, M. Cicioğlu, İ. (2001). *Spor Fizyolojisi*, Baran Ofset, 1. Baskı, Ankara.
- Güner R. (2000). *Doping, Tff Doping Mücadele Kurulu*, Afşaroğlu Matbaası, yayın no:1, Ankara.
- Güner R. (2002). *Ergojenik Yardım, Doping ve Türkiye Futbol Federasyonu Doping Mücadele Çalışmaları*, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kongre Kitabı, Panel Metni, Antalya.
- Güneş, Z. (1998). *Spor Ve Beslenme Antrenör Ve Sporcu El Kitabı*, Bağırhan Yayın evi, Ankara.
- Güneş, Z. (2015). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı Spor ve Beslenme*. (7. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Halat, R., Karakılıçık, Z. & Zerrin, M. (2001). Amatör Futbolcularda Vitamin C Ve E'nin Bazı Fizyolojik Ve Sportif Parametreler Üzerindeki Etkilerinin Araştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 37-44.
- Hannan, M. T. (2000). Effect of dietary protein on bone loss in elderly men and women, *The Journal of Bone and Mineral Research*. 15: 2504-2512.
- Hargreaves, M., Hawley, J. A. & Jeukendrup, A. (2004). Pre-exercise carbohydrate and fat ingestion: effects on metabolism and performance. *Journal of sports sciences*, 22(1), 31-38.
- Haskell, C. F., Kennedy, D. O., Wesnes, K. A. & Scholey, A. B. (2005). Cognitive and mood improvements of caffeine in habitual consumers and habitual non- consumers of caffeine. *Psychopharmacology*, 179(4), 813-825.
- Hawley, J. A. & Reilly, T. (1997). Fatigue revisited. *Journal of Sports Science*, 15, 245-246.
- Herbold, N., Visconti, B., Frates, S. & Bandini, L. (2004) Traditional and nontraditional supplement use by collegiate female varsity athletes,

- International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 14: 586-593.
- Hong, D. Y., Lau, A., Yeo, C., Liu, X., Yang, C., Koh, H., & Hong, Y. (2005). Genetic diversity and variation of saponin contents in *Panax notoginseng* roots from a single farm. *Journal of agricultural and food chemistry*, 53(22), 8460-8467.
- Hu, S. Y. (1976). The genus *Panax* (ginseng) in Chinese medicine. *Economic Botany*, 30(1), 11-28.
- Huang, M. C. (2008). Inadequate energy and excess protein intakes may be associated with worsening renal function in chronic kidney disease. *Journal of Renal Nutrition*. 18(2): 187-194.
- Ivy, J. (1998). Glycogen resynthesis after exercise: effect of carbohydrate intake. *International Journal of Sports Medicine*, 19(S 2), S142-S145.
- Ivy, J., Katz, A., Cutler, C., Sherman, W., & Coyle, E. (1988). Muscle glycogen synthesis after exercise: effect of time of carbohydrate ingestion. *Journal of Applied Physiology*, 64(4), 1480-1485.
- İbiş, S. & Yılmaz, G. (2006). Kreatinin sportif performans etkileri. *Spor ve Tıp Dergisi*, 99-102.
- Jackman, S. R., Witard, O. C., Jeukendrup, A. E. & Tipton, K. D. (2010). Branched-chain amino acid ingestion can ameliorate soreness from eccentric exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 42(5), 962-970.
- Kadıoğlu M. B. (2005). *Tıkanma Sarılığı Oluşturulan Modelde Ursodeoksikolik Asit ve Glutamin'in Bakteriyel Translokasyon, Karaciğer Fonksiyon Testleri ve Karaciğer Histopatolojisine Olan Etkileri*, T.C. Sağlık Bakanlığı Dr. Lütüf Kırdar Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi II. Genel Cerrahi Kliniği, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Kamei, Y., Hatazawa, Y., Uchitomi, R., Yoshimura, R., & Miura, S. (2020). Regulation of skeletal muscle function by amino acids. *Nutrients*, 11(1), 261.
- Kara, T. & Tazegül, Ü. (2016). Bedensel Engelli Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 38, 295-302.
- Kara, T. & Yorumazlar, M. M. (2022). Adult Recreational Demands and Barriers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(06), 456-456.
- Kara, T. (2017). Takım Sporü Veya Bireysel Sporlarla İlgilenen Lise Öğrencilerinin Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi. Sportif Bakış: *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, Özel Sayı1,56-62.

- Karaman, M. R., Artık, N., Küçükersan, K., Halıcı, Z. & Çelik, M. (2017). Sağlıklı beslenme ve apiterapi için değerli bir arı ürünü: Perga (Bee Bread). *Gıda 2000 Gıda Teknolojisi ve Tarım Dergisi*, 180, 1-10, ISSN: 2458-763X.
- Kargotich, S., Rowbottom, D. G. & Keast, D. (1996). Plasma glutamine changes after high intensity exercise in elite male swimmers, *Med Sci Sport Exerc*, 13(1), 7-21.
- Kavouras, S., Arnaoutis, G., Makrillos, M., Garagouni, C., Nikolaou, E., Chira, O. & Sidossis, L. (2012). Educational intervention on water intake improves hydration status and enhances exercise performance in athletic youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(5), 684-689.
- King, D. S., Baskerville, R., Hellsten, Y., Senchina, D. S., Burke, L. M. & Stear, S. J. (2012). A-Z of nutritional supplements: Dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance-Part 34. *Br J Sports Med*. 46: 689–90.
- Kitts, D., & Hu, C. (2000). Efficacy and safety of ginseng. *Public health nutrition*, 3(4), 473-485.
- Kobryner, M. A. (2009). *Dietary Supplement Use by Athletes at a British University*. Leeds Metropolitan University, Carnegie Faculty of Sport and Education.
- Koçyiğit, Y., Aksak, M. C., Atamer, Y. & Aktaş, A. (2011). Futbolcu ve basketbolcularda akut egzersiz ve C vitamininin karaciğer enzimleri ve plazma lipid düzeylerine etkisi. *J Clin Exp Invest*, 2(1).
- Kovacs, E. M., Stegen, J. H. & Brouns, F. (1998). Effect of caffeinated drinks on substrate metabolism, caffeine excretion, and performance. *Journal of Applied physiology*, 85(2), 709-715.
- Kreider, R. B. (1995). Effects of carbohydrate supplementation during intensetraining on dietary patterns, physiological status, and performance. *International Journal of Sport Nutrition*. 5: 125-135.
- Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R. & Lopez, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 1-18.
- Kreider, R. B., Wilborn, C. D. & Taylor, L. (2010). ISSN exercise and sport nutrition review: research and recommendations. *Journal of the international society of sports nutrition*, 7(1), 7.

- Kristiansen, M. (2005). Dietary Supplement use by varsity athletes at a Canadian University. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 15(2), 195-210.
- Kroyer, G. & Hegedus, N. (2001). Evaluation of bioactive properties of pollen extracts as functional dietary food supplement. *Innovative Food Science & Emerging Technologies* 2(3), 171-174.
- Kurdak S. S. (1996). *Sporada Doping ve İlaç Kullanımı, Sporsal Kuram Dizisi 7*. Yazarın Kendi Yayını, 1. Basım, Ankara.
- Kuter, M. Öztürk, F. (1999). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, Bağırğan Yayımevi, 2. Bası, 1999, Ankara.
- Legault, Z., Bagnall, N. & Kimmerly, D. S. (2015). The influence of oral L-glutamine supplementation on muscle strength recovery and soreness following unilateral knee extension eccentric exercise. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 25, 417–426.
- Levenhagen, D. K., Gresham, J. D., Carlson, M. G., Maron, D. J., Borel, M. J. & Flakoll. P. J.(2001). Postexercise nutrient intake timing in humans is critical to recovery of leg glucose and protein homeostasis. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 280: 982–93.
- Lim, W., Mudge, K. W., & Vermeulen, F. (2005). Effects of population, age, and cultivation methods on ginsenoside content of wild American ginseng (*Panax quinquefolium*). *Journal of agricultural and food chemistry*, 53(22), 8498-8505.
- Linderman, J. & Gosselink, K. (1994). The effects of sodium bicarbonate ingestion on exercise performance. *Sports Medicine*. 18: 75-80.
- Marwood, S. & Bowtell, J. L. (2007). Effects of glutamine and hyperoxia on pulmonary oxygen uptake and muscle deoxygenation kinetics. *Eur J Appl Physiol*, 149-161.
- Matson, L. G. & Tran, Z. T. (1993). Effects of sodium bicarbonate ingestion on anaerobic performance: a meta-analysis review. *International Journal of Sport Nutrition*. 3: 2-28.
- Maughan, R. J., Burke, L. M. & Coyle, E. F. (2004). *Food, Nutrition and Sports Performance*. London, Routledge.
- McArdle, W. D., Katch, F. I. & Katch, V. L. (2012). *Sports and Exercise Nutrition* (4 ed.): LWW; Fourth, North American edition.
- McGarry, J. D., & Brown, N. F. (1997). The mitochondrial carnitine palmitoyltransferase system—from concept to molecular analysis. *European journal of biochemistry*, 244(1), 1-14.

- McNaughton, L. (1999). Effects of chronic bicarbonate ingestion on the performance of high-intensity work. *European Journal of Applied Physiology*. 80: 333-336.
- Neufer, P. D. (1987). Improvements in exercise performance: effects of carbohydrate feedings and diet. *Journal of Applied Physiology*. 62: 983-988.
- O'Hara, M., Kiefer, D., Farrell, K. & Kemper, K. (1998). A review of 12 commonly used medicinal herbs. *Archives of Family Medicine*.
- Orhan, Ö., Çetin, E. & Ertaş, D. B. (2006). *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Ergonejik Yardımcılar, Doping ve Sağlık Hakkındaki Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi*, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Nobel Yayın Dağıtım, Muğla.
- Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8(1): 1-6.
- Özdilek, B. (2019). *Sporcu Sağlığı. Beslenme ve Obezite*, 66.
- Özel, R. (1995). *Haltercilerde Doping Kullanım Metotları ve Yaygınlığının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi.
- Pascoal, A., Rodrigues, S., Teixeira, A., Feás, X. & Estevinho, L. M. (2014). *Biological activities of commercial bee pollens: antimicrobial, antimutagenic, antioxidant, anti-inflammatory*. *Food Chem. Toxicol.* 63:233-9.
- Pehlivan, A. (2006). *Sporda Beslenme. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları*.
- Phillips, G. C. (2007). Glutamine: the nonessential amino acid for performance enhancement. *Curr Sports Med Rep*, 6, 265-268.
- Poortmans, J. R. & Dellalieux, O. (2000). Do regular high protein diets have potential health risks on kidney function in athletes? *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 10: 28-38.
- Potteiger, J. A. (2011). *ACSM's Introduction to Exercise Science*. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health.
- Powers, S. K., Smuder, A. J., Kavazis, A. N. & Hudson, M. B. (2010). Experimental guidelines for studies designed to investigate the impact of antioxidant supplementation on exercise performance. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 20(1), 2-14.
- Ratamess, N. A. (2011). *ACSM's foundations of strength training and conditioning*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Requena, B., Zabala, M., Padial, P. & Feriche, B. (2005). Sodium bicarbonate and sodium citrate: Ergogenic aids? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 213-224.

- Rowlands, D. S., Clarke, J., Green, J. G. & Shi, X. (2012). L-Arginine but not Lglutamine likely increases exogenous carbohydrate oxidation during endurance exercise. *Eur J Appl Physiol*, 2443-2453.
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(2), 377-390.
- Schneiker, K. T., Bishop, D., Dawson, B. & Hackett, L. P. (2006). Effects of caffeine on prolonged intermittent-sprint ability in team-sport athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(3), 578- 585.
- Sezik, E., Yesilada, E. & Demirezer, Ö. (2004). *Hızlandırılmış Fitoterapi Meslek İçin Eğitim Programı Ders Notları*. Ankara: Türk Eczacılar Birliği Eczacılık Akademisi.
- Silver, M. D. (2001). Use of Ergogenic Aids by Athletes, *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 9,(1), 61-70.
- Smith, W. A., Fry, A. C., Tschume, L. C. & Bloomer, R. J. (2008). Effect of glycine propionyl-L-carnitine on aerobic and anaerobic exercise performance. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 18(1), 19-36.
- Spillane, M., Emerson, C. & Willoughby, D. S. (2012). The effects of 8 weeks of heavy resistance training and branched-chain amino acid supplementation on body composition and muscle performance. *Nutr Health*, 21(4), 263-273.
- Spriet, L. L. (1995). Caffeine and performance. *International Journal of Sport Nutrition*. 5: 84-89.
- Stand, P. (1996). Exercise and fluid replacement. *Med. Sci. Sports Exerc*, 28.
- Street, B., Byrne, C., & Eston, R. (2011). Glutamine supplementation in recovery from eccentric exercise attenuates strength loss and musclesoreness. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 9(2), 116–122.
- Striegel, H., Simon, P., Wurster, C., Niess, A. M. & Ulrich, R. (2006). The use of nutritional supplements among master athletes. *International Journal of Sports Medicine*. 27: 236-241.
- Şeker, S. E. (2017). *Sporcu Beslenmesi*. Hatiboğlu Yayıncılık.
- Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, İ., Ersoy, A. & Kürkcü, R. (2004). Farklı Ferdi Branşlardaki Üst Düzey Türk Sporcuların Ergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi ve Yararlanma Düzeyleri, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2).

- Şimşek, B. & Kartal, A. (2024). Sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 155-163.
- Şirin E. F. & Çağlayan, H. S. (2005). Sporcularda Enerji İçeceklerinin Kullanımı, *Standart Dergisi*, 44: 519.
- Şirin, T., Şirin, Y. & Aydın, Ö. (2023). Sporcu Öğrencilerin Öz-yeterlik Düzeylerinin Akademik Başarılarına Etkisinin Lojistik Regresyon Yöntemiyle İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 64-77.
- Tarnopolsky, M. A. (1994). Caffeine and endurance performance. *Sports medicine*, 18(2), 109-125.
- Thein, L. A., Thein, J. M. & Landry, G. L. (1995). Ergogenic Aids. *Physical Therapy*, 75(5), 426-439.
- Thomas, D., Brotherhood, J., & Brand, J. (1991). Carbohydrate feeding before exercise: effect of glycemic index. *Int J Sports Med*, 12(2), 180-186.
- Tipton, K. D., Borsheim, E. & Wolf, S. (2003). Acute response of net muscle protein balance reflects 24-h balance after exercise and amino acid ingestion. *Am J PhysiolEndocrinol Metab*, 284: 76–89.
- Tipton, K. & Wolfe, R. R. (2001). Exercise, protein metabolism, and muscle growth. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 11(1), 109-132.
- Tüber. (2022). *Türkiye Beslenme Rehberi*. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, ISBN: 978-975-590-867-0, Ankara.
- Türker, A., & Yüksel, O. (2019). *Beslenmede vitaminlerin önemi*. Beslenme ve obezite, 7.
- Ünal, M. (2005). Sporcularda Kreatin Desteği ve Egzersiz Performansı Üzerine Etkileri, *Genel Tıp Dergisi*, 15: 1.
- Vitale, K., & Getzin, A. (2019). Nutrition and supplement update for the endurance athlete: review and recommendations. *Nutrients*, 11(6), 1289.
- Viuda-Martos, M., Ruiz-Navajas, Y., Fernández-López, J. & Pérez-Alvarez, J. A. (2008). Functional properties of honey, propolis, and royal jelly. *J Food Sci*. 73: 117-24.
- Wadler, G. I. & Hainline, B. (1989) *Drugs And The Athlete*. Philadelphia: F. A. Davis.
- Welch, B., Buskirk, E. & Iampietro, P. (1958). Relation of climate and temperature to food and water intake in man. *Metabolism*, 7, 141-148.
- Williams, M. H. (1994) "The Use Of Nutritional Ergogenic Aids In Sports: Is It An Ethical Issue?", *International Journal Of Sport Nutrition*, 4, 120-131.
- Wolfe, R. R. (2017). Branched-chain amino acids and muscle protein synthesis in humans: myth or reality? *J Int Soc Sports Nutr*, 14(1), 30.



Yalnız, İ. & Gündüz, N. (2004). Ankara İlinde Vücut Geliştirme Branşında Faaliyet Gösteren Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Konusunda Bilgi ve Uygulama Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 33.

## **Bölüm 5**

### **Ailelerin Beden Eğitimi Dersi ile Spor Okullarına İlişkin Beklenti ve Tutumlarının İncelenmesi**

**Kemal ALTUNTAŞ<sup>1</sup>**  
**Muhammed Mehdi ARAZ<sup>2</sup>**  
**Kenan YAŞ<sup>3</sup>**  
**Fatma Beyza BİLGİÇ<sup>4</sup>**

---

<sup>1</sup> Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,  
kmlaltns.72@icloud.com

<sup>2</sup> Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,  
muhammed\_0414@icloud.com

<sup>3</sup> Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,  
kenanyas56@gmail.com

<sup>4</sup> Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü, beyza\_44@windowslive.com

## **Giriş**

Mevcut eğitim modelimizdeki sınav yoğunluğunun artışı ve çocukları için ebeveynlerin gelecek kaygıları kaçınılmaz olarak çocukların spordan kendilerini imtina etmelerine ve stabil-hareketsiz bir yaşam stilini gayriihtiyari de olsa seçmelerine sebebiyet vermektedir (Özbek ve diğ., 2017). Son zamanlarda anne ve babalar tarafından çocuklarının gelişimini sağlamanın yeni yolları aranmaya başlandı. Spor yapan bireylerin her anlamda gelişiçeğine dair ikna olmaya başlayan aileler, çocuklarını gelişimlerine yardımcı olmak amacıyla spor okullarına göndermeye başlamışlardır (Geçer, 2023). Fiziki etkinlikler ortaöğretim çağındaki öğrencilerin duygusal, psikolojik, sosyal ve fiziksel anlamda gelişimini sağlayabilmesi için önemli aktivitelerdir (Özbek ve Yoncalık, 2019).

Eğitim sistemimiz bilişsel düzeyde mücadeleye dayalı olup, çocukların sosyal-duygusal-motor gelişimini bir bütün olarak geri planda tutmaktadır. Sınavlarla bilişsel gelişim ön plana çıkarılırken, öte yandan performansla bütünleşen fiziksel gelişimdeki kazanımlar gelişimsel bütünlüğü maskeler. Çocukların sağlıklı bir gelişim göstermesi böylece daha da zorlaşabilir. Böyle bir durum temelden yoksun fakat göz alıcı somut kazanımlara dayalı bir ortam oluşturabilir. Bu durumda ebeveynler çocuklarının spor başarısına ilişkin niceliksel bir beklenti içerisine girebilmekte ve çocuklar hakkında nitelikli bir gelişim sağlanamadan geriye dönüp bakıldığında telafisi zor olan hayal kırıklıklarına maruz kalabilmektedirler. Türkiye’de kültürel olarak sporun gelişimi beden eğitimi ve sportif aktiviteleri kucaklayan uzun vadeli spor bürokrasisinin oluşturulmasıyla yakından ilgilidir. Beden eğitimi öğretirken niceliksel ve niteliksel tedbirlerin alınması önemlidir (Kaya, 2014).

Çocuk ve gençlere yetenek edindirme ve başarı sağlama anlamında spor önemli bir fırsattır. Genç yaşlardan başlamak üzere çocuk ve gençlerin fiziki anlamda aktif olmalarının gerekliliği ve sporun öteki ilgi alanlarını dengeleyen bir yaşam stilinin ögesi olduğu, sporun yaşamdaki boş zamanları daha etkili ve verimli geçirmek için bir araç olarak tercih edilebileceği öğretilmelidir (Kara ve Yorulmazlar, 2022; Leblanc ve Dickson, 2005).

Ebeveynlerin spora ilgisi, çocuk ve gençlerin de spora aktif olarak dâhil olmasına hatta sporun sosyal etkileşiminde olumlu bir faktördür. Anne-babaların sporla ilgili varsa bir olumlu bir tutumu, çağlar boyunca spora ilgi seviyesi artış gösterecektir (Ayhan ve Özel, 2020; Durmuş, 2020).

## **Aile**

Aile sosyal ve sportif dünyayı görmemizi sağlayan ilk kademedir. Aile kavramının sosyalleşmedeki ilk ve temel etkisi, çocuğun spor yapısı

yapmayacağı, yapacaksa nasıl yapacağını tespit edilmesidir (Keskin, 2006; Şimşek, 2005). En basit ifade ile aile kavramı, toplumun temel taşı olarak ifade edilebilir. En dar manasıyla, baba, anne ve çocuklardan meydana gelir. Toplumsal bir müessese olan ailenin mevcudiyetinin insanoğlu tarihi kadar eski olduğu ifade edilebilir (Karslı, 2019). Küresel bir terim olan aile müessesesi; işlevi, biçimi, olduğu üyeler kriterleriyle meydana gelen tanımları vardır.

Aile kavramını kapsamlı ve genel tanımlama ile ele almak mümkündür ancak sürekli değişen kültürel ve toplumsal yapılardan dolayı standart tanımlar yapmak pek de mümkün olmamaktadır. Kültüre dayalı bir tanımlama, öteki kültürleri dışlayan bir tanım olabilir. Bazı tanımlar ebeveynleri ve çocukları odak noktasına alırken, bazı tanımlar ise merkeze çocuğu alarak tanımlama yapar, bazı tanımlar akrabaları, bazı tanımlar ise manevi bağlantıları dikkate alır (Eşsizoglu, 2012).

Aile müessesesinin tanımı kültüre ve zamana göre farklılık gösterse bile bu tanım bireylerin zihninde sabitlenmiştir (Pehlivan, 2017). Geniş anlamıyla aile, çevreyle yakın ilişki oluşturmak, insanların devamlılığını ve sosyalleşmesini, karşılıklı ilişkilerin belirli kurallara dayalı olmasını sağlayan fikrîsel ve kültürel ortam meydana getirmek amacıyla oluşturulan bir örgüttür (Kır, 2011). Toplumsal bir müessese olarak aile, sosyal değerlerin kuşaktan kuşağa aktarımını sağlar. Bu bakımdan sosyal bir kurum olan aile, değişimin ve gelişimin odak noktasını meydana getirmektedir (Kudret, 2019).

Aile, çocuğunu yönlendirirken onu basit ama etkili sınavlardan geçirmeli, bilişsel ve fiziki kabiliyetlerine göre öğretmenlerin rehberliğinden istifade etmelidir (Yörükoglu, 1983; Keskin, 2006; Pehlivan, 2009).

Spor, kişilerin toplumsallaşmasında ciddi bir yere sahip olduğu için aileler de çocuklarını sosyalleştiren bu olgudan uzak durmamaktadır (Gezer, 2023). Toplumsallaşma eğitim vasıtasıyla gerçekleşebileceğinden aileler çocuklarını sportif aktivitelere yönlendirmekten kaçınmamaktadır. Sportif aktivitelerle profesyonel olarak ilgilenen bireylerin çocuklarının da sporcu karakterde olması en tabii olaydır. Aile, sportif etkinliklere yatkınlığa etki eden en önemli faktördür. Ailedeki fiziki aktivite öyküsünün sözle teşvik etmekten daha tesirli olacağı bu durum ile açıklanabilir. Evde çocuklarla spor yapmak ve oyun oynamak spora ilginin artmasında oldukça önemlidir. Çalışan ailelerin çocuklarıyla daha az zaman geçirmeleri, onların egzersiz yapma olasılığını azaltan sebeplerden sayılabilir (Synder ve Spreitzer, 1976). Spor ve faaliyetleri ile ilgilenmede ailenin ilgi ve teşvikinin çok tesirli olduğu ifade edilmiştir (Kılcıgil, 1998).

## **Spor ve Beden Eğitiminin Önemi**

Spor kelimesinin dilimize Latince'den gelmektedir. Latince'de *'kalmak, ayrılmak ve çekilmek'* anlamına gelir. Latince kökenli *'delport'* veya *'disport'* kelimeleri değişime uğrayarak spor kelimesi olarak kullanılmaktadır (Balcıoğlu, 2003). Spor toplumun sosyo-kültürel yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır (Mayda ve Koyunlu, 2023). Sporun toplumsal yaşamdaki önemi her geçen gün daha iyi anlaşılacak olursa, sporun toplumsal yaşamda giderek daha fazla yer alacağı ve buna bağlı olarak spor biliminde ilerleme kaydedileceği görülecektir. Başka bir ifadeyle; bireylerin coşkusu ve rekabeti sonucunda ortaya çıkan başarı, kurallar içindeki rekabet ve toplumda ve milletlerarası alanda dayanışma faaliyetlerine katılımıdır (Çifdalöz, 2021). İnsanlığın ilk zamanlarından itibaren bireylerin zihinsel ve psikolojik durumunun belirli amaçlar doğrultusunda insan vücudunda eğitilip geliştirilebileceği bilinmektedir. Kişilerin yaşamının devamında etken olan hareket, insan vücudunun gelişmesinde de en önemli etken olarak bilinmektedir. Spor, birey vücudunun savaş halinde olduğu bir dönemde savaşa hazırlanmaktı. Spor tarihi eski devirlere dayansa bile çağdaş dünyamızda da insanların fiziksel ve psikolojik anlamda iyi olmalarına olanak sağlamaktadır (Koyunlu, 2022a).

Temel amaç ve işlevleri yönünden ele alınacak olursa spor; egzersiz tutkunlarının fiziksel ve ruhsal sağlığının yanı sıra, kültürel ve toplumsal gelişimlerine katkı sağlar. Bireyler spor ortamları sayesinde yeni bir sosyal çevre edinirler ve boş zamanlarını daha verimli değerlendirirler (Kara ve Tazegül, 2016). Gençlerin verimli spor ortamlarında geçirdikleri saatler sayesinde kötü alışkanlıkların hayatlarına girmesine engel olurlar. Bu anlamda sporun faydalarının yalnızca fiziksel ve zihinsel sağlıkla sınırlı olmadığını, birçok alana faydası olan olumlu bir aktivite olduğunu söyleyebiliriz. Sportif etkinliklerin kültürleri kapsadığı gibi, evrensel bir yapıya sahip olduğu da savunulmaktadır. Günümüzde spor; toplumsal, ruhsal, ekonomik, fizyolojik açılardan değerlendirilmektedir. Ayrıca spor, bunların yanı sıra bireylerde farklı alanlarda (dirençli, güçlü, enerjik, çevik ve yetenekli bir vücuda sahip olma, performansın artması ve artan performansın üst düzeyde tutulması vb.) gelişimlerin ortaya çıkmasına olanak sağlar (Kara, 2017; Koyunlu, 2023). Bunlarla birlikte bireyin sorunları çözmesi, anında çözüm bulması ve doğru kararlar vermesi için gereken süreyi azaltmada sporun faydalı olduğu da görülebilir (Gezer, 2014).

Spor, yapan kişilerin takım oyunlarında birlik kültürünü öğrenmesine, belirli kurallar çerçevesinde yaşamasına, saldırgan davranışlardan mümkün olduğunca kaçınmasına ve disiplinini korumasına yardımcı olur. Baştuğ ve Kuru, (2009) yapmış olduğu çalışmada ifade edilen sporcuların standartlarının yüksek olması,

sağlıklarına her zaman önem vermeleri ve kaslı vücutlarının gelişmesiyle vücutlarından memnun olmaları; sporcuların sağlık, vücut görünüş şekli açısından pek çok iyi niteliğe sahip olduğu söylenebilir (Baştuğ ve Kuru, 2009).

Cirhinlioğlu'nun ifadesine göre bireylerin enerji boşaltımı yapabileceği ve eğlenceli bazı faaliyetler gerçekleştirebilmesi amacıyla olanaklar oluşturularak sportif faaliyetlere kanalize edilmesi önemlidir (Cirhinlioğlu, 2001).

Muratlı'nın de söylediği gibi çocuklar oyun yolu olarak sporu kullanabilirler, dolayısıyla beceri öğrenmek, oyundan zevk alarak eğlenmek, bağ kurmak, rakiplik ve daha aktif olmak, mücadele ederek uğruna savaşmak ve kazanabilmek için spora katılırlar. Reşit olanlar ise fiziksel ve zihinsel ihtiyaçlarını gidermek, sağlığı korumak, sosyal hayatta öğrendiklerini kullanarak yeni bireylerle tanışmak amacıyla sportif faaliyetlere katılırlar (Muratlı, 2003).

Mengütay ise sporun yaşamla ilgisini şu cümlelerle ifade etmiştir: Spor, sadece sağlıklı bir insan için değil, aynı zamanda kişinin ruh sağlığı açısından gelişiminde de önemli bir etkiye sahiptir. Çocuklar spor vasıtasıyla birlik olmayı, yardımlaşmayı ve kurallara göre oyun oynamayı öğrenmektedirler. Ayrıca sosyal davranışlar edinerek iyi bir insani gelişim sağlanmaktadır (Mengütay, 2006).

Beden eğitimi, insanın entelektüel ve psikolojik gelişimine katkı sağlamak, iş hayatıyla gündelik yaşam şartlarına uyum sağlamak, bireylerin bilgi birikimini güçlendirmek amacıyla yapılan düzenli faaliyetler dizisi olarak adlandırılabilir. Gelişen neslin fiziksel, toplumsal ve zihinsel tekâmülüne faydalı olduğu bilinerek öğretmenler, öğrenciler ve programların birbirleriyle uyum içinde olması mühimdir, dolayısıyla bunların eğitimin önemli bir ögesi olduğu söylenebilir. Beden eğitimi programının oluşturulmasında ve yürütülmesinde en önemli faktörler bunlardır. Unsurlar arasında iyi bir ilişki, çocuğun olgunluk gelişimi ve beden eğitiminin daha etkili ve yaygın şekilde yapılabilmesi üzerinde büyük bir etkiye sahip olacaktır. Öğretmenler ve program açısından en önemli faktörler ailenin bakış açısı ve öğrencilerin tutumlarıdır (Ayık ve diğ., 2024).

Bozdoğan ve Yalçın'ın yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin odaklanmaları ve çalışmalarıyla kariyer seçenekleri hakkında iyi bir fikre sahip olmalarının önemli olduğu vurgulanmıştır. Yine aynı makalede merkezlerin öğrencilerin derslere olan ilgilerinin artmasında ve ders performanslarının artırılmasında mühim bir rol oynadığı gösterilmiştir. Bu nedenle ilköğretim müfredatına bağlı eğitim programlarının öğrenme nazariyatları ve öğretim modelleri dikkatle geliştirilmesi ve bunların öğrencilerin bilişsel davranışları, duyguları ve psikolojileri üzerindeki tesirleri araştırılarak etkililiğinin

araştırılması gerekmektedir. Planlanan eylemler makul bir süre boyunca tekrarlanmalıdır. Bu ziyaretlerin önemiyetinin başta aileleri olarak öğretmen ve öğrenciye aktarılması da mühimdir. Bunun için öğretmenlere kurslar düzenlenip seminer yapılabilir. Aileleri merkezler konusunda bilinçlendirmek amacıyla broşür hazırlayabilir, video ve yazılı medyada bu reklamlar oluşturabilir, çeşitli sosyal faaliyetler tertip edilebilir. Türkiye'de sportif faaliyetlerin eğitime etkisiyle gezi ve keşiflerin öğrencilerin gelişimine tesiri konusundaki araştırmaların yeterli seviyede olmadığı göz önünde bulundurulduğunda öğrenciler adına büyük bir dezavantaj olacaktır (Bozdoğan ve Yalçın, 2006).

Silverman ve Fletcher'in çalışmasında da öğrenciler ve ailelerinin her derste olduğu gibi beden eğitimi dersine ilişkin de olumlu ya da olumsuz tepkiler verebildiğini belirtmiştir. Öğrencilerin ve ailelerinin beden eğitimi programına dair olumlu tutumları dersin etkinliklerini kolaylaştıracak ve beden eğitimi dersinin hedeflerine ulaşması daha hızlı olacaktır. Ayrıca daha sonraki zamanlarda çeşitli fiziksel aktivitelere katılma isteği de artacaktır (Silverman ve Fletcher, 2004).

Gencer ve İlhan'ın yapmış oldukları çalışma göstermektedir ki spor, sosyal hayattan ayrı düşünülemez. Spor toplumu ruh bilimi sahasındaki araştırmalar, sporun sosyal yapıları yansıttığını göstermektedir. Spor kişisel, ruhsal, zihinsel ve fiziksel tekâmül için mühim bir rol oynar. Kişilik ve karakter gelişimi, özgüvenin artması, sosyal beceriler, yaratıcı düşünme becerilerinin gelişimi ile zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlık üzerinde etkisi vardır. Bütün bunlarla birlikte beden eğitimi ve sporun, toplumsal birlik ve bütünlüğün güçlendirilmesinde önemli bir rol oynamadığı da ifade edilmiştir. Çeşitli etkinliklere ve sporlara katılmak dostluğu teşvik edebilir ve geliştirebilir. Egzersiz yapan kişilerin sosyal gelişim ve etkileşim becerileri diğer bireylere nazaran önemli oranda yüksektir (Gencer ve İlhan, 2016).

### **Spor Kulübü ve Spor Okulları**

Spor ve branşlarının sevdirmesinde, yaşam biçiminin değiştirilmesinde ve spor kültürü oluşturulmasında, spora öncülük edilmesi, desteklenmesi ve teşkilatlandırılmasında devletin büyük yeri vardır. Devlet gençlerin alkol, uyuşturucu, kumar vb. kötü alışkanlık ve suçlardan korumak amacıyla gerekli önlemleri temin eder. Her yaşta vatandaşlarının ruh ve beden sağlığını iyileştirecek önlemleri alır ve sporun geniş topluluklara yayılmasını sağlamaya çalışır (Kaya, 2014).

Gençlik ve Spor Bakanlığı'na ait olan bu görevlerin amacı, çocuklara ve gençlere sporu sevdirmek, onlara spor konusunda rehberlik etmek, sporculara

yönelik spor kulübü kaynakları oluşturarak toplumda spor kültürü meydana getirmektir. İfade edilen bu amaçlar, sendika, il gençlik kuruluşları, kulüp, belediye, okul ve üniversiteler tarafından yürütülmektedir. Sporcular için uygulanacak olan spor eğitimlerinde sözleşmeli, kadrolu, hizmetli çalıştırıcılar; spor uzmanı, spor eğitimi öğretmeni ve yöneticilerinden oluşmaktadır. Dönemlik kalkınma planlarında beden eğitimi ve sporun yaygın hale getirilmesi ve rekreasyonel sporların teşvik edilmesi esastır. Spor okullarında ağırlıklı olarak takım sporları ilgi görmekte ve bunun için gerekli koşullar hazırlanmaktadır. Belediyelerin spor tesisleri ve kentsel gelişim planlarının oluşturulmasında spor alanları ve yeşil alanlara ağırlık verilmek ve bununla birlikte mevcut planlarda bu amaçla ayrılan yerlerin hızla fayda sağlaması amacıyla gerekli çalışmalar yapılmaktadır. Spor ve beden eğitimine okullarda da önem verilmekte, hızla spor tesisleri inşa edilip yaygınlaştırılmaktadır. Ayrıca dönemsel kalkınma planlarında resmi hedeflerin açıkça tanımlanmış olmasına rağmen, amaçlanan ile uygulanan arasında pek çok farklılık bulunduğunu da ifade etmekte yarar vardır (Zorba, 2004).

Sporu ve kültürünü taşıyan müesseselerin başında spor kulüplerini zikretmek gerekmektedir. Spor kulüpleri görev ve sorumlulukları itibarıyla önemli sivil toplum kuruluşlarıdır. Toplumda spor, birçok yönden tanınmakta ve uygulanmaktayken sporun geliştirilmesi ve hatta sağlıklı beden eğitimi faaliyetleri için spor kulüpleri de önemli bir yer almaktadır. Spor kulüpleri toplumda sporunun kalbidir (Erdemli, 2021). Çağımızda pek çok spor kulübü, öz başarı için sporcu yetiştiren kurumlar haline gelmiştir.

Spor okulları ve spor kulüplerinde çağın yeniliklerinden, modernleşmeden uzak kalınması, yeninin yerine eskinin tekrarlanması, bir süre sonra sporun bitmesine sebep olabilir. Yani yenilikten uzak ve kötü spor antrenmanları, spor yaratıcılığının iyi çalışmasına engel olur, hatta başka sonuçları da beraberinde getirir. Bu durumda devlet ile spor arasındaki ilişki önem kazanmaktadır (Erdemli, 2021). Çünkü uluslararası boyutta spor mücadeleleri için devlet kurumları sportif faaliyetlerin desteklenmesinden ve geliştirilmesinden yanadır.

Türkiye’de özel spor okullarının tarihi yakın geçmişimizde başlamıştır. 1971’de Konya Eğitim Yurtları Kulübü’nün teşebbüsüyle basketbol, hentbol, atletizm ve masa tenisini kapsayan Türk spor okulu faaliyetlerine başlandı. Spor okulunda Mustafa Ferahlar, Mustafa Silay ve İsmail Serim’in yetiştirdiği 7 – 15 yaş arası 246 sporcu yer aldı. 1981’den bu yana faaliyet gösteren yaz spor okulunun başarıya ulaşması, ülkemizde gençler ve çocukların zamanlarının değerlendirilmesi, kötü alışkanlıklardan uzak durulması, sporun yaygınlaştırılması ve çocuk sağlığının geliştirilmesinde önemli etkiye sahiptir. Spor okulları günümüzde çoğunlukla futbol okulu haline gelmekte ve hemen



bütün kulüplerin faaliyet alanı haline gelmektedir. Bu okullar kulüplerimizin altyapısının önemli bir parçası olup gelecekteki futbolcuların seçimi ve gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Yetenekli çocukları bulup kulübün altyapı ekibini genişletmeye çalışırsa bu okullar gelecekte bireyler ve kulüpler için hem finansal hem de sportif açıdan faydalı olacaktır (Geçer, 2023).

Günümüz dünyasında ebeveynler çocuklarını kendilerinden uzak bir yerde bulundurmaktan, hatta dışarıya göndermekten bile imtina etmektedirler. Teknolojik gelişmelerle birlikte sosyal medya uygulamalarının ve çevrimiçi oyunların yaygın olarak kullanılmasıyla beraber eskiden geleneksel sokak oyunlarını oynayan çocuklar park ve bahçelerde akranları ile oyun oynamak için evden çıkma anlamında isteksiz tavır göstermektedirler. Bu hallerde ebeveynler de farklı sebeplerle çocukları için alternatif spor merkezlerinden – okullarından destek almayı seçmektedirler. Sportif etkinlikleri aileler, çocuğun fizyolojisine ve vücuduna olumlu katkı gibi düşünmektedirler (Pehlivan, 2009; Işık ve diğ., 2013).

### **Neden Beden Eğitimi ve Spor**

Beden eğitimi ve sporun sosyal ve kişisel yaşamla beraber eğitim hayatında da önemli rolleri vardır. Eğitimin esas amacı toplumu yaşama hazır duruma getirmektir. Halk eğitimin gayesi de insanlara başkalarına karşı saygı duymanın ve dürüstlüğün ne olduğunu belletmek, müşterek paydada buluşmak, doğru düşünme becerisini geliştirecek tecrübeler fırsatlar sağlamaktır (Karaküçük, 1989).

Okulun en önemli ve ayrılmaz parçalarından biri beden eğitimi ve spor dersidir. Bu sayede insanlar fiziksel gelişim ve yeteneklerini geliştirirler. Bireyin eğitim düzeyini geliştirmeye yönelik kural ve prosedürler beden eğitimi derslerinin temel amaçlarındandır. Baykoçak, bireylerin sosyalleşmesi ve toplumla içselleştirilebilmesi beden eğitiminin diğer önemli işlevidir. Beden eğitimi ve sporun faydaları, insanların ruh ve beden sağlığını koruyan, hayattaki zor durumlarla yüzleşmesine imkân oluşturan, toplumdaki sosyal ilişkilerin gelişimini gerçekleştiren faaliyetler olması manasında görülebilir (Baykoçak, 2002). Hayal etmeyle beraber fiziksel yeteneklerin ve zihinsel becerilerin gelişimi sağlanmaktadır (Karademir ve diğ., 2018; Kızıldağ, 2007; Şimşek ve diğ., 2023).

Tayga, beden eğitimi ve spor konusunun yüzyıllardır hayatımızdaki yeri ve önemini koruduğunu ifade etmiştir. İnsan vücudunun bir hedef doğrultusunda eğitilmesi dünya kadar eskidir. Eski devirlerden itibaren bireylerin bilhassa avcılık ve toplayıcılık süreçlerindeki dönemlerde beslenmeyle barınma bireysel ihtiyaçlarının giderilebilmesi amacıyla bu fiziksel kuvvetlerinin olması

gerekliliği bilinmektedir. Bundan dolayı bireyler vücut gücünün de olması amacıyla bedenlerini dinç ve sağlıklı tutabilmek için çaba göstermişlerdir. Buradan hareketle beden eğitimi ve sporun tarihin ilk devirlerinden itibaren varlığını sürdürdüğünü ifade etmek doğru olacaktır (Tayga, 1990). Son zamanlarda ise teknolojik ilerlemelerle birlikte meydana gelen olumsuzluklarla başa edebilmek için sporun tercih edilmesi yaygınlaşmaya başlamıştır (Koyunlu, 2022b).

Alparslan'ın belirttiği gibi spor, fiziksel aktivite yoluyla kişinin, zihninin, ruhunun ve bedeninin gelişimine katkı sağlamayı amaçlayan etkinliklerdir ve bilgi teorisinin ayrılmaz bir parçasıdır. Yani insanların entelektüel, fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmak, onları iş dünyası ve günlük yaşama hazırlamak, milli ve milletlerarası bilgiyi güçlendirmek amacıyla yürütülen sistematik ve disiplinli bir faaliyettir. Beden eğitimi, kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığını kuvvetlendirmek için her bireyin bedeninin gerçeğine dayalı tüm bilgiler olarak tanımlanabilir (Alparslan, 2008).

Zorba ve Yermakhanov yapmış oldukları çalışmada çocukların spor sayesinde çevrelerini keşfettiğini ve iletişim becerilerini geliştirdiklerini tespit etmişlerdir. Çocuklarda özgüven gelişir ve toplumsal yapıdaki konumları güçlenir. Manevi açıdan değerlendirildiğinde fiziksel aktivite ve spor, çocukların özgüvenini, enerji yönetimini, odaklanmayı ve başarıma isteğini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca spora katılım, benlik saygısının gelişmesine katkıda bulunur, zihinsel strese neden olan olumsuz durumları azaltır ve kişinin yaşam ruh halini iyileştirir, karanlık zihnin ruh halini iyileştirir, çok güçlü ve öfkeli bireylerin sakinleşmelerine yardımcı olur.

- ✓ Spor ve fitness derslerinin de birçok faydası vardır. Bunlar;
- ✓ Hareket etme yeteneğimizin bir parçası olan, hayatımızın tüm ağırlığını taşıyan kasları geliştirip esnetmek ve kasların genel fonksiyonel gelişimini teşvik etmek.
- ✓ Depresyon ve oksijen eksikliğiyle baş etmek.
- ✓ Solunum ve sistemik problemlerde olumlu değişiklikler.
- ✓ Dayanıklılığın artırılmasında en popüler faktör beden eğitimidir.
- ✓ Çeviklik ve hızın gelişimi: Spor, hızı ve esnekliği artırırken enerji tüketimini ve performansı azaltır.
- ✓ Spor; Esnekliği, yapıyı ve vücut hareketliliğini geliştirir.
- ✓ Günlük ihtiyaçlarımız karşılarken zorluklar karşısında güçlülük hissi.
- ✓ Yapısal ve fiziksel stresin azaltılması.
- ✓ Sinir sisteminin hızlı düzenlenmesi ve uyarılması.
- ✓ Reflekslerin gelişimi.
- ✓ Hormon üretimine ve üremesi katkı (Zorba ve Yermakhanov, 2022).

Yetim'in çalışmalarında spor ve fiziksel aktivitelerin toplumsal ve duygusal gelişime de olumlu etki ettiği tespit edilmiştir. Spor, insanların zihinsel, fiziki, duygusal ve ruhsal durumlarını iyileştirmenin yanı sıra sosyal koşullarını da zenginleştiren bir durum olarak kabul edilmektedir. Sporun toplumsal bir durum olarak kabul edilmesinin nedeni, sporun bireyleri toplama gücüne sahip olmasıdır (Yetim, 2005). Bu bakımdan çocukluktan beri planlanan spor aktivitelerinin birçok sosyal beceriye yardımcı olduğu söylenmektedir (Aytan, 2010).

Küçük ve Koç'un spor ile ilgili şu ifadeleri de önemlidir; sporun insan doğası üzerindeki etkisine baktığımızda, insanın kendine özgü özelliklerinin şekillenmesinde sporun önemini görebiliriz. Tüm bu yönleri göz önünde bulunduran spor, dünyaya kendi bakış açısıyla bakan insanı uzaklaştırır, farklı ortamlara girmesini sağlar, insanı birlikte çalışma yoluna hazırlar ve farklı görüşteki insanları kendisine yakınlaştırır. Spor önemlidir çünkü insanların sosyal kalıplarını kırar ve onları çeşitli faaliyetlere dahil eden bir sosyalleşme ortamı yaratır. Geleneksel yapıların hâkim olmadığı toplumlarda oyun çoğu zaman sosyal bir aktivite olarak görülmekte ve farklı sınıflardan insanlar arasındaki sosyal ilişkiler spor aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Oyunlar, insanların yalnızlıktan kurtularak daha büyük dünyaya ulaşmalarına, farklı topluluklardan, farklı inanç ve görüşlere sahip insanlarla iletişim ve etkileşim kurmalarına yardımcı olur (Küçük ve Koç, 2015).

## **Tutum**

Tutum, yanıt vermeye ilişkin zihin hazırlığını, motivasyon becerilerini ve değerlendirmeleri kapsayan bir soyut kavram olarak tanımlanır. Sözde tutumlar direkt gözlemlenemeyen ruhsal yapılardır. Yaşamı yalnızca ürettiği neticelerle yani eylemler veya sözleriyle anlaşılabilir. Olaylar ve insanlar tutumların nesnesi olabilir. Bir durumdaki gerçeklere ve tutumlara da güvenilebilir. Bireyin tutumu, olaylar hakkında nasıl hissettiğini, onları nasıl algıladığını ve nasıl davrandığını belirler. Bir kişinin bir konu hakkında fikri olabilmesi için konu hakkında direkt tecrübe sahibi olması veya konu hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Tutum kavramına dair çeşitli alanlarda yayınlanmış pek çok tanım bulunur. Tutum, kişilerin bir durum veya nesneye karşı müspet veya menfi duygular beslemeye karar verdiği, bilişsel süreçlerin değer yargılarıyla karakterize edilen bir öznel durumdur (Ayık ve diğ., 2024).

Ebeveynin maksadı; saygılı, sevgi dolu, başarılı ve mutlu evlatların yetişmesini sağlamaktır. Ebeveynler, bireyin sosyal dünya ve sportif dünyasını görmesine vesile olan birimdir. Baba ve anne çocuğun spor faaliyetlerine katılıp katılmama durumunu, eğer katılmış ise sporu ne şekilde yapacağını tespit eder.

Çağdaş dünyamızda aileler eskiye nazaran spor faaliyetlerine olumlu yaklaşarak çocuklarını yönlendirmektedirler. Beden eğitimi ve spor açısından ders ile ilgili memnuniyete tesir etmesi ihtimali olan etmenlerden biri dersin yapıldığı tesis veya derste kullanılan gereçlerin özelliği yeterliliğidir. Hedefleri gerçekleştirmek için malzeme ve tesise yönelik muhtemel noksanlıkların ders amaçlarına ulaşmayla birlikte ders ile ilgili memnuniyeti de etkilemesi olasıdır (Elmacıoğlu, 1998).

Bu bakımdan etkinliklerin gerçekleştirildiği mekânlarda ve kullanılan materyallerin çocuğun fiziksel gelişimi, toplumsal ve kültürel gelişimi ile ilgili olmasını talep etmek öğrenci ailelerinin hakkıdır. İstenilen düzeyde kalite ve doğruluk da bu haklardandır. Bu bağlamda eğitim merkezlerindeki öğrencilerin çalışmalarında kullanılan materyal ve tesislerin yeterliliğinin ortaya konulması önemlidir.

### **Sonuç**

Tarihi süreç içerisinde ve medeniyetin gelişimi boyunca aile, tarihi ve kültürel anlamda çok fazla değişime uğrayarak geniş bir ilişki şebekesini tanımlamak için kullanılmıştır. Sosyal ortamın en önemli ögesini meydana getiren ciddi bir toplumsal müessese olarak ifade edilebilir (Anheier ve Juergensmeyer, 2012). Ailelerin sportif faaliyetlere olan ilgisi ve bir yaşam biçimi olarak sporu içselleştirmeleri, çocuklarının spora dâhil olmasını teşvik eden en önemli etkenlerden biri olarak açığa çıkmaktadır (Uğurlu, 2018).

Çocuğun sportif faaliyetlerine katılımında aile etkisi ciddi bir önem taşımaktadır. Ailede sporla ilgilenen ve örnek olan bireyler varsa bu durum çocuğun sportif aktivitelere dâhil olmasını olumlu anlamda etkileyecek; ilerideki yaşamında belirleyici olabilecektir. Aile üyelerinin sportif faaliyetlere ilgisi çocuğun da bu etkinliklere katılımında önemli bir etken olarak öne çıkacaktır. Sportif etkinliklerle ilgilenen çocuklarda ortaya çıkan güçlü motivasyon, onların toplumsal yaşamlarını da önemli ölçüde etkilemekte ve onlara bu alanda birçok olanak sunmaktadır (Demirkıran, 2019). Ailelerin, çocuklarının yaşlarını dikkate almaksızın onları spora teşvik etmeleri, onların hayatları boyunca mutlu, sağlıklı ve ahlaki anlamda kuvvetli kalmaları açısından çok önemlidir. Ailenin spora katılımı onların ilerleyen zamanlarda daha sağlıklı bireyler olmalarına yardımcı olacak önemli bir faktördür (Topal, 2016).

Çocukların bedensel, sosyal ve psikolojik gelişimleri üstünde sporun olumlu etkileri onların fiziksel sağlıklarını, sosyal ve akademik başarılarını desteklemektedir. Sporla olan alaka ve spora katılım, esas olarak ev ortamından ve aile üyelerinin tutumundan etkilenmektedir. Ebeveynlerin spor etkinliklerine

katılımı, çocukların da sportif faaliyetleri benimsemesinde ve spor yapma eğiliminin doğal bir biçimde gelişmesinde ciddi bir faktördür (Kotan ve diğ., 2009).

Çocukların spora katılımı gelişimleri açısından çok önemlidir. Cep telefonu, televizyon, bilgisayar gibi cihazlarda çocukların aşırı zaman geçirmesi ve uzun süre hareketsiz kalması nedeniyle duruş bozuklukları ve kilo alma, kas gücü azalması, postüral ve kemik dokusunda negatif değişikliklere neden olur. Fiziki performansını artırmak, daha sağlıklı bir yaşam sağlamak ve sporu alışkanlık durumuna getirmek için çocukların aileleri tarafından spor okullarına gönderildiklerini görmekteyiz (Saka ve diğ., 2008).

Toplumsallaşma seviyesinin artması için en etkili gelişim sebebi spordur. Fiziksel ve toplumsal yetenekler sportif etkinlikler vasıtasıyla artırılır ve bunun sonucunda çocuğun toplumdaki kabul seviyesi artar, bireyin sağlıklı olması desteklenir ve gençlerin kötü alışkanlıklardan uzaklaşmasına destek olup sorumluluk hislerinin gelişmesini sağlar (Meral, 2010).

Özyürek'in arkadaşları ile birlikte yaptığı çalışmada beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin çocukların gelişimine her anlamda pozitif katkı sağladığı tespit edilmiştir. Çocukların giderek büyüyen toplumsal çevre ile olan ilişkisini yönlendirmek ve toplumsal kabiliyetlerini geliştirmek için beden eğitimi ve spordan istifade edilebilir. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri çocukların hareket ihtiyaçlarını gidererek onların etkin bir hayat sürdürmelerine katkıda bulunmaktadır (Özyürek ve diğ., 2015).

Öztürk ve diğerlerinin “Velilerin Çocuklarını Basketbol Okullarına Gönderme Sebeplerinde Etkili Olan Nedenlerin Tespiti” adlı araştırmasında katılımcılar çocuklarının basketbol okullarında eğitim almalarındaki en mühim sebeplerin çocukların ruhsal ve fiziksel sağlıklarını kontrol altında tutmak, özgüvenlerinin gelişmesine yardım etmek, sorumluluk sahibi olmak, kötü alışkanlıkları bertaraf etmek, sosyal mânâda ilerleyebilmek, akademik stresten uzaklaşmaya çalışarak, takım ruhuyla hareket etmeye gayret etmek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların çocuklarını basketbol okullarına gönderme sebeplerinden gelecekte maddi kazanç sağlama fikri taşımadıkları belirlenmiştir (Öztürk ve diğ., 2016).

Ailenin sportif faaliyetlere dâhil olması, çocukların spora katılımında olduğu gibi toplumda birçok insanın katılımında da olumlu bir faktördür. Her halükarda ailenin alakası bilinçsizse, çocuğu kuvvet kapasitesinin dışına itiyorsa ya da başarı kesin bir koşula bağlıysa bu faydadan ziyade zarara yol açacaktır. Ailenin çocuğun toplumsal ve fiziksel gelişimiyle uygun olmayan performans beklentileri çocuğun kendine güvenini zedeleyebilmektedir. Her durumda spor

çocuğun fiziksel ve sosyal gelişimine katkı sağlar ve özgüvenini artırır. Spor, esasında bunu sağlamak için tavsiye edilir (Öztürk, 1998).

Bir diğer araştırmada; Demir'in 7- 18 yaş grubunda İstanbul Burhan Felek Spor Tesisi Yaz Spor Okulu'na gelen 481 çocuk üzerinde yapmış olduğu çalışmada çocukların sportif faaliyetlere kanalize edilmesinde en mühim faktörün aile olduğu; ebeveynlerin eğitim seviyeleriyle eşdeğer olarak arttığını tespit edilmiştir (Demir, 1996). Alanyazın taramaları da bu araştırmada tespit edilen verilerle eşdeğerlik göstermekte ve araştırmadaki iddiayı destekler özelliktedir. Şahan ve Çınar, (2004) yapmış oldukları bir araştırmada ailelerin, çocuklarının psiko-sosyal ve fiziksel tekâmülüne ve zamanlarının değerlendirilmesine fayda sağlayacağını düşündüklerinden, çocuklarını kendi tespit ettikleri veya çocuklarının isteği bir branşa yönlendirdiklerini belirtmişlerdir (Şahan ve Çınar, 2004).

Konuya dair alanyazın incelendiğinde birçok araştırmacının, ebeveynlerin çocukların fizyolojik ve fiziki gelişimlerine, sportif etkinliklerin katkı sunduğuna inandıklarını belirtmektedir (Freedson ve Evenson, 1991; Moore ve diğ., 1991; Wagner ve Kirch, 2006; Thompson ve diğ., 2005). Bununla birlikte Pehlivan'ın yaptığı bir araştırmada ailelerin; spor faaliyetlerinin, çocuklarda pozitif birçok değişiklikle birlikte fizyolojik ve fiziki gelişimlere önemli katkılar sunduğuna inandıklarını ifade etmiştir (Pehlivan, 2009).

İncelenen araştırmalar; ailelerin fizyolojik ve fiziksel gelişimlerine fayda sağlayacağına inandıkları için çocuklarını bir spor dalına yönlendirdiklerini belirtmişlerdir (Şahan, 2005).

Konuya dair literatür değerlendirildiğinde birçok araştırmacı, ailelerin fiziksel aktivitenin çocuklarının fizyolojik ve fiziksel gelişimine katkı sunduğuna inandıklarını ileri sürmektedir (Freedson ve Evenson, 1991; Moore ve diğ., 1991; Wagner ve Kirch, 2006; Thompson ve diğ., 2005).

Thompson ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada Hint ve Amerikan asıllı ailelerin spor aktivitelerinin çocuklarının fizyolojik ve fiziksel gelişimine pozitif katkı sağladığına inandıkları tespit edilmiştir (Thompson ve diğ., 2001).

Bütün bunlara ek olarak Pehlivan'ın yapmış olduğu araştırmada aileler, spor aktivitelerinin çocuklarda pek çok pozitif değişimin yanı sıra fizyolojik ve fiziksel gelişime de ciddi olumlu etkiler sunduğuna inandıklarını ifade etmiştir (Pehlivan, 2009).

Bazı ailelerin geçmişte sporla ilgileri olmamasına rağmen kendi çocuklarını spora ve spor okullarına yönlendirdiklerini ifade edebiliriz. Bunun nedeni, çağdaş yaşamımızda yaygınlaşan obezite (Baltacı, 2008) veya postür bozukluğu (Karakuş ve Kılınç, 2006) sebebiyle tıp doktorlarının önerisiyle, medya ve basın kuruluşlarından etkilenmeleri (İlhan ve Gencer, 2012) çocuklarının teknolojik

cihazlardan biraz daha uzaklaşmalarını istemeleri, (Anderson ve diğ., 2009) çevrelerindeki birçok ailenin çocuklarını buna benzer okullara gönderdiğinden, çocuğun arkadaş grubunun gitmesi (Weiss ve Stuntz, 2004) sebebiyle çocuklarını bu tip kurs ve spor okuluna yönlendirmiş olabilirler. Ailelerin çocuklarını sağlıklı olması, ileride spor alanında lisans eğitimi alması ve okul stresinden kurtulması için gönderdikleri tespit edilmiştir (Geçer, 2023).

İnceoğlu, (2011) ergenler ve çocukların eğitim hayatları süresince öteki derslere olduğu kadar beden eğitimi ve spor dersine de olumsuz veya olumlu tutumlar geliştirirken sosyal ve fiziksel ortamlardan, önceki yaşantılarından, aileden, arkadaş gruplarından ve daha sayılamayacak birçok faktörden etkilenebildiğini ifade etmiş. Bu faktörlerin çocukların yaşları, sınıf seviyeleri, cinsiyetleri, okulun idare ve öğretmen kadrosu, fiziksel donanım ve okul tipi ile ilgili olabileceğini belirtmiştir. Bunlarla birlikte öğrencilerin yaşadıkları yerin sosyal ve ekonomik durumu, okulların kırsal kesimde veya merkezde olması, öğrencilerin anne – babalarının beden eğitimi ve spora bakışları veya spor yapma durumları gibi birçok faktör olduğunu tespit etmiştir.

Silverman ve Fletcher, (2004) yapmış oldukları araştırmalar sonucunda meydana getirilen neticeler çocuk yaşlardaki kimi öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine olumsuz tutum geliştirdikleri tespit edilmiştir. Araştırmalar çocukların yaşantılarında tutumlarını devam ettirdiklerini göstermektedir. Ergenlerin ve çocukların tutumlarıyla ilgili bilgi sahibi olmak, yapılacak eğitimin genel ve özel hedeflerine, müfredat programlarının değerlendirilmesine katkıda bulunacağından etkinliklerin derslerde verimli bir biçimde işlenebilmesi, dersin genel ve özel hedeflerine ulaşmaya çalışılması ergenlerin ve çocukların farklı fizikî faaliyetlere dâhil olmalarının sağlanması; derse ilişkin olumlu tutumlar vesilesiyle olacağı ve böylece toplumda spor alışkanlığının seviyesinin yükseleceği belirtilmiştir.

Sonuç olarak; beden eğitimi derslerine giren öğrencilerin ve ailelerinin; ders kalitesi, program, yaş değişkeni, beklenen ve algılanan hizmet kalitesi, tesis, beden eğitimi derslerine tekrar girme niyeti, öğretmen, eğitim programı, haftalık ders süreleri, soyunma odaları gibi değişkenlerin öğrenci ve ailelerinin beden eğitimi ve spor dersleri ile sportif faaliyetlere karşı tutumlarının farklılaşmasında etki sahibi olduğu görülmüştür.

## Kaynaklar

- Alparslan, S. (2008). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sergilediği Öğretim Davranışlarına İlişkin Algıları ve Öğrencilerin Bu Derse Karşı Geliştirdikleri Tutumları*. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.
- Anderson, C. B., Hughes, S. O., ve Fuemmeler, B. F. (2009). Parent-child attitude congruence on type and intensity of physical activity: Testing multiple mediators of sedentary behavior in older children. *Health Psychology*, 28(4), 428-438.
- Anheier, H. K., ve Juergensmeyer, M. (2012). *Encyclopedia of global studies*. Sage Publications.
- Ayhan, B., ve Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3), 154-166.
- Ayık, A., Beltekin, E., Kuyulu, İ., ve Arslan, H. (2024). *Investigation of the Attitudes of the Families of the Students Studying in Rural Schools towards Sports Facilities and Physical Education and Sports Lessons*. Özgür Publications.
- Aytan, G. K. (2010). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Sporun Etkileri*. Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. Bilge Yayınevi. İstanbul.
- Baltacı, G., ve Düzgün İ. (2008). *Obezite ve Egzersiz*, T.C. Sağlık Bakanlığı. Ankara.
- Baştuğ, G., ve Kuru, E. (2009). Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri ve Cinsiyet Rollerine Üzerine Bir Araştırma. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 533-555.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri Bursa İli Uygulaması*. Sakarya Üniversitesi. Bursa.
- Bilgiç, F.B., Bilgiç, M., ve Öztürk, H. (2022). A research on the factors influencing why children are effective in sedding the parents to the volleyball scholl. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(6), 102-110.
- Bozdoğan, A. E., ve Yalçın, N. (2006). Bilim Merkezlerinin İlköğretim Öğrencilerinin Fene Karşı İlgi Düzeylerinin Değişmesine ve Başarılarına Etkisi. Enerji Parkı. *Ege Eğitim Dergisi*, 95-114.
- Cirhinlioğlu, Z. (2001). *Sağlık Sosyolojisi*. Nobel Akademi. Ankara.



- Çifdalöz, M. (2021). *Aktif Spor Yapan ve Aktif Spor Yapmayan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Uyku Kalitesinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Demir, A. (1996). *7-14 Yaş Arası Çocukların Spora Yönlendirilmesine Etki Eden Faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Demirkıran, E. M. (2019). *Türkiye Tenis Federasyonu 12. bölge sporcularının tenise başlama nedenleri ve beklentilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Elâzığ.
- Durmuş, D. (2020). *Ebeveynlerin ders dışı sportif etkinliklere olan bakış açılarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdemli, A. (2021). *Spor Yapan İnsan*. E-Yayımları. İstanbul.
- Eşsizoglu, A. (2012). *Aile Yapısı İlişkileri*. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.
- Freedson, P. S., ve Evenson, S. (1991). Familial aggregation in physical activity, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 384-389.
- Geçer, S. (2023). *Gaziantep ilindeki spor okullarına katılan öğrencilerin ailelerinin sosyo-ekonomik yapıları ve beklenti düzeylerinin incelenmesi*. Duvar yayınevi, Ankara.
- Gencer, E., & İlhan, E. L. (2016). Yaz Spor Okullarına Katılan Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1-12.
- Gezer, H. (2014). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu ve tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Malatya Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Gezer, H. (2023). *Rekreasyon gereksinimi ve sebepleri*. Duvar Yayınları. İzmir.
- Işık, U., Karakuş, S., Üstün, Ü. D., Gümüştül, O., Kaplan, M., ve Demirel, M. (2013). *Yaz spor okullarının yeterliliği ve ebeveynlerin çocuklarından boş zamanlarını değerlendirme beklentileri*. Rekreasyon Araştırma Kongresi, Kuşadası, Aydın.
- İlhan, L., ve Gencer, E. (2012). Çocuklarda spora yönelim faktörü olarak medya: ulusal bir televizyon kanalında yayınlanan “buzda dans” adlı yarışma programının ardından yapılan bir inceleme. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 85-93.
- İnceoğlu, M. (2011). *Tutum Algı İletişim*. Siyasal. Ankara.

- Kara, T. (2017). Takım Sporlu Veya Bireysel Sporlarla İlgilenen Lise Öğrencilerinin Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1,56-62.
- Kara, T., ve Tazegül, Ü. (2016). Bedensel Engelli Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 38, 295-302.
- Kara, T., ve Yorumazlar, M. M. (2022). Adult Recreational Demands and Barriers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(06), 456-456.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M., ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92 102.
- Karakuş, S., ve Kılınç, F. (2006). Postür ve sportif performans, *Kastamonu Eğitim Dergisi* 14(1), 309-322.
- Karaküçük, S. (1989). *Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi*. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Karşlı, E. (2019). Modernleşme Sürecinde Çözülen Aile Yapısı ve Kadının Yeniden İnşası. *Uluslararası Hukuk ve Sosyal Bilim Araştırmaları Dergisi*, 1-14.
- Kaya, D. (2014). *Spor Okullarına Çocuklarını Gönderen Ailelerin Beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi. Manisa.
- Keskin, V. (2006). *Çocuklarını Spora Yönlendiren Anne ve Babaların Beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Kılıçgil, E. (1998). *Elit sporcuların sosyal çevre ile ilişkisi ve sosyal çevrenin spora yönelmeye etkisi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kır, İ. (2011). Toplumsal Bir Kurum Olarak Aile. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 381-404.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kotan, Ç., Hergüner, G., ve Yaman, Ç. (2009). İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul Ve Aile Faktörünün Etkisi Sakarya İli Örneği. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-58.
- Koyunlu, A. (2022a). Aşırtmalı ve Kapışmalı Aba Güreşli Gençler Türkiye Şampiyonasına Katılan Sporcuların Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 7(2) , 82-92.

- Koyunlu, A. (2022b). *Çocuklarda pliometrik antrenman*. Duvar Yayınları. İzmir.
- Koyunlu, A. (2023). *Sportif Performanslarda Müziğin Katkısı*. Duvar Yayınları. İzmir.
- Kudret, S. (2019). *Down Sendromlu Çocuklara Sahip Ailelerin Aile İşlevselliği ve Sosyal Destek Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi. Lefkola.
- Küçük, V., ve Koç, H. (2015). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10-22.
- Leblanc, J., ve Dickson, L. (2005). *Çocuklar ve spor*. Bağırhan Yayınmevi. Ankara.
- Mayda, M. H. ve 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. <https://doi.org/10.22282/tojras.1317739>.
- Mengütay, S. (2006). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*. Morpa. İstanbul.
- Meral, S. (2010). *Ailelerin çocuklarını futbol okullarına gönderme sebeplerinin araştırması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., ve Ellison, R. C. (1991). Influences on parents' physical activity levels on on activity levels of youngh children. *Journal of Pediatrics*, 118, 215-219.
- Muratlı, S. (2003). *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*. Nobel. Ankara.
- Özbek, S., & YONCALIK, O. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi FİZAKEFÖ. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 171-215.
- Özbek, S., Yoncalık, M. T., & Alıncak, F. (2017). Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.
- Öztürk ve Fusun. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Bağırhan Yayınmevi. Ankara.
- Öztürk, H., Akın, A., ve Damar, D. (2016). Velilerin çocuklarını basketbol okullarına gönderme sebeplerinde etkili olan nedenlerin tespiti. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 1-11.
- Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., ve Yavuz, N. F. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *International Journal of Science Culture and Sport*. 3, 479-488.

- Pehlivan, O. (2017). *Aile Tanımı ve İlişkilerinin Toplumsal Olarak İnşası*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 69-76.
- Saka, T., Yıldız, Y., Tekbaş, Ö. F., ve Aydın, T. (2008). Genç erkeklerde spor okulu eğitim programının bazı antropometrik ve fonksiyonel testler üzerine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-8.
- Silverman, S., ve Fletcher, K. S. (2004). A Review of Search on Instructional Theory in Physical Education 2002 - 2003. *International Journal of Physical Education*, 285-292.
- Snyder, E., ve Spreitzer, E. (1976). *Archives of Sexual Behavior*, 5(3), 249-254.
- Şahan, H., Çınar, V., ve Şahin, M. Y. (2005). *Gelişmekte olan ülkelerde spor organizasyonlarının ülke tanıtımına katkısı*. 3. Türk Dünyası Sosyal Bilimleri Kongresi.
- Şahan, H., ve Çınar, V. (2004). Kitle İletişim Araçlarının Spor Kamuoyu Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 12, 277.
- Şimşek, B., Aktaş, S., Serik, B., ve Kartal, A. (2023). Futbol Seçmelerine Katılan Sporcuların Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi* 4(2), 47-53. DOI: 10.5281/zenodo.10417812
- Şimşek, K. Y. (2005). *Çocukların Spora Yönlendirilmesinde Ailenin Görüşlerinin Değerlendirilmesi Eskişehir İl Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.
- Tayga, Y. (1990). *Türk Spor Tarihine Genel Bakış*. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Thompson, A. M., Rehman, L.A., ve Humbert, M. L. (2005). Factors influencing the physically active leisure of children and youth: A qualitative study, *Journal of Leisure Studies*, 27, 421-438.
- Thompson, J. L., Davis, S. M., Gittelsohn, J., Going, S., Becenti, A., Metcalfe, L., Stone, E., Harnack, L., ve Ring, K. (2001). Patterns of physical activity among American Indian children: An assesment of barriers and support, *Journal of Community Health*, 26(6), 423-445.
- Topal, D. (2016). *Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin tenise başlama nedenleri ve beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Burdur.

- Uğurlu, F. M. (2018). *Sporda cinsiyet ayrımı*. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Wagner, N., ve Kirch, W. (2006). Recommendations for the promotion of physical activity in children, *Journal of Public Health*, 14, 71-75.
- Weiss, M. R, ve Stuntz, C. P. (2004). *A little friendly competition: peer relationships and psychosocial development in youth sport and physical activity contexts*. In weiss mr, editor. developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective. Morgantown. Fitness Information Technology, 165-196.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Morpa Kültür. İstanbul.
- Yörükoglu, A. (1983). *Aile ve Çocuk*. Ankara.
- Zorba, E. (2004). *Yaşam Boyu Spor*. Marmara Basın Yayın. İstanbul.
- Zorba, E., ve Yermakhanov, B. (2022). Rekreasyonda Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 182-197.

## **Bölüm 6**

### **Zihinsel Antrenman**

**Elif ŞENKAL<sup>1</sup>**  
**Sıtkı ÖZBEK<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,  
Mail: besyo.elif.senkal@gmail.com Orcid: 0009-0002-7083-3043

<sup>2</sup> Doç. Dr., Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,  
Mail: zonike@gmail.com Orcid: 0000-00016280-1434

## Giriş

“Spor sadece fiziksel bir oluşum mudur, zihin ile insan bedenini yönetmek mümkün müdür?” gibi sorularının cevabı güncel ve önemli kavramlardan biri olan spor psikolojisinin tanımına girmektedir. Spor psikolojisinin akademik ve uygulamalı bir bilim olarak tanınması ve önem kazanması 1960'lı yıllara dayanmaktadır. Zihinsel antrenman ise 1926'lı yılların başlarında ilk kez Avusturyalı düşünürler olan Allier ve Scheminsky tarafından kasların gerilimi esnasındaki elektriksel akımın ölçülmesi amaçlanarak, araç geliştirilmesiyle başlamıştır ve yapılan bu çalışmalar sonucunda zihinsel antrenman kavramı sistematik olarak kitlelere yayılmıştır (Başer, 1998; Ercan, 2013). Bilimsel anlayışın ön planda tutulduğu sportif antrenmanlar; sporcunun gelişiminde önemli bir unsurdur. Fiziksel becerilerin geliştirilmesinin yanında zihinsel faktörlerinde geliştirilmesi başarılı olma sürecinde sporculara katkı sağlamaktadır (Akandere ve ark., 2018).

Zihinsel antrenman, hazırlık veya müsabaka döneminde sporcuların yaşayabileceği olumlu veya olumsuz her durumun, fiziksel bir hareket olmadan sadece zihin etkileşimine dayalı olarak düzenli ve bol tekrarlı şekilde zihinde canlandırılması olarak ifade edilmektedir (Yıldız, 2019). Zihinsel açıdan kendini gerçekleştirecek pozitif ya da negatif durumlara karşı hazırlayan sporcu, müsabaka sırasında zihninde önceden var olan, hayal ettiği bir durum ile karşılaştığında durumu karşılayacak en gerekli tepkiyi vererek lehine çevirebilme avantajına sahip olabilmektedir (Özdal ve ark., 2013). Zihinsel antrenman kavramında; zihinde gerçek yaşantılar taklit edilir. Başka bir deyişle; zihninizde canlandırdığımız olayı veya antrenman durumunu gerçekmiş gibi gördüğümüzü fark ederiz, hayal ederken hareketleri kaslarımızda hissederiz ya da gerçek yaşantılar olmadan da kokuların, seslerin ve tatların hayalini zihninizde canlandırabiliriz (Hall, 2001). Zihinsel antrenman özel isteklere ulaşabilmek için “hedefe yönelik” olmalıdır. Tıpkı fiziksel antrenman gibi zihinsel antrenman için de plan oluşturulmalı, oluşturulan plan doğrultusunda uygulama yapılmalı ve düzenli olarak tekrarı sağlanmalıdır. Ancak tek seferde veya uzun aralıklarla yapılan uygulamalar ya daha az yarar sağlayacak ya da tamamen uygulamada etkisiz olacaktır (Hasırcı ve ark., 2017).

Sporla başarı elde etmenin anahtarı iyi bir performans sergilemektir (Roberts ve ark., 1999; Şimşek ve Kartal, 2023). Sporcuların performans ve başarı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; genetik yapı ve düzenli antrenman yapmanın yanı sıra, beden-zihin etkileşimi doğrultusunda zihinsel dayanıklılıkları, duygu, düşünce ve zihinsel süreçlerin bir arada doğru kullanımına bağlıdır. Sporcunun uygulayacağı teknik ve taktik karmaşıklıkça zihinsel antrenman daha da önem kazanır. Zihinsel antrenman spora yeni

başlayanlarda ve ileri düzeydeki sporcularda da rahatlıkla uygulanabilir (Akandere ve ark., 2018). Zihinsel dayanıklılığı düşük olan ve hazırlık dönemini iyi geçiren bir sporcunun müsabaka sırasında yaşayabileceği stres ya da motivasyon eksikliği, performanslarının düşmesine neden olabilmektedir (Yarayan ve ark., 2024). Bu bağlamda performans düzeyini üst düzeye çıkarabilmek için, fiziksel yeteneklerin yanında bireyin zihinsel olarak gelişimini de sağlanabilir ve günümüz spor dünyası anlayışı içerisinde zihinsel antrenman kavramını yaygın bir inanış olarak ifade edilebilir (Lu ve Chang, 2012). Bireyin, zihinsel dayanıklılığını geliştirmesi, fiziksel ve zihinsel kapasitelerini maksimum yeterliliğe ulaştırıp gelişimine öncelik vermesi sportif başarı için önemli bir unsur olmuştur (Bali, 2015). Zihinsel dayanıklılıkta bir antrenman çeşidi olarak kabul gören sporcuların müsabaka/maç heyecanını gidermek ve bu heyecan ile başa çıkabilmek, yarışma stresini azaltmak ve yarışmaya konsantrasyonu yüksek olacak biçimde başlayabilmesini sağlamayı amaçlayan bir antrenman çeşidi olarak ifade edilmiştir (Jonas, 2002; Şimşek ve ark., 2023a). Şimşek ve ark., (2023b) bir diğer araştırmasında ise yine sporcuların performans gelişiminde zihinsel antrenmanın yanında zihinsel dayanıklılığında önemli olduğu ve sporcuların zihinsel dayanıklılığının yüksek düzeyde olduğu sonucunu elde etmiştir. Bu bağlamda fiziksel ve psikolojik çalışmaların bir arada kullanılması önemli olmaktadır. Aşağıdaki tablo insan zihni ile fiziki süreçlerinin etkileşim halinde olmasını kanıtlar niteliktedir (Syer ve Connolly, 1998).





**Zihinsel Antrenmanlar, Fiziksel Antrenmanlar İle Karşılaştırıldığında Daha Avantajlı Durumdadır. Bu Avantajların Bazıları Şunlardır;**

- † Pahalı değildir.
- † İklim ve çevresel koşullardan etkilenmez.
- † Ekipman (saha, tesis ve malzeme vb.) sorunları yoktur.
- † Tehlike veya risk durumu taşımaz.
- † Fiziksel olarak enerji harcamayı gerektirmez.
- † Bireysel antrenmana imkan tanır.
- † Özel bir kıyafet gerektirmez.
- † Zamansal açıdan ekonomiktir.
- † Pratik ve kolay olması bakımından yarar sağlar (Konter, 2006).

**Zihinsel Antrenman Düzeyi Yüksek Sporcu Özellikleri;**

- † Kendine güveni tamdır.
- † Bilişsel olarak esnektir.

- † Kritik anlarda baskıya karşı mücadele yeteneği gelişmiştir.
- † Konsantrasyon ve odaklanmada dış etmenlerden etkilenmez.
- † Rekabet içerisindeyken kendinden güç alarak başarılı olur.
- † Motivasyon düzeyleri yüksektir.
- † Müsabaka veya maçlara nitelikli hazırlanırlar.
- † Kendilerine veya çevrelerine karşı olumlu tutum içerisinde olurlar.
- † Kararlı olurlar.
- † Sabırlı olurlar.
- † Hedeflerini belirlerken kendini adama vardır (Ersöz ve Yenilmez, 2016).

### **Zihinsel Antrenmanın En Önemli Dayanaklarından Olan “Nöromuskuler Yatkınlık Kuramı” Ve “Sembolik Öğrenme Kuramı” Nedir?**

**Nöromuskuler Yatkınlık Kuramı;** Beyin yapılan egzersiz ile zihinde hayal edilen egzersiz arasındaki farkı anlamlandıramamasının sonucu olarak gerek hayal ederek gerekse fiziksel olarak yapılan egzersizi kaslara giden sinyaller ile aynı sinirler vasıtasıyla kaslara ulaştırmasıdır. İmgelemenin gerçeğe yakın olarak yapılması fizyolojik olarak aynı etkiyi yaratacaktır (Feltz ve Landers, 1983; Suinn, 1983).

**Sembolik Öğrenme Kuramı;** Bu kuram kişinin, performansını başarılı bir şekilde ortaya çıkarmak için neye ihtiyaç duyulduğunu anlamlandırıp, buna karar vermesi anlamına gelmektedir. Daha yalın bir tanım ile yapılmak istenen hareketi amacına uygun bir şekilde gerçekleştirmek için zihinsel açıdan bir plan veya tasarlama yapmak gerekir. Bu bakımdan zihinsel antrenman, tasarlama veya hareketleri zihinde kodlama yolu ile performansın amacına ulaşmasını ve zorluk derecesini kolaylaştırır aynı zamanda hareketler zihinde yer edindiği için hatırlamaya gerek duymaksızın otomatikleşir (Weinberg ve Richardson, 2008).



## Nöromuskuler Yatkınlık Kuramı

- imgelemenin gerçeğe yakın olarak yapılması fizyolojik olarak aynı etkiyi yaratacaktır.



## semboller-imgeleme-planlama-hareketleri kodlama



## Sembolik Öğrenme Kuramı

- Limbik sistemin yapılacak becerileri öğrenmesini daha hızlı hale getirme çabasıdır.

(Feltz ve Landers, 1983; Suin, 1983; Weinberg, 2008; Ekmekçi, 2017).

Yukarıda Şekil 1.1. de görüldüğü üzere hareket insan zihninde gerçeğe yakın hayal edildiğinde beyinden kaslara ulaşan sinyaller gerçekte olan sinyaller ile aynı görevi taşımaktadır. Bu durum fiziksel antrenman yapmanın mümkün olmadığı dönemlerde dahi aktif olabilmenin yanında, refleks olarak otomatikleşmiş hale getirilmek istenen hareketleri, düzenli canlandırmalar ve zihinsel açıdan yapılan antrenmanlar ile geliştirilmesi insan yaşamı için önemli ve mümkün olmaktadır. Beyin yapılan basit yönlendirmelerle insan zihninin yönetilebilir olduğundan yola çıkarak hayal ile gerçeği ayırt edemediği olgusu göz önünde bulundurulduğundan dolayı bu kuramın literatürdeki önemi ve geçerliliği daha anlaşılır olmaktadır (Ekmekçi, 2016).

### Zihinsel Antrenman Modelleri

Zihinsel antrenman: imgeleme çalışması, obje çalışması, sesli ortam çalışması, sessiz ortam çalışması, grup çalışması ve içsel çalışma gibi zihinsel antrenman modelleri bulunmaktadır.

## İçsel Çalışma

Bu çalışmanın amacı sporcunun kendine güvenmesini sağlamak, spor hayatı süresince hayal ettiği hedef ve isteklerine ulaşmasına yardımcı olmaktır. Birey, yalnız olduğunda veya yapabileceklerinden şüphe ettiği durumlarda olumlu içsel duygularına yönelmesi amacı taşıyan bir iç çalışmadır. Olumlu ve olumsuz durumları bulunmaktadır (Aktepe, 2013).

### Tablo 1. İçsel Çalışma Örnekleri

Olumsuz içsel çalışmanın olumlu içsel çalışmaya çevrilmesi

Olumsuz İçsel Çalışma	Olumlu İçsel Çalışma
“Seni aptal nasıl böyle kolay bir vuruşu kaçırabildin.”	“Herkes hata yapar sadece bir sonraki sayıya konsantre ol.”
“Bu sakatlıktan hiçbir zaman geri dönemeyeceğim.”	“İyileşmek zaman alır sadece her gün egzersiz yapmaya devam et.”
“Beni çizgi kararıyla soğuttu, o top kesinlikle içerideydi.”	“Bununla ilgili yapabileceğim bir şey yok.”
“Bununla ilgili yapabileceğim bir şey yok.”	“Sadece yavaşla, ritmini ve zamanlamamı koru.”

(Ballıkaya, 2020).

## Grup Çalışması

Grup çalışmasında sporcular, diğer sporcuların paylaşımları hakkındaki düşünce ve hislerini ifade ederek etkileşimi ve ilişkileri karşılıklı hale getirirler. Spor yapan bireyleri, bir antrenör veya spor psikoloğu gözetiminde işbirliğine dayalı olarak ortak hedefler çerçevesinde çalışmalarını yürüten bir modeldir. Bu modelde amaç etkileşimin olmasıdır (Aktepe, 2013).

## Sessiz Ortam Çalışması

Kişinin tamamen iç sesine odaklanarak dışsal uyaranlardan etkilenmeden yarışma, aktivite öncesi veya sonrasında deneyimlediği olayları zihninden hayal ederek, düşünerek o ana odak halinde olması hedeflenmektedir. Bu çalışmada kişinin sessiz olması gereken bir ortamda olması hedeflenip içsel açıdan zihinde canlandırma çalışmasına başlanması amaçlanmaktadır (Aktepe, 2013).

## Sesli Ortam Çalışması

Sporcu dış uyaranlara açık olarak kendini yönlendiren antrenör veya spor psikoloğunun konuşmalarına algılarını açar. Sporcu bunlara konsantre olduğu için farklı açıdan gelen seslerin onun odağını bozmasını engeller. Dışarıdan

gelen sesler sporcuya dinletilerek çağrışım durumları yorumlanır ve tekrar sporcuyu odak durumuna geçer (Aktepe, 2013).

### **Obje Çalışması**

Gündelik hayatta kullanılan her türlü araç-gereçler obje olarak nitelendirilebilir. Bunlar spor alanında kullanılan her türlü ayakkabı, forma, saha ekipmanları vb. birçok şey olabilir. Zihinsel olarak sporcuya çağrışım bu objeler ile yapılır (Aktepe, 2013).

### **İmgeleme Çalışması**

İmgeleme; sporcunun stresini azaltmak, kendine güvenini yükseltmek, psikolojik olarak rahatlama sağlayan, performansını arttıran ve zihinsel açıdan sıkça kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem sporcunun ihtiyaç duyduğu her alanda kullanılabilir. Gerek müsabaka öncesinde, antrenman dönemlerinde veya sakatlık durumlarında gerekse yarışma sırasında kullanılabilir (Akkarpat, 2014; Konter, 1999).

#### **✓ Görsel imgeleme**

Ortamda görsel bir uyarıcı olmadan sporcuların yapacakları hareketleri planlaması esnasında performanslarında herhangi bir düzenleme yapmaları durumunda duyuusal bilgilerini kullanırlar. Görsel imgeleme bir şeyi zihnen görme, hayal etme ile ilgilidir (Akkarpat, 2014).

#### **✓ Kinestetik imgeleme**

Kinestetik imgeleme, zihinde düşünülen bir hareketin vücutta reseptörler veya titreşimler vasıtasıyla vücutta o hareket gerçekten yapıyor mu hissi yaratılarak kasları uyandırması ve hareketin yapılmış olduğu etkiyi hissettirmesidir (Akkarpat, 2014; Ekmekçi, 2017).

#### **✓ İçsel İmgeleme**

Ekmekçi (2017) göre sporcunun önceden yaşantı sonucu deneyimlediği beceriler yapılan düzenli tekrarlar sayesinde otomatikleşir ve daha refleksif bir hal alır. Bu imgeleme çeşidi, dışsal imgeleme ile karşılaştırıldığında daha etkili olduğu görülmektedir (Ferry ve Morizot, 2000; Murphy, 1994). Başka bir tanımda ise sporcuyu düşünsel açıdan sanki kendi bedenindeymişçesine farkına vardığı ve geliştirmek için üzerinde durduğu hareketleri hayal ederek görür fakat kendi bedenini dışsal olarak göremez aynı zamanda beceriyi ve yeteneği tüm duyu organları tarafından gerçekleştirildiğini hisseder (Weinberger ve Gould, 1995).

### ✓ Dışsal İmgeleme

Bu imgeleme çeşidinde sporcu kendini bir film sahnesinde gibi hisseder, o filmi izliyormuş gibi zihninde hayal eder ve bu avantaja sahip olduğu için hatalarının farkına varır, kendini üst düzey bir teknik uygularken hayal edebilir (Kale, 2013). Dışsal imgeleme çoğunlukla görsel bir imgelemedir (Gordon ve Weinberg, 1994). Dışsal imgeleme, içsel imgelemede olduğu gibi çok küçük fizyolojik reaksiyonlar üretir fakat bu reaksiyonlar kas kuvvetini harekete geçirecek kadar etkili değildir (Perry ve Morris, 1995). Bu beceri sayesinde sporcu, kendi hareketlerini değerlendirme imkanına sahip olur (Burton ve Raedeke, 2008).

### Tartışma ve Sonuç

Literatürde yapılan birçok araştırma incelendiğinde; sporcunun sportif öz güvenini artırmak, kullandığı teknik ve yöntemlerin performanslarına olumlu etki sağlaması için zihinsel antrenman yöntemlerinin önemi üzerinde durulduğu ve kullanıldığı görülmüştür. Yapılan bu antrenmanlarda zihinsel antrenmanın sporcu performansı üzerindeki etkisi incelenirken yorumlamayı ve uygulamayı daha doğru yapabilmek için zihinsel beceri ve zihinsel tekniklerinin birbirinden bağımsız ve ayrı değerlendirilmesi gerektiği literatüre daha fazla katkı sağlayacağı öngörülmektedir (Yarayan ve İlhan, 2018;Solmaz, 2023). Buna benzer olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, başarılı bir sportif yaşam için sadece fiziksel becerilerin gelişiminin yeterli olmadığı, psikolojik ve zihinsel açıdan da gelişiminin buna ölçüt olduğu ileri sürülmüştür. Bu durum sporcuların karşılaşılabileceği zor durumlarda, kritik anlarda üstesinden psikolojik olarak daha iyi gelmesine yardımcı olmaktadır (Hasırcı ve ark., 2018; Kulak ve Selvi, 2019). İlgili literatürde sporda teknik taktik temelli zihinsel antrenman programlarının sporcuların değişen durumlara uyum sağlama yeteneğinin anında doğru karar verme yetisine sahip olmasını, yapılan her türlü hareketin teknik olarak zihinde bir karşılığının olduğunu ve bunu imgelemeyle daha önce tecrübe ettiğini ve özgüvenini geliştirdiği bildirilmiştir (Kaufman ve ark., 2009). Farklı alan yazında zihinsel antrenman beceri ve teknik/taktik düzeyleri yüksek sporcuların zihinsel dayanıklılığı da buna karşılık paralel olarak artış gösterme eğilimine sahip olmaktadır. Sportif performans için elzem parametrelerden biri olan zihinsel antrenman kullanımı bakımından farklı yöntemlerle de uygulanabilmektedir. Son yıllarda zihinsel antrenman metodunun yapılan araştırmalarla daha da yaygınlaşması sonucu; kullanımına yönelik alternatifler de artmakta olup müzik ile ilgili psikolojik ölçüklerin varlığı ve üzerinde durulduğu dikkat çekmektedir (Karayol ve Turhan, 2020).

## Kaynakça

- Akandere, M., Aktaş, S., ve Er. Y. (2018). Zihinsel Antrenman ve Spor. Türkiye Barolar Birliği. 60-74.
- Akkarpat, I. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Aktepe, K. (2013). *Sporda zihinsel antrenman*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Ballıkaya, E. (2020). *Psikolojik beceri antrenmanının liseli sporcularda sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve performans stratejileri üzerine etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı spor psikolojisi*. BSY Yayınları.
- Burton, D., ve Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- DI, F. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: a meta-analysis. *J sport Psychol*, 5, 25-57.
- Dündar, U. (2017). *Antrenman teorisi (10. Baskı)*. Nobel Yayınevi
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*. Ankara: Detay Yayın.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman:(bir adım önde)*. Detay Yayıncılık.
- Ercan, H. Y., ve Hülya, Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Féry, Y. A., ve Morizot, P. (2000). Kinesthetic and visual image in modeling closed motor skills: The example of the tennis serve. *Perceptual and motor Skills*, 90(3), 707-722.
- Gordon, S., ve Weinberg, R. (1994). Effect of internal and external imagery on cricket performance. *Journal of Sport Behavior*, 17(1).
- Hall, C. R. (2001). *Imagery in sport and exercise*. In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.). R.N. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy and Sons; 538.
- Hasırcı, S., Seiler, R., ve Stock, A. (2018). *Performans sporcularında zihinsel antrenman*. Ertem Matbaa. Ankara.
- Jones, G. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.

- Karageorghis, C. I., ve Terry, P. C. (2015). *Spor Psikolojisi* (Çadır, A., & Demir, E, Çev.). Nobel Akademik. Ankara.
- Karayol, M., ve Turhan, M. O. (2020). Impact of Music in Sportive Activities Scale (IMSAS): Validity and Reliability Assessment. *African Educational Research Journal*, 8(2), 297-304.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., ve Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of clinical sport psychology*, 3(4), 334-356.
- Kizildağ Kale, E. (2013). *İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi* (Doktora Tezi), Mersin Üniversitesi.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Kulak, A., ve Selvi, H. (2019). Scaling The Psychological Variables That Affect Performance of Athletes By Means of Pairwise Comparison Method. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3(1), 16-24.
- Lu, T. W., ve Chang, C. F. (2012). Biomechanics of human movement and its clinical applications. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 28(2), S13-S25.
- Morris, T., Spittle, M., ve Perry, C. (2004). *Mental imagery in sport*.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine and science in sports and exercise*, 26(4), 486-494.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., ve Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Roberts, G., Spink, K., ve Pemberton, C. L. (1999). *Learning Experiences in Sport Psychology*. 2nd Edition. (U.K). Human Kinetics.
- Solmaz, S. (2023). Atletlerde Öz Düzenleme Stratejileri. In L. İlhan & Y. E. Yarayan (Ed.), *Psikolojik Performans Değerlendirmeleri* (1st ed., pp. 13–25). İksad Yayınevi.
- Suinn, R. M. (1983). *Imagery and Sport. Imagery: Current Theory, Research and Application*.
- Syer, J. (1998). *Sporcular için zihinsel antrenman rehberi*. Spor Kitabevi.
- Şimşek B., İşlen, T., ve Dinçer, N. (2023a). *E-spor Oyunları Oynayanların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Parametrelere Göre İncelenmesi*. s. 5-25. Duvar Yayınları.



- Şimşek, B., Kartal, A. ve Aktaş, S. (2023). Mental Toughness Levels of Male and Female Football Players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(1), 92-100.
- Şimşek, B., ve Kartal, A. (2023). Takım ve Bireysel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of imagery research in sport and physical activity*, 3(1).
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yarayan, Y. E., Solmaz, S., Aslan, M., Batrakoulis, A., Al-Mhanna, S. B., & Keskin, K. (2024). Sex Differences in Athletic Performance Response to the Imagery and Mental Toughness of Elite Middle- and Long-Distance Runners. In *Sports* 12(6). <https://doi.org/10.3390/sports12060141>
- Yarayan, Y. E., ve İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanterinin (SZAE) uyarılama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yıldız, M. E., ve Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.