



# SPOR BİLİMLERİNDE POPÜLER YAKLAŞIMLAR

Doç. Dr. Emine ÖZTÜRK KARATAŞ



**SPOR BİLİMLERİNDE  
POPÜLER YAKLAŞIMLAR**

**Editör**

**Doç. Dr. Emine ÖZTÜRK KARATAŞ**



**SPOR BİLİMLERİNDE POPÜLER YAKLAŞIMLAR**

**Editör: Doç. Dr. Emine ÖZTÜRK KARATAŞ**

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek

**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar Design

**Baskı:** HAZİRAN 2024

**Yayıncı Sertifika No:** 49837

**ISBN:** 978-625-6069-29-9

© 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 .....4**  
**Cumhuriyet Öncesi ve Cumhuriyet Döneminde**  
**Sporda Başarılı Kadınlar Üzerine Biyografik Bir Araştırma**  
*Ayşe GÜL SAVAŞKAN*

**Bölüm 2 .....27**  
**Liderlik Özelliklerinin Sporcu Performansı Üzerindeki Etkisi**  
*Bayram KAYA, Demet YAĞCI*

**Bölüm 3 .....58**  
**Spor Pazarlamasında Dijital Medyanın Rolü**  
*İsmail ÖNER, Özgür KARATAŞ, Emine ÖZTÜRK KARATAŞ*

**Bölüm 4 .....74**  
**Sporda Motivasyon**  
*Yakup AKYEL*

**Bölüm 5 .....85**  
**Popüler Kültür Bağlamında Spor ve Sosyal Medya İmajları:**  
**Sporcuların Kişisel Bir Markaya Dönüşmesi**  
*Yusuf Çağrı İPİN, Sümmani EKİCİ*

**Bölüm 6 .....109**  
**Pedagojik Formasyon Eğitimi Alan Öğrencilerin**  
**Halk Oyunlarına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi**  
*Berkan BOZDAĞ, Ebubekir BARAN, Beyda DEMİRBILEK*

**Bölüm 7 .....119**  
**Gençlerde Sürat Gelişimi**  
*Dede BAŞTÜRK, Emrah KOCAMAN, Zeynep KOCAMAN*

## **Bölüm 1**

### **Cumhuriyet Öncesi ve Cumhuriyet Döneminde Sporda Başarılı Kadınlar Üzerine Biyografik Bir Araştırma**

**Ayşe GÜL SAVAŞKAN<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> İl Millî Eğitim Müdürlüğü Batman/Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0002-6446-0431>, [aysegulsavaskan@hotmail.com](mailto:aysegulsavaskan@hotmail.com)

## Özet

Bu çalışmanın amacı, Cumhuriyet öncesi ve Cumhuriyet döneminde Türk sporunun gelişmesine katkı sunan ulusal ve uluslararası yarışma ve müsabakalarda başarı elde etmiş kadın sporcuların biyografisini ortaya koymaktır. Bu amaçla nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Bulgulara ulaşmak amacıyla detaylı literatür taraması yapılmış ve elde edilen bulgular değerlendirilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen ve o dönemde aktif spor yapan 29 kadın sporcudan 6 Cimnastik, 2 Voleybol, 4 Kürek, 2 Eskrim, 1 Otomobil Yarışı, 5 Binicilik, 1 Basketbol, 3 Tenis, 3 Yüzme, 4 Atletizm branşları ile uğraştıkları görülmektedir. Araştırmamızda yer verdiğimiz kadın sporcuların Cumhuriyet döneminde batıda gelişen modern sporlara yöneldiklerini ve bu branşlarda ulusal ve uluslararası alanda önemli başarılarla imza attıkları görülmektedir. Ayrıca bu kadın sporcuların ileride Türk sporunun eğitim boyutunda, gelecek nesillere aktarılmasında ve sporun gelişmesinde Türk kadınına rol model oldukları da açıkça görülmektedir.

Bu çalışma Türk spor tarihinin gelişmesinde kadının rolünün anlaşılması ve hatırlanması bakımından oldukça önemlidir.

**Anahtar Kelime:** Cumhuriyet, Kadın, Spor, Biyografi

## Giriş

Geç Osmanlı döneminde modernleşme hareketleriyle birlikte radikal değişiklikler olması ve Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasıyla beraber toplumun büyük bir yapısal değişiklik geçirdiği görülebilir. Kadının rolünün “eş” ve “anne” olmak üzerinde yoğunlaştığı bir toplumsal kültüre sahip eski Türk toplumunda kadının yerinin modernleşme hareketleriyle birlikte bugün çok farklı noktalara geldiğini görebiliriz. Kadınlar kamusal alanda yer alarak modernleşmenin yansıyan yüzü olarak sembolleşmiş, gelecek neslin hem nicelik hem de nitelik açısından yetiştiricisi olarak görülmüştür.

Kadınlar, Cumhuriyet rejiminin ve modernleşme projesinin temel unsurlarından biridir. Kemalist devrim için reformların sembolü ideal kadın imgesidir (Göle, 1998). Bu bağlamda “ideal kadın” ulus-devlet ideolojisinde de yeniden yaratılmıştır (Arat, 1998). Bilimsel bir anne, modern bir eş, kamusal alanda meslek sahibi ve yasal haklar açısından erkeklerle eşitliği sağlanmış “yurttaş kadın” Cumhuriyet'in simgesi olarak görülmüştür. Çünkü dönemin koşulları gereği, birbiri ardına savaşlardan zarar gören nüfusun niceliksel olduğu kadar niteliksel olarak da artırılması hedefinde kadınlara önemli bir rol verilmiştir.

Cumhuriyet ile yapılan yasal düzenlemelerde kadınların birçok alana katılımının sağlanması ve kadının önemli bir noktaya koyulmasının güzel sonuçlarıyla bugün karşılaşyoruz. Spor, Erken Cumhuriyet Dönemi'nin en önemli dinamiklerinden biri olarak hayata geçirilmiştir. Devletin erken kuruluş sürecinde spor, medeni milletler seviyesinde ulaşma hedefleri doğrultusunda milli bir alan olarak planlanmıştır.

Ülkemiz, Cumhuriyet'in ilanından bir yıl sonra, zorlu ekonomik koşullara rağmen Fransa'nın Paris kentinde düzenlenen 1924 Yaz Olimpiyatları'na 5 spor branşında, Halter, Güreş, Futbol, Eskrim, Atletizmde 21 sporcu ile katıldı. Paris Olimpiyatlarında kadın sporcumuz yoktu. Cumhuriyetin ilk yıllarında voleybolda Türk kadınının öncü ismi ise Suphiye Fırat adını da kullanan Sabiha Gürayman idi. Beden Eğitimi öğretmeni yetiştirecek okulların hizmete girmesi için 1926 yılında İstanbul Çapa Kız Öğretmen Okulu'nda ilk kez bir spor kursu açıldı. Bu kurs için İsveç'ten biri kadın iki öğretmen getirtildi. Dokuz ay süren bu kursta başarı gösterenler yurt dışına gönderildi. 1926 yılında Türk kadını ilk defa atletizm pistlerinde kendini gösterdi (Vreskala, 2023).

Günümüzde halen kadınlar hem spor hem de diğer alanlardaki başarılarını sergileyerek desteklerin karşılığını verme çabaları devam etmektedir. Özellikle yaşam boyu öğrenme veya yaşam boyu eğitim kavramının 1970'lerden sonra insan yaşamındaki yerini almasıyla beraber (Sarigöz, 2020; Uzunboylu & Sarigoz, 2015), kadınların eğitimdeki payı artmaya başlamış ve 2000'li yıllara gelindiğinde kadın erkek eşitliğinin birçok alanda olduğu gibi mesleki (Sarigoz, 2016) ve spor alanında da büyük oranda sağlandığı kanaatine varılmıştır.

## **KURAMSAL ÇERÇEVE**

### **Osmanlı'dan Türkiye Cumhuriyet'ine Geçiş**

Spor, 1896 yılında Modern Olimpiyatların ortaya çıkışından bu yana hemen hemen tüm toplumlarda çeşitli düzeylerde bireyler tarafından kendini ifade etme aracı olarak kullanılmıştır (Young, 1996). Batı toplumlarında spor genel olarak toplumun her kesimi tarafından kabul gören bir olgu iken, özellikle Yakın Doğu coğrafyalarında önemli kısıtlamalarla karşılaşmaktadır (Benn ve ark., 2010).

Dini inançlar, gelenekler ve sosyal engeller kadınların fiziksel aktivite ve spora katılımını ciddi şekilde kısıtlamaktadır (Sfeir, 1985). Osmanlı Devleti'nde de bu sebeplerden dolayı sporun sadece erkekler için uygun olduğu ifade edilmiş kadınların katılımları kısıtlanmış veya engellenmiştir. Sporun devlet tarafından desteklenmesi ve yapılandırılması, Olimpiyatlarda ilk Türk sporcularının mücadele edebilmesi, kadın sporcuların da spor alanında kendilerini gösterebilmeleri ancak Cumhuriyet'in ilanından sonra gerçekleşebilmiştir (Çelik ve Bulgu, 2010).

Türkiye Cumhuriyeti'nin ilanından sonra spora bakış açıları Tanzimat ile başlayan Batılılaşma hareketi, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Atatürk'ün çizdiği çerçeve içinde Türk toplumunda cumhuriyetin de kabul ettiği ilkelerden biri haline gelmiştir (Budak, 1997). Özellikle Osmanlı İmparatorluğu'nun son yıllarında spor alanında gerçekleştirilen Batılılaşma faaliyetlerinin birçoğu sosyal olgular olarak değil, tamamen askeri faaliyetleri desteklemeye yönelik faaliyetler olarak dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, Osmanlı İmparatorluğu'nun İslam Dini Hukuku ile yönetildiği dönemde kadınların spor faaliyetlerine katılımından söz etmek bile mümkün olmamıştır (Aksu, 2012).

Cumhuriyet rejiminin ilanından sonra yaşanan olumlu gelişmelerin bir sonucu olarak, Türk kadınının ülke çapında tüm sosyal faaliyetlere ve spora katılımı o günden bu yana her yıl artış göstermiştir. Sosyal, ekonomik, kültürel ve daha birçok alanda yaşanan ilerlemeler ile ekonomik durum, kariyer statüsü (Yavaş ve ark., 2021), eğitim seviyelerindeki yükseliş, kadınların boş zaman aktivitesi olarak spor faaliyetlerini giderek daha fazla tercih etmelerine yol açmıştır (Tuncel, 2003; Zelyurt, 2013). Ayrıca sporun olumsuz düşüncelerden, kaygı gibi durumlardan uzaklaştırmada etkin olduğu, sportif etkinliklerin bireyle üzerinde sosyalliği ve iletişim gibi sosyal durumları olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Öztürk, Hacıcaferoğlu ve Öztürk, 2018). Spor, kişisel ve toplumsal sağlığı koruyucu ve geliştirici nitelikleriyle önemli bir hizmet sektörü olarak kabul görmektedir (Kara ve ark., 2017).

Kadınların spor ve egzersiz aktivitelerinde daha fazla yer alabiliyor olması profesyonel sporcu olarak kadınların sayılarında da artışa neden olduğu ve sayı artışıyla daha fazla başarı elde edilebileceğini de beraberinde getirebilmektedir.



Kadınlar Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasıyla ve destekleriyle birlikte ilk defa 1936 yılında Berlin Olimpiyatlarına katılabilmış ve kadınların sporcu olma yolunun açılmasındaki ilk adım atılabilmektedir.

### **Erken Cumhuriyet Dönemi Dergi ve Gazetelerinde Spor ve Kadın**

Spor, toplum içinde ideoloji inşa eden kurumlardan biridir. Spor, ulusal kimlik aidiyetini oluşturan söylemin üretilmesinde, ortak aklın, toplumsal dayanışmanın ve birliğin yaratılmasında, kadının toplumsal kimliğinin inşasında ve Türk modernleşmesinde önemli bir role sahiptir (Caldwell, 1982; Houlihan, 1997; Türkmen, 2013; Wheeler, 1978; Cantek ve Yazar, 2009; Talimciler, 2006; Yazar, 2014; Tokathoğlu, 2021; Zelyurt, 2013). Brian Willan'da sporun "topluluğun hegemonik değerini yaymak için gerekli araçları sağladığı" için önemli olduğunu belirtmektedir (Aktaran: Hobwbawn, 2013). Bu bağlamda, sporun dergi ve gazetelerde nasıl yer aldığı önemli bir konudur. Spor, ulusal kimliği oluşturan söylemin üretiminde medyaya kamusal bir alan sağlar.

Birçok insana hızlı ve kolay şekilde ulaşan gazete ve dergilerin sporu ve sporda kadını ele alış biçimi toplumun da bu konudaki düşünümüne biçimini etkileyebilir. Medya da kimlik inşası sürecinde aktif rol alarak ulusal kimliği şekillendirmekte ve milliyetçilikle arasında kurduğu bağ ile yeniden inşa etmektedir (Kösebalaban, 2004). Kadınların spora olan ilgisini arttırmak ve spor yapan kadınlarda da sürekliliği sağlamak için kadınlara özel spor programları düzenlenmesi önem arz etmektedir (Tiryaki ve Bulut, 2020). Bu yüzden medyada kadınların nasıl yer aldığı, başarılarının nasıl ele alındığının önemli olduğu söylenebilir.

Osmanlı dönemindeki basın unsurlarında spor alanında kadın daha sağlık açısından ele alınmış, başarı veya müsabaka katılımı açısından ele alınmamış ve desteklenmemiştir. Spor, sağlık için herkese şart görülmekle birlikte kadınların spor yapmasına, sağlıklı bir bedene sahip olmasına önem verilmiştir. Kadınlara doğurganlık ve annelik vasfı sebebiyle toplumsal bir sorumluluk yüklendiği görülmektedir.

Sağlıklı ve güçlü kadınların güçlü bir ırk meydana getirmesi mümkün olduğundan kadının sağlığına dikkat etmesi, öncelikle beden sağlığına önem vermesi beklenmektedir. Ayrıca insanların sağlam bir bedene sahip olmasının sağlıklı zihin ve iyi ahlakı beraberinde getireceği fikri Osmanlıda kadınlara ilgili basında yer alan yazılarda işlenmiştir. Kadınların fiziken, ruhen ve ahlaken güçlü olması sadece güçlü bir nesil meydana getirmesine değil aynı zamanda iyi evlatlar yetiştirmesine de imkân vereceği gibi sporun önemini farkında olan kadınların çocuklarının fiziksel gelişimine, beden terbiyelerine özen göstereceği de düşünülmektedir (Zorba, 2021). Bu düşünceyle bireylerin özellikle de he

çalışma hayatında hem de ev işlerinde yoğun mesai harcayan kadınların fiziki anlamda daha güçlü olabilmeleri için sportif etkinliklerin içerisinde yer almaları beklenir (Hacıcaferoğlu ve Öztürk, 2020).

Basında yer alan kadınların spor yapabileceği dallar arasında jimnastik, kürek çekme, yüzme, tenis gibi birçok farklı spor dalı yer alsa da uygulama aşamasına gelindiğinde farklı gerekçeler sunularak Osmanlı kadınlarına kendi özel alanlarında yapabildikleri oranda jimnastik ve yürüyüş önerildiği anlaşılabilmektedir. Osmanlı toplumunda kültürel gerekçelerden sebep kadınların basında yer alan sporları yapabilmelerinin cumhuriyete kadar pek mümkün olmadığını görebiliriz.

Cumhuriyetin ilanıyla birlikte kadının önemi artmış ve kadınların yer aldıkları alanlar hızla genişlemiştir. Kadınlar, Cumhuriyet'in ve modernleşme projesinin temel yapı taşlarından biri olarak ele alınmaktadır. Bu yüzden o dönemde dergi ve gazetelerde kadınlar sıklıkla yer almış ve sembolik açıdan araçsallaştırılarak kullanılmıştır.

Genel anlamda dergiler kadınların yeni neslin üretici olarak sağlıklı nesiller yetiştirebilmesi ve sağlıklı kalabilmesi açısından spor yapmaya teşvik etmektedir. Dolayısıyla spor, kadının sağlığı ve güzelliği için olduğu kadar milli bir görev olarak da sunulmuştur (Yarar, 2014).

Spor sayesinde kamusal alanda var olan kadınlar, erkeklerle eşit haklara sahip vatandaşlar olarak Cumhuriyet'in eşitlikçi ve ilerici karakterini temsil ve ispat etmişlerdir.

Dergilerde kadınlara erkeklerden farklı bir cinsiyet oluşuna yönelik farklı söylemler pek üretilmemiştir. Bunun yerine rejimin idealleri ve hedefleri tekrarlanmış, kadınlar vatandaş veya birey olarak görülmüşlerdir. Baydar, “Sporda Haremlik-Selamlık” dergisinde atılacak adım iyi niyetin ürünüdür: Türk kadını her bakımdan modern bir kadın olmalıdır ifadesi yer almaktadır. Modern kadın örneği kapak resimlerde yer almış ilk Türk kadın pilot Sabiha Gökçen çok iyi bir örnektir.

Pura, “Kadın ve Spor” ise, Erkeklerle aynı haklara sahip olan Türk kadını, hayatın her alanında varlığını hissettirmiş ve bunu gücüyle göstermiştir. Gökçen, kadınlarımızın içindeki yeteneğin ve enerjinin bir örneğidir demiştir. O dönemde dergilerde başarılı kadınlar yer almış ve örnek gösterilerek diğer kadınlar teşvik edilmeye ve ülkeye kazandırılmaya çalışılmıştır (Yarar, 2006).

Spor ve beden eğitimi, bedenin güçlenmesi ve güzelleşmesi açısından erkekler için olduğu kadar kadınlar için de “güvenli bir yol” olarak tanımlanmıştır. Estetik ölçülere uygunluk açısından Türk kadınının da bu sırrı keşfeden modern milletler gibi beden terbiyesi ve sporla yakından ilgilenmesi gerektiği sık sık tekrarlanır (Pura, 1936).

Ayrıca kadınların spora olan ilgisini uyandırmak ve canlı tutmak için kayak gibi sporlara ve mevsimsel ihtiyaçlara yönelik giyim modasının fotoğraf ve çizimlerine de dergide yer verilmiştir. Dergide vücudu güzelleştirmek ve sağlıklı kılmak için ev gibi kapalı mekânlarda yapılabilecek vücut egzersizlerine dair birçok yazı ve fotoğraf kullanılmıştır (Kırşan, “Oda Jimnastiği”, 1936; “Jimnastikle Zayıflama”, 1938). Dergiler ve gazeteler aracılığıyla kadınlar vurgulanarak toplumdaki kadın ikincilliği azaltılmaya çalışıldığı ve kadınların kurumsal alanlar dahil birçok alanda yer almasının önü açılmaya çalışıldığı söylenebilir. Spor alanında da birçok kadının desteği ve önderliğiyle beden terbiyesi veya kadın sporcular alana kazandırılmaya çalışılmış ve kadınların da başarılı olabildiği gösterilerek bu hususta emek verilmiştir (Yarar, 2006). Spor başarısı akademik başarıya da önemli katkılar sağlamaktadır (Öztürk Yılgin, Peksayılır ve Öztürk, 2017).

### **Spor Tarihine Adını Yazdıran Kadın Sporcular**

Kadınlar, 1920’li yıllarda başlatılmış olan çağdaşlaşma sürecinin öncüleri olmuşlardır. Kadınların kamusal alandaki varlıkları, giyim tarzları, davranış tarzları Türk devrimiyle filizlenen çağdaşlaşma sürecinin bir başka deyişle Türk toplumunda modernleşmenin simgesidir. Erken Cumhuriyet döneminde bazı spor branşları üst sınıftan, gayrimüslim kadınların rağbet gösterdikleri veya “seçkin spor dalları” olarak nitelendiği için alt sınıftan kadınları dışlayan branşlardır. Tenis, yüzme, kürek, eskrim bunlar arasında sayılabilir.

1948 yılında “ümit vaat eden” tenisçiler arasında Destina, Lilyan, Vivi gibi gayrimüslim kadınların adı geçmektedir. Mustafa Kemal Atatürk’ün düşüncesinde toplum sadece erkeklerden oluşmamaktadır. Kadının toplum içerisindeki rolü erkekle eşit düzeydedir. Her alanda olduğu gibi spor alanında da kadınlara çalışma ve yönetme özgürlüğü tanınmıştır. Örneğin Beden Terbiyesi Şubesi kız öğrencileri, yükseköğrenimini İsveç’te tamamlamış olan Zehra Alagöz ve Alman Lisesi’nden Margaret Korge öğretmenliğinde öğrenim görmeye başlamışlar ve ilk kız öğrenciler, 1938 yılında mezun olmuşlardır (TSK Dergisi, 1938).

Mustafa Kemal Atatürk, öncelikle kadınları da sporun içinde görmek istemiş ve bu konudaki eğitim faaliyetlerini desteklemiştir. “Kız çocuklarının da vatan ve milletin yüksek menfaatlerini her suret ve vasıta ile müdafaa ve muhafaza edebilecek kabiliyette yetiştirilmelerinin Milli terbiyede esas olması, buna göre kız çocuklarının da bedeni, fikri ve hissi Terbiyeye tabi tutulmaları gerekmektedir” (Soyak, 1973). Beden terbiyesi ve sporla ilgili o dönemde birçok kadın destek ve mücadele vermiştir.

Beden terbiyesi ile ilgili kadınlara dair destek verenler arasında karşımıza Mübeccel Argun çıkmaktadır. Mübeccel Argun Türkiye'nin ilk kadın atletlerinden biriydi. 1926 senesinin kadınlar arasında düzenlenen ilk atletizm yarışlarında 300 metrelik mukavemet koşusunda ilk birinciliğini almıştır ve birçok branşta da boy göstermiştir.

Mübeccel Argun, 1930'ların başında beden terbiyesi öğrenimi için devlet bursuyla İsveç'e gitmiştir ve hep kadınların spor yapması gerektiğini savunmuş ve ifade etmiştir. Mübeccel Hanım'a göre Türk kadınının Cumhuriyet'in geleceğine sahip çıkması için spor yapması şarttır ve rejimin spor ve beden politikasını koşulsuz bir tutkuyla benimseyen Mübeccel, bu konudaki görüşlerini dergi ve gazetelerde yazmaktan da geri durmamıştır.

Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluş aşamasında genel olarak spor, özellikle de kadınların spora dâhil edilmeleri çağdaşlaşma projesinin önemli bir adımı olarak görülebilir. 1936, Türk kadının spor tarihinde önemli bir yıldır. Gazi Terbiye Enstitüsü'nün kız öğrencileri kabul etmesiyle birlikte 1936 yılında Almanya'da gerçekleştirilen Berlin Olimpiyat Oyunları'na iki kadın sporcu eskrim dalında ülkelerini temsil etme hakkı kazanırlar. Halet Çambel ve Suat Aşeri (Tarı) adlı bu iki kadın sporcu 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları'nda dereceye girememelerine rağmen büyük bir deneyim yaşama şansına sahip olmuşlardır (Wikipedia, 2024).

İki kadın sporcu dereceye girememelerine rağmen, önemli bir deneyim yaşamışlardır. Her ikisi de üst sınıftan ailelere mensup, eğitilmiş kadınlardır. Suat Aşeri'nin babası Ahmet Fetgeri Aşeri Beşiktaş Kulübü'nün ve TİCİ'nin kurucularındandır. Çambel ise Almanya'da geçirdiği ilk eğitim döneminin ardından, Türkiye'ye gelerek yüksek eğitim görmüş ve profesörlüğe yükselmiştir. Hem Çambel hem de Aşeri, o dönem için erkek sporcuların bile zor elde edebilecekleri bir fırsattan yararlanmış, Robert Kolej'de eğitimlik yapan Rus Nadolsky'den eskrim dersi almışlardır. Bu iki örneğin de gösterdiği gibi, Cumhuriyet'in ilk yıllarında sportif faaliyetlere etkin olarak katılan kadınların bu alanda varlık gösterebilmeleri, aileleri ve çevrelerinin Cumhuriyet rejimine yakın, modernleşme düşüncesine bağlı ve refah seviyeleri yüksek olmalarının eserdir (Yarar, Cantek ve Özgüven, 2009).

1930'ların sonları ve 1940'lar döneminde yükselen spor dalı atletizm olmuştur. Atletizm özellikle devletin teşvik ettiği bir sportif faaliyettir. Spor politikaları açısından bu daha önce önem verilen jimnastik sporunun yerini atletizme bırakması anlamına gelmektedir. Buna bağlı olarak kadınların yaptığı spor dalları arasında ilk sıralarda yerini alır atletizm. Bunun yanı sıra kız okullarında öncelikle voleybol ve yer yer basketbolun önem kazanmaya başlaması da söz konusu olmuştur. Ayrıca, 1940'larda voleybol dalında okullar

arası müsabakalar başlamıştır. Ancak bu dalların palazlanıp örgütlü bir biçim alması özellikle özel kulüplerde kadın voleybol ve daha sonra basketbol takımlarının oluşturulması, liglerin gelişmesi ve uluslararası müsabakaların başlaması sonucunda 1950'lerin sonu ve 1960'lar dönemine rastlar.1948'de yapılan Londra Olimpiyat Oyunları'na kalabalık bir muhabir ekibi gönderen ve müsabakalarda Türkiye'nin aldığı başarılı sonuçları, bol görsel malzeme eşliğinde günü gününe duyuran gazete, rakipleri arasından sıyrılır. Bu olimpiyat oyunlarına ilk kez bir Türk kadını, atlet Üner Teoman da katılmıştır (Yarar, Cantek ve Özgüven, 2009).

Atletizm branşında kadınların başarısı ve katılımı devam etmiş ve diğer branşlarda da katılım ve başarılar başlayarak kadınların spor alanındaki varlıklarında artış olmuştur. Atletizm branşında başarılı olan diğer kadınlardan biri de Canel Konvur'dur. Konvur, yüksek atlamada 1.43'le ilk Türkiye rekorunu kırmıştır. Ardından Olimpiyatlarda 1.50'yi geçen Konvur, 1961'de 1.60'a ulaşmış, Türkiye ve Dünya rekorları arasındaki uçurumu azaltmıştır. O dönemde milli takımlarımızda da değişmeksizin yer almaya başlayan üç kadın atletimizden biri Fenerbahçeli Canel Konvur olmuştu (diğerleri Ankara'nın yıldızları Gül Çıray ve Aycan Önel'di).

Canel Konvur sadece atletizm branşıyla yetinmemiş ve voleybol branşında da yer almıştır. Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası'nda Türkiye'yi temsil eden ilk kadın voleybol takımı olarak Romen Dinamo Bükreş'in karşısına çıktığında da ilk altıda Canel Konvur'da yer almıştır. Böylece Fenerbahçeli Canel Konvur iki ayrı spor dalında milli formayı giyme onuruna erişmiş ilk Türk kadın sporcu olmuştur.

O dönemin kadın voleybol ve basketbol takımlarının başarılı sporcularından biri de Güneş Çapa'dır. 1954-1960 yılları arasında yapılan İstanbul ve Türkiye şampiyonluğunun 19 tanesini kazanan kahraman sporcu Güneş Çapa daha sonrasında sporu ve takımını bırakmamış destek vermeye devam etmiştir. Desteklerini sporculuğunda kaptanlık yaparak veren Çapa yöneticilik yapmış ek olarak federasyon ve Milli Takımlarda da görev almıştır (Yarar, Cantek ve Özgüven, 2009).

Olimpiyatlarda kadınlardan ilk madalya 1992'de judodan gelmiştir. Hülya Şenyurt bronz madalya ile Türkiye'de kadınların ilk madalyasını almıştır. Sonrasında kadınlar her olimpiyatta madalya almaya devam etmişlerdir. Olimpiyat tarihinde ilk kez 2012 yılında Türkiye'den iki takım sporu ile Olimpiyatlara giden kadın sporcuların sayısı erkek sporcuların sayısından daha fazla olmuştur ve Türkiye'nin kazandığı beş madalyanın üçünü kadınlar kazanmıştır.

Daha sonraki yıllarda neredeyse eşit sayıda kadın ve erkek sporcu olimpiyatlara katılmaya devam etmişlerdir. Tokyo Olimpiyatlarında Türkiye takımında kadın sporcular içinde voleybol takımının güçlü çıkışı, güreş, boks, karate branşlarında üstün başarıları Türkiye’de sporda kadınların gelişiminin en büyük kanıtlarındandır. Şu anda ülkede farklı spor dallarında yarışan birçok başarılı kadın sporcu vardır. Kendilerinden önceki kadınların mirasını devralarak ve bir sonraki neslin kız çocuklarını düşünerek spordaki mücadelelerini kadınlar sürdürmeye devam etmektedirler (Yarar, Cantek ve Özgüven, 2009).

### **Cumhuriyet Döneminde Başarılı Sporcu Kadınlar**

1923’te Cumhuriyet’in kurulmasının ardından başlatılan atılım döneminde sporun da önemli bir yeri oldu. Kadınlar da bu yeni dönemde sporun içinde yer almaya başladı.

Cumhuriyetimizin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk, Osmanlı Dönemi’nde henüz genç bir subay iken spora büyük önem veriyordu. 1915 yılında müfettiş sıfatıyla hazırladığı raporda, okullarda jimnastiğe ayrılan sürenin artırılmasına dair raporunu hükümete sunmuştu. Kurtuluş Savaşı’nda vatanın kurtarılması ve 1923’te Cumhuriyet’in kurulmasının ardından başlatılan atılım döneminde sporun da önemli bir yeri oldu. Ayrıca kadınlar da bu yeni dönemde, sporun içinde yer almaya başlayacaktı.

Cumhuriyet’in ilk yıllarında Türkiye’de spor yapan kadınlar seçkin azınlığa mensup olanlardır. Ancak bunun istisnası, İstanbul’daki Çapa Kız Öğretmen Okulu ve Ankara’daki Gazi Terbiye Enstitüsü’dür. İstanbul’dan yetişen çok sayıda başarılı kadın beden eğitimi öğretmenin orta sınıf kentli ailelere veya taşranın varlıklı eşraf ailelerine mensup oldukları görülmüştür (Yarar, Cantek ve Özgüven, 2009). 1936’da kız öğrenci kabul etmeye başlayan Gazi Terbiye Enstitüsü’ne kaydolun kız öğrenciler de aynı tür ailelerin çocuklarıdır. Bunların kendilerinden önceki kuşağa mensup sporcu kadınlardan farkları, arzu ettikleri sporu yaparken aynı zamanda bu alandan geçimlerini sağlamak zorunda olmalarıdır. Dolayısıyla, bu iki okul, onlara hem bir meslek edindirmiş hem de çeşitli spor dallarında uzmanlaşarak başarı elde etme imkânı tanımıştır.

Doğum ve çocuk sağlığı gibi konular gündeme geldiğinde, sorumluluk kadınlara yüklenir. Irkın ıslahı için onu dünyaya getirecek olan annenin bizatihi kendisinin sağlıklı, güçlü ve güzel olması gereği üzerinde durulmuştur. Bu bakımdan, anne adaylarının beden terbiyesi faaliyetlerine katılmaları hayati önemde görülmüştür. Kadınları spora teşvik eden söylemler, büyük ölçüde, ırkın ıslahına katkıda bulunarak yurt hizmeti görececek olmaları argümanı üzerine kurulmuştu. Kurucu seçkinlerin söyleminde onların yapacakları spor ya da bedensel hareketlilikleri ile kazanacakları bedensel beceriler, öncelikle kendileri

için değil, bir sonraki nesil için yani Cumhuriyet'in bekası için gerekliydi. Spor yapan kadınların sağlıklı bebekler doğuracaklarına yönelik inanç, bilimsel verilerle de desteklenmeye çalışılıyordu. Bu inancın etkisiyle, sporcu kadınlar çok sayıda çocuk doğurmaya teşvik ediliyordu. Erken Cumhuriyet dönemindeki sporcu kadınların önemli bölümünün kurucu seçkinlerin ailelerine mensup olmaları veya ailelerinde sporcuların bulunması, resmî ideolojinin kadın ve spor ilişkisine yaklaşımının göstergesi sayılabilir (Yarar, Cantek ve Özgüven, 2009).

Ancak sporcu kadınların güzellik kavramı çerçevesinde değerlendirilmeleri, onların yaptıkları sporun türü ve miktarı ile ilişkilendirilmiştir. Her vesileyle kadının erkeğe göre yaradılış itibarıyla daha güçsüz ve naif olduğu vurgulanarak, ona yakışan sporlar sıralanmaktadır. Tenis, yüzme, voleybol, yürüyüş gibi daha estetik olduğu varsayılan, vücudu güzelleştirecek ve aşırı yorgunluk yaratmayacak sporlar kadınlar için uygun bulunmaktadır. Doğurganlık işlevine zarar vermeyecek spor dallarının tercih edilmesi ve yine doğurganlığı engelleyici bir tempoda spor yapılmaması tavsiye edilmiştir. Buradaki temel meselelerden biri de sağlıklı ve üretken bir nüfus yetiştirmektir. Yeni ulus devlet için spor nüfusu düzenlemek için de Foucault'nun deyiimiyle bir beden teknolojisidir (Yarar, 2014).

Tenis, yüzme, kürek, eskrim gibi çeşitli spor dalları erken Cumhuriyet döneminde üst sınıftan ve/veya gayrimüslim kadınların rağbet gösterdikleri "seçkin spor dalları" olarak kodlanmışlardır. Bazı spor dallarının seçkin azınlığın ilgisine terk edilmelerinin nedenlerinden birisi de, bu sporların yapılacağı tesislerin sayıca azlığı ve halka açık olmamasıdır. Örneğin Türkiye'nin ilk kapalı havuzunun açılması 1968'i bulacaktır. Heybeliada'daki Deniz Harp Okulu'nda açılan kapalı havuz öncelikle askeri eğitim için kullanılırken, geri kalan zamanlarda sporcuların kullanımına terk edilmiştir. İlk kapalı havuzun İstanbul'da, üstelik de ulaşımın zor olduğu Heybeliada'da açılması, hem İstanbul dışındaki yüzücülerin ihmal edilmesine neden olmuş, hem de İstanbul'daki sporcular için antrenman pratikleri açısından zorluk yaratmıştır (Yarar, 2014).

Türkiye'de yüzme sporunun gelişmesinde 1943'te Ortaköy'de açılan Lido Havuzu'nun önemli rolü vardır. 1948'de Boğaziçi Kupası adı altında Lido'da yapılan yüzme yarışması o kadar önemli bir olaydır ki, hakemleri yarışmaya davet etmek için Hürriyet Gazetesi bir ilanla aracılık etmiştir. Erken Cumhuriyet döneminin sayıları az olan sporcu kadınlarının kayda değer bir özelliği de, birden çok branşla uğraşmalarıdır. Örneğin atletizmle ilgilenen bir kadın sporcu, 100 m., 400 m., 5 bin m. koşabilmekte, gülle veya cirit atabilmekte, engelli koşulara katılabilmektedir. Ya da yüzmeyle ilgilenen bir kadın sporcu, yüzme sporunun her kategorisinde yarıştığı gibi, kürek takımında da yarışmaktadır. 1936 doğumlu Güneş Çapa, Fenerbahçe'de 1954'te basketbola başladığını, bilahare voleybolla

da ilgilendiğini söylemektedir. Takımdaki 10-12 kızın, aynı anda hem voleybol hem basketbol oynadıklarını, atletizm yapanların da bulunduğunu eklemektedir. 1932 doğumlu Üner Teoman Uysal (Ulupınar) 1948 Londra Olimpiyat Oyunları'na katılan Türk kafilesindeki tek kadın sporcu olarak dikkat çeker. Teoman'ın ailesi de eğitilmiş, modernleşme ve batılılaşma düşüncesine bağlı, orta-üst sınıf bir ailedir. Teoman, Ankara Kız Lisesi'nde okurken, fiziksel becerileri ve öğretmeninin ısrarıyla Gül Kupası yarışlarına katılır ve Türkiye rekoru kırar (Yarar, 2014).

Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü yetkililerinin önerisi ve ailesinin izniyle, çocuk denecek yaşta Londra'ya gider. Londra'daki organizasyon II. Dünya Savaşı sonrasının ilk olimpiyat oyunu olmasına rağmen Teoman, gelişmiş ülke sporcularının bu organizasyona ne kadar iyi hazırlanmış ve ne kadar fazla imkana sahip olarak geldiklerini görmüş, kendisini başarısızlığa hazırlamıştır. Deneyimsizliği ve hazırlıksızlığı onun eleme turunu geçmesine engel olmuştur. Ancak, aktif spor yaptığı yıllar boyunca muhatap olduğu, dönemin Atletizm Federasyonu Başkanı Naili Moran'ın "spora ve kadına kıymet veren" tavrını övgüyle anmaktadır (Yarar, 2014).

## **BULGULAR**

### **Mesadet SAVER**

1906 yılında İstanbul'da doğdu. İlkokuldan sonra Alman Lisesi'nde okudu. Alman Bayan Roja'dan Cimnastik dersleri aldı. 1925 yılında sınav ile Beden Eğitimi Öğretmeni oldu. İlk kadın beden terbiyesi öğretmeni olarak Edirne'ye atandı. Kısa bir süre sonra Konya Öğretmen okuluna atandı. 1926'da Çapa Kız Öğretmen okuluna geçti. Taksim'de 1928'de ilk İstiklal Marşı komutunu 19 Mayıs'ta veren mikrofonsuz veren insandır (Karaca, 2015).

1926-1927 yılında çok severek çalışmaya başladığı Çapa Öğretmen Okulu'ndan 1947 yılında, okulun Eğitim Enstitüsüne devri nedeni ile ayrıldı. Bu arada Kızılay Hemşire Okulu'nun İlk Beden Eğitimi Öğretmenliğini ve Boğaziçi Lisesi Beden Eğitimi Öğretmenliğini yaptı. 1928 yılında İlk Halk oyunları gösterisini Fransız tiyatrosunda öğretmeni Selim Sırrı Tarcan ile gerçekleştirdi. 1962 yılında da çok sevdiği mesleğinden kendi isteği ile emekli oldu. 2001 yılında 95 yaşında İstanbul'da vefat etti (Yarar, 2014).

### **Sabiha Rifat GÜRAYMAN**

Sabiha Hanım, 1910 Manastır doğumluydu. Çocukluğunun bir bölümü işgal altındaki İstanbul'da geçti. İlk öğrenimini Beşiktaş Esmâ Sultan İlkokulu'nda aldı. 1925'te Nişantaşı Kız Ortaokulu'ndan, ardından da İstanbul Kız Lisesi'nden mezun oldu. 1927 yılında Mühendis Mekteb-i Âlîsi'ne (Günümüzün İstanbul



Teknik Üniversitesi) girdi. İlk defa kız öğrenci alan okulun ilk kız öğrencisi idi. Üniversite yıllarında voleybol sporu ile ilgilendi. 1927 yılında Fenerbahçe Kulübü içinde kurulan Türkiye'nin ilk kadın voleybol takımının kaptanıydı. Kaptanı olduğu kız takımının ömrü, rakipsizlik nedeniyle uzun sürmedi. 1929 yılında takım dağıldı. Sabiha Hanım, Fenerbahçe erkek voleybol takımında forma giymeye başladı. Fenerbahçe taraftarları tarafından “*Uçan Parmaklar*” ismi takıldı. 1933 yılında mühendislik eğitimini tamamladı. Mühendis olarak Türkiye'nin birçok yerinde okul, hükümet konağı ve resmi binanın yapımında çalışan Sabiha Hanım, Anıtkabir'in inşaatında kontrol şefi olarak görev yaptı (Vreskala, 2023). Melek Hanım ile okuldan mezun olan iki kız öğrenciden birisi idi.

### **Melek ÖZDİL**

1916 yılında İstanbul'da doğdu. Kadınların kürek sporunda yer alışları ise 1927 yılında oldu. 1930'lu yıllarda Fenerbahçe Spor Kulübü'nden üç kız kardeş Fitnat, Nezihe ve Melek Özdil hanımlar “İlk Türk Kadın Kürekçiler” olarak isimlerini Türk kürek tarihine altın harflerle yazdırıyor. Melek Özdil (1916) kürek sporunda Fenerbahçe Spor Kulübü adına 1930-1942 yılları arasında tüm birincilikleri aldı (wikipedia, 2024).

### **Ayşe Nezihe ÖZDİL**

1911 yılında İstanbul'da doğdu.1929 yılında Fenerbahçe'de kürek yapmaya başladı ve Türkiye'de bu branştaki ilk kadın sporculardan biri oldu. Vecihe Taşçı, ablası Fitnat Özdil ve kardeşi Melek Özdil ile birlikte Fenerbahçe'nin "geçilmez" dörtlüsü olarak 1940 yılına kadar defalarca İstanbul ve Marmara şampiyonlukları kazandı. 1984 yılında vefat etti (wikipedia, 2024).

### **Hatice Fitnat ÖZDİL**

1910 yılında İstanbul'da doğdu.1928 yılında Fenerbahçe'de kürek yapmaya başladı ve Türkiye'de bu branştaki ilk kadın sporculardan biri oldu. Vecihe Taşçı ve kardeşleri Melek Özdil ve Nezihe Özdil ile 1940 yılına kadar defalarca İstanbul ve Marmara şampiyonlukları kazandı.63 yıl Fenerbahçe SK üyeliğini de sürdüren Özdil, 1993'te vefat etti.

### **Zehra TAHSİN ALAGÖZ**

Zehra Alagöz 1930 yılında Millî Eğitim Bakanlığı tarafından İsveç Stokholm'deki Kraliyet Yüksek Beden Eğitimi Enstitüsü'ne yüksek tahsil için gönderilir. Yurtdışında öğrenimini tamamlayan Zehra Alagöz (İsmet Paşa Kız Enstitüsü) Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesi'nde çalışmaya başlarlar.

Ancak şubede kız öğrenci olmadığı için Zehra Alagöz teorik derslerde görevlendirilir (Şakar, 2012).

### **Mübeccel ARGUN TEK**

1909 yılında doğan Mübeccel Argun Tek, Türk sporcu ve radyo spikeridir. Spora atletizmle başlayan Argun, Türkiye'nin ilk kadın atletlerindendir ve Eğitim Enstitüsü'nü bitirdikten sonra İsveç'te jimnastik kurslarına katıldı. Türkiye'de aletli jimnastik yapan ilk kadındır. Çeşitli okullarda ve halk evlerinde jimnastik öğretmenliği yaptı. 1926 yılında düzenlenen İstanbul Ferdi Atletizm Şampiyonası'nda kadınlar için belirlenen 50 metre sürat yarışında Fenerbahçe formasıyla yarışarak İstanbul birincisi oldu. Daha sonra yarışmalarda koşmaya devam etti. Özellikle kır koşularındaki başarısıyla ün yaptı. Tenis, dağcılık, su sporları ile de ilgilendi. 1941 yılında modern bir spor salonu da açarak spora katkı sağlamıştır. 1947 yılında Londra'ya yerleşerek BBC Radyosu Türkçe Servisi'nde 25 yıl görev yaptı. 1982 yılında İstanbul'da vefat etmiştir (Wikipedia, 2024; Kaçar, 2023).

### **Halet ÇAMBEL**

1916'da Berlin'de doğdu. Babası, Almanya'da askerî ataşelik görevi yapan ve Atatürk'ün yakın arkadaşlarından Hasan Cemil Bey, annesi dönemin Berlin Büyükelçisi İbrahim Hakkı Paşa'nın kızı Remziye Hanım'dır. Anne ve babası ile bir süre İsviçre ve Avusturya'da yaşadıkten sonra, cumhuriyetin kurulmasını takiben 8 yaşında Türkiye'ye geldi. Ortaokul ve liseyi Arnavutköy Amerikan Kız Koleji'nde okudu. Okulda, eskrim sporu ile de tanıştı ve bu konuda ustalaştı. Lise öğrenimini tamamladıktan sonra Fransız hükûmetinden aldığı bursla Paris Sorbonne Üniversitesi'nde 3 yıl arkeoloji lisans öğrenimini gördü. Fransa'daki lisans öğrenimi sırasında boş vakitlerini eskrim, masa tenisi ve binicilikle değerlendiren Çambel, 1936 Yaz Olimpiyatlarında eskrim dalında Türkiye'yi temsil etti ve Suat Fetgeri Aşeni ile birlikte olimpiyatlara katılan ilk Türk kadın sporcu oldu. Turnuva sırasında Adolf Hitler tarafından görüşmeye çağrılan Çambel, hükûmetin izni olmadan görüşmeyeceğini bildirerek reddetti. 2014 yılında İstanbul'da vefat etti (Yarar, 2016; Wikipedia, 2024).

### **Suat FETGERİ AŞENİ**

Aşeni, 1916 yılında doğdu. Berlin'deki 1936 Yaz Olimpiyatları'nda Eskrim dalında ülkesini temsil etti. Sporcu böylece, Halet Çambel ile birlikte olimpiyatlara katılan ilk Türk kadın oldu. İkili aynı zamanda Oyunlar tarihindeki ilk Müslüman kadınlardı. 1970 yılında 54 yaşında vefat etti (Atan, 2016).

### **Samiye Cahid MORKAYA**

Samiye Cahid Morkaya 1897'de İstanbul'da doğmuştur. İlköğrenimi Yedikule Alman Mektebi'nde tamamlamıştır. İlk kez 1922'de direksiyon başına geçerek, ilk ehliyetli kadın şoför unvanına sahip olmuştur. 1930'larda otomobil yarışlarına katılan ilk kadın sürücü ve kemence öğretmeni olarak tarihe geçti. 1930 ve 1931 yıllarındaki yarışlarda dereceye giren Morkaya, ilk şampiyonluğunu ise 1932'de; İstinye-Zincirlikuyu arasındaki 9,5 kilometrelik parkurda düzenlenmiş olan ralliyi kazanarak elde etmiştir. Bu birincilikle ilk kadın şampiyon otomobil yarışçısı unvanına da sahip olmuştur. Morkaya'nın İstanbul'da yapılan yarışlarda dereceleri de bulunuyor. 1972 yılında vefat etmiştir (Demirer, 2024; Wikipedia, 2024).

### **Melahat AKSEL**

1908 yılında doğdu "Uçan Büyükanne" lakaplı ilk lisanslı kadın binici Türkiye'nin ilk lisanslı bayan binicisi ve aynı zamanda ilk milli sporcusudur. 60 yaşına kadar ata binmeye devam eden Melahat Aksel aynı zamanda Türkiye'nin en yaşlı sporcusu unvanını da elde etmiştir. 1985 yılında vefat etmiştir (Uludağ.edu.tr, 2024).

### **Güneş ÇAPA**

Türk voleybolcu ve basketbolcu. Tokat doğumludur. 1954'te Fenerbahçe'de 3 yıl süreyle hem basketbol hem de voleybol takımında yer aldı. 1957-64 yılları arasında yalnızca voleybol oynadı ve 5 kez milli forma giydi. Çeşitli kulüplerde 7 kez Türkiye, 10 kez İstanbul şampiyonluğu yaşadı. Milli takımın ilk kadın kaptanı ve federasyon üyesi olan ilk kadın oldu (fenerbahcetarihi.org. 2023).

### **Vehice TAŞÇI**

1905 yılında doğdu. İlk Türk kadın tenisçidir. Fenerbahçe'nin tenis ve kürek subelerinin efsane sporcusudur. 1927 yılında Fenerbahçe'nin efsane Kuşdili Lokali'nde başladığı tenis kariyeri 1940 yılına kadar sürmüştür. 2002 yılında vefat etmiştir (milliyet.com.tr, 2021).

### **Leyla Asım TURGUT**

1911 yılında doğdu. Asıl mesleği mimardır. Yüzmeye babasının devlet görevi nedeniyle bulunduğu Avrupa'da tahsil görürken başlamıştır. Şube Kaptanı Rüştü Dağlaroğlu'nun oluşturduğu Fenerbahçe yüzme takımına girmiştir. Girdiği tüm yarışlarda birinci gelerek ve Türkiye rekorlarını ele geçirerek tarihe geçmiştir. Sovyetler Birliği'nde ikili müsabakalara katılmak üzere 1934 yılında ilk kez kurulan Yüzme Milli Takımında İstanbul Yüzme İhtisas Kulübü'nden Cavidan

Erbelger ile dahil edilmiş ve ilk kadın milli yüzücülerden biri olmuştur. Türkiye'de 100 ve 400 metrelerde rakipsiz olmuş ve rekorları 22 yıl kıramamıştır. 1988 yılında vefat etmiştir (Hiçyılmaz, 2004).

### **Azade TARCAN KENT**

1908 yılında doğdu. İsveç'te beden terbiyesi eğitimi aldıktan sonra Türkiye'ye döner. Berlin'de Cimnastik eğitimi aldı. 1936 yılında Berlin'de yapılan Olimpiyat Oyunları'nda iki eskrimci kadın sporcu, Halet Çambel ve Suat Aşen, Türkiye'yi temsil etti. Mimar Sinan'da, o zamanki Güzel Sanatlar Akademisi'nde, Halkevlerinde Cimnastik derslerinin yanında, kendi evinde de genç kadınlara da jimnastik yaptırıyordu. Nişantaşı'nda kendi jimnastik okulunu açar (Güven-Ünlü, 2022).

### **Esin ZEMBİLCİ**

1934'te Ankara'da doğdu. 1958'de Veliefendi'de yapılan at yarışlarına katılarak "Dünyanın ilk Kadın Jokeyi" unvanını aldı. 1976 ve 1980 Balkan Şampiyonalarında bronz madalya aldı. Zembilci, Türkiye'de Başbakanlık Kupası'nı kazanan tek kadın binicidir. 1983 yılında Cumhurbaşkanlığı Şeref Ödülü'ne layık görülmüştür (Uludağ.edu.tr, 2024).

### **Üner ULUPINAR**

Üner Ulupınar, 1932 yılında Ankara'da doğdu. Türk atlet. Kısa mesafe koşularında yarışmaktaydı. Türkiye adına yarışan ilk kadın atlettir. 1948 Londra Olimpiyatları'na Türkiye'den giden 58 sporcu arasındaki tek kadın sporcu oldu ve 100 metrede 13.6 sn'lik derecesiyle kendi serisinde dördüncü olarak yarışı tamamladı (Üner, 2009).

### **Adriel SADAK- Mediha BAYDAR**

1923 sonrasında Vecihe Taşçı, Hidayet Karacan, Mediha Baydar ve Adriel Sadak kortlara inip kadınların bu alanda var olacağına habercisi oldular. Bu isimlerden Vecihe Taşçı'nın tenisten önce kürek sporuyla da ilgilendiğini biliyoruz (Yarar, 2006).

### **Lale ORALOĞLU**

1924 yılında İzmir'de doğdu. Türk tiyatro ve sinema oyuncusu, film yönetmeni, profesyonel sporcu. Alman Lisesinden mezun oldu. Katıldığı yarışmalarda 400 metre yüzme şampiyonluğu ve Türkiye gülle atma ikinciliği elde etti. Spora ilgisini liseden sonra da devam ettiren Oraloğlu, Galatasaray Kız Kürek Takımı'na girerek dört yıl kürek kaptanlığı ve kürek idareciliğini üstlendi;

1951-1957 yılları arasında gerçekleştirilen şampiyonalarda takımıyla birlikte çeşitli dereceler aldı. 2007 yılında İstanbul'da vefat etti (Öztürk, 2004).

### **Caner KONVUR**

1939 yılında doğdu. Türk voleybolcu ve atlet.1956-1960 yılları arasında beş kez üst üste Türkiye, dört kez de İstanbul şampiyonu olan Fenerbahçe'de yer aldı. Konvur, atletizm de yaparak yüksek atlama branşında başarı gösterdi. Fenerbahçe Kadın Atletizm Takımı'nın 1958-1966 yılları arasında dokuz yıl üst üste İstanbul ve Türkiye şampiyonluklarını elinden bırakmamasında pay sahibi oldu. Bireysel olarak Türkiye şampiyonluklarına ulaştığı gibi, yüksek atlamada Türkiye rekorlarını da uzun süre elinde tuttu.1960 yılında Roma'da düzenlenen olimpiyatlara yüksek atlama branşında katıldı. 1.50 metre barajını geçen Konvur 1.55 metre barajında üç hakkında da başarılı olamayarak elendi. 2018 yılında vefat etti (Wikipedia, 2021).

### **Gül ÇİRAY AKBAŞ**

1939 yılında Bulgaristan'da doğdu. Üç tanesi kros şampiyonaları olmak üzere toplam beş Balkan şampiyonluğu vardır. 400, 800 ve 1500 metrelerde uzun yıllar kırılmayan Türkiye rekorlarına sahipti. 17 Türkiye şampiyonluğu, 47 Türkiye rekoru olan Akbaş, 1960 Roma Olimpiyatları'nda 800 metrede ay-yıldızlı formayı giymişti. Türkiye Atletizm Federasyonundan yapılan açıklamaya göre, Türk atletizm tarihinde uluslararası şampiyonada altın madalya kazanan ilk kadın olarak kayıtlara geçmiştir. Atletizmi bıraktıktan sonra Veteran yarışmalarında yarışmaya devam etmiştir. Antrenör olarak birçok sporcu yetiştirmişti. 2019 yılında İstanbul'da vefat etti (Erbay, 2019).

### **Aycan ÖNEL**

1933'te Çorum'da doğan Aycan Önel, atletizme 1946 yılında başladı. 1948 yılında yarıştığı 80 metre engellide Türkiye rekoru kırdı. 100 metre, 200 metre, uzun atlama, gülle atma, disk atma ve pentatlonda Türkiye rekorları kıran Önel, uzun yıllar milli formayı taşıdı ve Bayan Milli Takımımızın kaptanlığını üstlendi (www.kimkimdir.net.tr, 2024).

### **Pakize GÖKAY**

1920 yılında doğdu. Cumhuriyet döneminin ilk Beden Eğitimi Öğretmenlerindendir. Eşi Faik Gökay ile Cimnastik dersleri vermişlerdir. Pakize Gökay ayrıca radyoda da Cimnastik dersleri vermiştir (Uyar, Cantek ve Özgüven, 2009).

### **Melis BERKALP**

1945 yılında İstanbul'da doğdu. 1970'te Balkan Binicilik Şampiyonası'na Türkiye bayanlar millî takımıyla katılarak şampiyon oldu. 25 kupa kazandı. 2021 yılında vefat etti (Uludağ.edu.tr, 2024).

### **Hayal GÖNENLİ**

1953 Tarihinde İzmit'de doğmuştur. Babası 1958 yılında Nice/Fransa'da yapılan müsabakalarda Dünya Şampiyonluğunu kazanan Süvari Albay Nail GÖNENLİ'dir. Hayal GÖNENLİ, 1969 Yılında rahmetli olan, babası tarafından yetiştirilerek Türk Sporuna armağan edilmiştir. Gönenli ayrıca uluslararası karşılaşmalarda adını duyuran ilk Türk kadın binicidir.6 Eylül 1970 tarihinde Creova/ROMANYA'da organize edilen Balkan Şampiyonasında kadınlar arası müsabakada, Balkan Şampiyonu olarak, Türkiye'nin ilk bayan Balkan Şampiyonu unvanını kazanmıştır (kimkimdir.net.tr, 2024).

### **Gönül ERCAN**

1936 yılında doğdu. Cimnastik branşında en fazla başarı elde etmiş sporculardan birisidir. Ayrıca ilk milli Cimnastik hakemidir.

### **Emine SILAN**

1957 yılında İstanbul'da doğdu. 16 yaşında Binicilikte Türkiye gençler şampiyonu oldu. Aynı yıl Balkan Şampiyonası'nda 1 gümüş ve 2 bronz madalya kazandı (Uludağ.edu.tr, 2024).

### **Roksan OKAN**

1954 yılında İstanbul'da doğdu. Yüzmeye İstanbul Yüzme İhtisas Kulübü'nde başladı. Golya Çalnof tarafından yetiştirildi. Tüm stillerde başarı sağlaması ile tanındı. Katıldığı yarışların yaklaşık yüzde 70'ini rekorla bitirdi (yuzmemersin.com, 2018).

**Tablo 1.** Cumhuriyet Dönemi Kadın Sporcular ve Branşları

<b>Cumhuriyet Dönemi Kadın Sporcular</b>	
Mesadet SAVER	Cimmastik
Sabiha Rıfat GÜRAYMAN	Voleybol
Melek ÖZDİL	Kürek
Ayşe Nezihe ÖZDİL	Kürek
Hatice Fitnat ÖZDİL	Kürek
Zehra TAHSİN ALAGÖZ	Cimmastik
Mübeccel ARGUN TEK	Cimmastik
Halet ÇAMBEL	Eskrim
Suat FETGERİ AŞENİ	Eskrim
SamiyeCahid MORKAYA	Otomobil yarışçısı
Melahat AKSEL	Binicilik
Güneş ÇAPA	Voleybol-Basketbol
Vehice TAŞÇI	Tenis-Kürek
Leyla Asım TURGUT	Yüzme
Azade TARCAN KENT	Cimmastik
Esin ZEMBİLCİ	Jokey
Üner ULUPINAR	Atletizm
Adriel SADAK	Tenis
Mediha BAYDAR	Tenis
Lale ORALOĞLU	Yüzme-Kürek
Caner KONVUR	Atletizm
Gül ÇİRAY AKBAŞ	Atletizm
Aycan ÖNEL	Atletizm
Pakize GÖKAY	Cimmastik
Melis BERKALP	Binicilik
Hayal GÖNENLİ	Binicilik
Gönül ERCAN	Cimmastik
Emine SILAN	Binicilik
Roksan OKAN	Yüzme

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya dahil edilen ve o dönemde aktif spor yapan 29 kadın sporcudan 6 Cimnastik, 2 Voleybol, 4 Kürek, 2 Eskrim, 1 Otomobil Yarışı, 5 Binicilik, 1 Basketbol, 3 Tenis, 3 Yüzme, 4 Atletizm branşları ile uğraştıkları görülmektedir.

## SONUÇ

Cumhuriyet dönemi, Türkiye'de kadınların sosyal ve kültürel anlamda daha fazla aktif rol aldığı bir dönemdir. Bu dönemde spor, kadınların toplumsal yaşamdaki yerlerini güçlendirmelerine büyük katkı sağlamıştır. Cumhuriyet'in ilanından sonra, kadınlar spor alanında da başarılı olmuş ve ulusal arenada tanınmış isimler olmuştur. Cumhuriyet dönemi kadın sporcuların yetiştiği ailelere ilk bakıldığında seçkin azınlık sınıftan, eğitilmiş ailelere mensup oldukları görülmektedir. Ancak bunun istisnası, İstanbul'daki Çapa Kız Öğretmen Okulu ve Ankara'daki Gazi Terbiye Enstitüsü'dür. İstanbul'dan yetişen çok sayıda başarılı kadın beden eğitimi öğretmenin orta sınıf kentli ailelere veya taşranın varlıklı eşraf ailelerine mensup oldukları görülmüştür.

Bu sporcular, Cumhuriyet döneminde kadınların sporda da aktif rol alabileceğini göstererek toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda ilerlemeler sağlamış ve genç kadınlara ilham olmuşlardır. Onların başarıları, Türk spor tarihinde önemli bir yer tutmakta ve kadın sporcuların güçlü bir rol modeli olmaya devam etmektedir.

Günümüzde Türk kadın sporcuların başarılarının temelinde erken dönem Cumhuriyet kadınlarının katkısının ve rolünün çok fazla olduğu görülmektedir.

Cumhuriyetten itibaren burada isimlerine yer verdiğimiz ya da veremediğimiz birçok isimsiz kadın kahramanlarımızın daha sonraki dönemlerde Türk kadınının sosyal yaşamda da başarılı olmalarında rol model oldukları görülmektedir.

Bu çalışma başarılı kadın sporcuların unutulmaması ve genç kuşaklara aktarılması bakımından önemlidir. Ayrıca bu kadın sporcularımız spor sayesinde elde ettikleri başarılarından dolayı tarihe geçmişlerdir.

Spor tarihimizde maalesef kadın sporculara yeterince yer verilmemiş ve spor hayatları kayıt altına alınmamıştır.

Sonuç olarak; Cumhuriyetle birlikte atılan temeller sonrası Türk kadını hem spor hem de diğer alanlarda başarılarını devam ettirmektedir diyebiliriz.



## Kaynaklar

- Aksu, B. (2012). Sport and women as a national duty. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 23(4), 220-226.
- Atan, B. (2016). *Tarihimizde ilkler*. Karma kitaplar.
- Benn, T. (2010). Pfister, G, and Jawad, H. (eds). Muslim women and sport. Routledge.
- Budak, M. (2014). Modernleşme açısından Atatürk'ün Osmanlı tarihi ve ıslahatlarının eleştirisi. *İlmi Araştırmalar*, 4, 55-66.
- Çelik, V.O., & Bulgu, N. (2010). Geç Osmanlı döneminde batılılaşma ekseninde beden eğitimi ve spor. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 137-147.
- Demirer, A. (2024). Türkiye'nin İlk Kadın Araba Yarışçısı Samiye Cahid Morkaya Kimdir? [https://www.tamindir.com/blog/samiye-cahid-morkaya-kimdir\\_85244/](https://www.tamindir.com/blog/samiye-cahid-morkaya-kimdir_85244/) Erişim Tarihi: 17.02.2024.
- Erbay, Ş. (2019). Gül Çıray-Akbaş'ı kaybettik. <https://www.taf.org.tr/Haber/Detay/gul-ciray-akbasi-kaybettik> Erişim tarihi: 22 Aralık 2023.
- Güven-Ünlü, Z. (2022). Memleket sporundan sana 25 hikâye geliyor. <https://www.diken.com.tr/memleket-sporundan-sana-25-hikaye-geliyor/> Erişim Tarihi: 15.03.2024.
- Hacıcaferoğlu, S., & Öztürk, H. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitim almak isteyen aday öğrencilerin fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(57), 2200-2206.
- Hiçyılmaz, E. (2004). İlk milli yüzücümüz. <https://arsiv.sabah.com.tr/2004/06/22/cp/hob114-20040620-102.html> Erişim Tarihi: 21 Şubat 2024.
- Kaçar, M. (2023). Cumhuriyetin 100. yılında spor ve Türk kadını, <https://www.yenidonem.com.tr/yazarlar/murat-kacar-119/cumhuriyetin-100-yilinda-spor-ve-turk-kadini-19708> Erişim Tarihi: 13.12.2024.
- Kara, O., Pehlivan, M., Tiryaki, K., & Bayhan, M.A. (2017). Türkiye basketbol liglerinin rekabet yapısı ve spor endüstrisi ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 6(6), 213-237.
- Karaca, N. (2015). İlk kadın beden öğretmeni. <https://www.tarihportali.org/genel-tarih-arastirmalari-ve-makaleler/12796-ilk-kadin-beden-ogretmeni.html> Erişim Tarihi: 23.12.2023.
- Öztürk, S.R. (2004). *Sinemanın dişil yüzü: Türkiye'de kadın yönetmenler*. Om Yayınevi.

- Öztürk, H., Hacıcaferoğlu S., & Öztürk Z.Y. (2018). Examination of constant anxiety statuses of prisoners who attend recreational activities. *International Journal of Science Culture and Sport*, 6(4), 434-442.
- Öztürk, H., Yılmaz, A., Peksayılır, G., & Yılmaz-Öztürk, Z. (2017). Attitudes of parents to children's participation in physical education classes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(11), 72-82.
- Sarıgöz, O. (2016). A study on the views of secondary school students toward professional practice. *Academic Sight International Refereed Online Journal of Social Sciences* 53, 210-221.
- Sarıgöz, O. (2020). *Yaşam boyu öğrenme*. Anı Yayıncılık.
- Sfeir, L. (1985). The status of muslim women in sport: Conflict between cultural tradition and modernization. *International Review for the Sociology of Sport*, 20(4), 283-306.
- Soyak, H. R. (1973). *Atatürk'ten hatıralar* (Vol. 1). Yapı ve Kredi Yayınları.
- Şakar, F. (2012). 1909'dan Bu yana tarihi süreç içinde beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirme politikası. <https://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber&param=385> Erişim Tarihi: 17.02.2024.
- <https://www.trtspor.com.tr/foto-galeri/ilham-kaynagi-olan-turk-kadin-sporcular/3598/sayfa-1.html>
- Tiryaki, K., & Bulut, N. (2020). Zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 62-68.
- Tuncel, F. (2003). Atatürk gençlik ve spor. *Sportmetre Journal*, 1(1), 9-10.
- Türk Spor Kurumu Dergisi. (1938). Beden Terbiyesi Enstitüsü, Bu yıl ilk bayan mezunlarını verdi. s.105, 11/07/1938.
- Uluöz, E. (2016). History of the silent revolution in women's volleyball in Turkey where confusion prevails between easternization and westernization. *Sport & Society/Sport Si Societate*, 16(2), 717-731.
- Uzunboylu, H., & Sarigoz, O. (2015). The evaluation of anthropological attitudes towards social professional and lifelong learning in terms of some variables. *Anthropologist*, 21(3), 439-449.
- Üner, T. (2009). Sports-reference.com. 25 Haziran 2009 tarihinde kaynağından arşivlendi. Erişim tarihi: 4 Ocak 2024.
- Vreskala, B. (2023). Cumhuriyet ve kadın sporcularımız, <https://turksporajansi.com/2023/09/09/cumhuriyet-ve-kadin-sporcularimiz/> Erişim Tarihi: 02.02.2024.
- Yarar, B. (2006). *Türkiye'de ataerkil kültür ile spor arasındaki ilişkiler: 1920'ler ve 1930'larda kadın ve spor*. Türk(iye) kültürleri (G. Putlar, T. Erman, Ed.). Tetragon Yayınları.

- Yarar, B., Cantek, F., & Özgüven, H. (2009). Türkiye'de modernleşme süreci içinde ve spor alanında toplumsal cinsiyete dayalı yeni beden ekonomisinin ve kadının toplumsal kimliğinin kuruluşu ve dönüşümü. TÜBİTAK 106K026 Nolu Proje Sonuç Raporu.
- Yarar, B. (2014). Hacettepe Üniversitesi. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 21, 301-317.
- Yavaş, T., Aygün, B., & Ulak, H. (2021). Türk Milli Eğitim Sisteminin amaçladığı insan profili: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi temelinde bir değerlendirme. *Journal of Social Sciences and Education*, 4(1), 42-56.
- Young, D.C. (1996). *The modern Olympics: A struggle for revival*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Zelyurt, M.K. (2013). Sport in Turkish modernization: From reform to early republic. *Electronic Turkish Studies*, 8(12).
- Zorba, H. A. (2021). Osmanlı'da kadın ve spor (Osmanlı kadın basını ışığında). *Belgi Dergisi*, 23, 281-304.
- [https://tr.wikipedia.org/wiki/Suat\\_Fetgeri\\_A%C5%9Feni#:~:text=Suat%20Fetgeri%20A%C5%9Feni%20Tar%C4%B1%20\(d,Nisan%201970\)%2C%20T%C3%BCrk%20eskrimci.&text=A%C5%9Feni%2C%20Berlin'deki%201936%20Yaz,kat%C4%B1lan%20ilk%20T%C3%BCrk%20kad%C4%B1n%20oldu.\(2024\).](https://tr.wikipedia.org/wiki/Suat_Fetgeri_A%C5%9Feni#:~:text=Suat%20Fetgeri%20A%C5%9Feni%20Tar%C4%B1%20(d,Nisan%201970)%2C%20T%C3%BCrk%20eskrimci.&text=A%C5%9Feni%2C%20Berlin'deki%201936%20Yaz,kat%C4%B1lan%20ilk%20T%C3%BCrk%20kad%C4%B1n%20oldu.(2024).)
- [https://tr.wikipedia.org/wiki/Canel\\_Konvur](https://tr.wikipedia.org/wiki/Canel_Konvur) (2021).
- <https://fenerbahcetarihi.org/tag/gunes-capa/> (2023).
- <https://www.milliyet.com.tr/skorer/ozel-fenerbahcenin-tarihinde-kadin-var-iste-efsane-olmus-isimler-6585613> (2021).
- <http://www.kimkimdir.net.tr/kisiler/aycan-onel>, Bilgiye Erişim: 02.01.2024.
- [https://yuzmemersin.com/Yüzme\\_Tarihi\\_Boyunca\\_İz\\_Birakan\\_Sporcular/arsivler/106#:~:text=OKAN%20Roksan,y%C3%BCzde%2070'ini%20rekorla%20bitirdi.2018](https://yuzmemersin.com/Yüzme_Tarihi_Boyunca_İz_Birakan_Sporcular/arsivler/106#:~:text=OKAN%20Roksan,y%C3%BCzde%2070'ini%20rekorla%20bitirdi.2018), Bilgiye Erişim: 18.01.2024.
- <https://www.uludag.edu.tr/mennanpasinli/default/konu/2115#:~:text=AKSEL%2C%20Melahat,1985%20y%C4%B1l%C4%B1nda%20vefat%20etmi%C5%9Ftir.>

## **Bölüm 2**

### **Liderlik Özelliklerinin Sporcu Performansı Üzerindeki Etkisi<sup>1</sup>**

**Bayram KAYA<sup>2</sup>**

**Demet YAĞCI<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Bu çalışma Ardahan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Seminer Olarak sunulmuştur.

<sup>2</sup> Dr., ORCID: 0000-0003-0249-5572 Ardahan Üniversitesi Spor Bilimleri Öğretim Üyesi

<sup>3</sup> Ardahan Üniversitesi Spor Yöneticiliği Yüksek Lisans Öğrencisi

## GİRİŞ

Genel olarak rekabetçi sporlar alanında liderliğin etkisi abartılamaz. Liderlik, örnek olarak liderlik eden bireysel sporcudan tüm takımların ve organizasyonların yönünü şekillendiren antrenörlere ve yönetime kadar atletik çabanın her seviyesine nüfuz eder. Bu çalışma, liderlik nitelikleri ile sporcu performansı arasındaki karmaşık etkileşimi ele almakta ve liderlik özelliklerinin sporcu performanslarına olumlu bir katkı sağladığı öne sürülmektedir. Atletik performans, sıklıkla fiziksel terimlerle ölçülse de, doğası gereği psikolojik faktörlere de bağlı olduğu söylenebilir.

- **Empati ve Anlayış:** Sporcuların bireysel ihtiyaçlarını ve zorluklarını anlamak, performans için çok önemli olan destekleyici bir ortamı teşvik eder.

- **Güven ve Kararlılık:** Güven ve kararlılık sergileyen liderler, sporcularına güvenlik ve yön duygusu sağlar.

- **Uyumluluk:** Sporda değişen koşullara ve zorluklara uyum sağlama yeteneği, takımın moralini ve odağını korumak için hayati öneme sahiptir.

Güçlü liderlik, moral ve motivasyonu artırarak antrenman ve yarışmalarda daha fazla çaba ve bağlılığa yol açabilir. İyi liderler, takım sporlarında kolektif başarı için gerekli olan işbirliğini sağladığı için olumlu bir takım ortama teşvik edebilir. Etkili liderler, sporcuların baskı ve kaygılarını yönetmelerine yardımcı olarak stres altında daha iyi odaklanma ve performans göstermelerini sağlayabilir. Sporcular sıklıkla liderlerinin güvenini yansıtarak kendi özgüvenlerinin ve performanslarının artmasına yardımcı olabilir.

### 1. Liderlik Kavramı ve Türleri

Liderlik, sanat ve bilim arasındaki çizgide yer alan çok yönlü bir disiplindir. Özünde liderlik, ortak bir hedefe ulaşmaları için başkalarına rehberlik etme, etkileme ve ilham verme yeteneğidir. Kişilerarası becerilerin, stratejik düşünmenin ve duygusal zekanın bir karışımını gerektirir. Liderlik kavramı herkese uyan tek bir tanımla sınırlı değildir; oldukça dinamiktir ve çeşitli durum ve ortamlara uyarlanabilir.

Liderlik, başkalarını geliştirmekle olduğu kadar kişisel gelişimle de ilgilidir. Kişisel farkındalık, etkili liderlerin önemli bir özelliğidir. Kendi güçlü ve zayıf yönlerinin yanı sıra eylemlerinin başkalarını nasıl etkilediğinin de farkındadır. Bu kendini tanıma, durumlara alçak gönüllülikle ve öğrenmeye açık bir şekilde yaklaşmalarını sağlar ve bu da ekip üyelerinin güvenini ve saygısını geliştirir

Sporadaki liderler (kaptanlar, antrenörler veya spor direktörleri) sporcuları motive etmek, ilham vermek ve onlara meydan okumak için önemli bir güce sahip olabilir dolayısıyla liderlerin sporcu performans sonuçlarını etkileyebilir. En iyi liderler, ekibinin ihtiyaçlarını, durumun taleplerini ve kendi yeteneklerini değerlendirebilen ve liderlik yaklaşımını buna göre uyarlayabilen kişilerdir (Efe, 2021).

## **Liderlik türleri**

**Otokratik Liderlik** : Bu tarz bireysel kontrol ile nitelendirilmektedir. Liderler, başkalarının katkısı olmadan kararlar alırlar ve genellikle katı kurallar ve beklentiler uygularlar. Hızlı karar almayı gerektiren durumlarda etkili olabilir.

Otokratik liderlik, grup üyelerinin çok az girdisi ile tüm kararlar üzerinde bireysel kontrol ile karakterize edilir. Otokratik liderler genellikle kendi yargılarına ve fikirlerine göre seçimler yaparlar ve nadiren takipçilerinin tavsiyelerini kabul ederler.

**Demokratik Liderlik (Katılımcı Liderlik)** : Burada liderler, her ekip üyesinin girdisine göre kararlar verir. Bu tarz, ekip üyelerinin işbirliğine ve onaylanmasına değer verir, aidiyet ve saygı duygusunu geliştirir.

Katılımcı liderlik olarak da bilinen demokratik liderlik, otokrasinin aksine, ekip üyelerini karar alma sürecine dahil eder. Liderlerin takipçilerini fikir ve görüşlerini ifade etmeye teşvik ettiği müzakereci bir yaklaşımla nitelendirilmektedir (Ağın, 2023).

**Dönüşümcü Liderlik** : Dönüşümcü liderler, etkili iletişim ve yüksek düzeyde coşkuyla ekiplerine ilham verir. Genellikle bir yenilik ve değişim ortamını teşvik ederek büyük resimdeki organizasyonel hedeflere odaklanırlar.

Dönüşümcü liderler, takipçilerine örgütün iyiliği için kendi kişisel çıkarlarını aşmaları konusunda ilham verir. Ortak bir vizyon geliştirerek, ekip üyelerini güçlendirerek ve inovasyon kültürünü teşvik ederek değişimi başlatma yetenekleriyle karakterize edilirler.

**İşlemsel Liderlik** : Bu tarz genellikle "ver ve al" yaklaşımı olarak tanımlanır. Liderler net talimatlar ve beklentiler sağlar ve performans sonuçlarına göre ödüller veya cezalar sunar.

İşlemsel liderlikte ise liderler ve takipçileri arasında meydana gelen alışverişlere odaklanır. Liderler, ekip üyelerinin çalışmalarının üretkenliği veya olumlu sonuçları karşılığında kaynak veya ödül sağlar.

**Bırakınız Yapsınlar Liderliği (Delegatif Liderlik)** : Bu tarzda, liderler ekip üyelerine çok az rehberlik sunar veya hiç rehberlik etmez ve karar almayı grup üyelerine bırakır. Bu, ekip üyelerinin oldukça yetenekli ve motive olduğu durumlarda etkili olabilir.

**Durumsal Liderlik** : Liderler, duruma ve ekibin olgunluğuna veya yeteneğine göre tarzlarını uyarlarlar. Bu esnek yaklaşım, liderlerin o anın ihtiyaçlarına bağlı olarak tarzlarını yönlendiriciden destekleyiciye doğru ayarlamasına olanak tanır.

Durumsal liderlik ise hiçbir liderlik tarzının tek başına en iyi olmadığını öne sürmektedir. Bunun yerine, her şey mevcut duruma ve hangi liderlik tarzının ve stratejilerin göreve en uygun olduğuna bağlıdır.

**Hizmetkar Liderlik :** Bu tür, toplulukların ve onların içindeki insanların büyümesine ve refahına odaklanır. Liderin asıl amacı hizmet etmektir ve ekip üyelerinin ihtiyaçlarına öncelik verir.

**Karizmatik Liderlik :** Karizmatik liderler ekiplerine coşku verir ve diğerlerini ilerlemeye motive etme konusunda enerjiktirler. Bu etkililik çoğunlukla liderin kişisel karizmasına bağlıdır.

Karizmatik liderler ekiplerine coşku verir ve diğerlerini ilerlemeye motive etme konusunda enerjiktirler. Bu ilham verme ve motive etme yeteneği, karizmatik liderleri oldukça güçlü kılar.

**Bürokratik Liderlik :** Liderler kurallara titizlikle uyar ve yaptıkları her şeyin kitaba uygun olmasını sağlarlar. Bu, kurallara ve düzenlemelere sıkı sıkıya bağlı kalmayı gerektiren kuruluşlarda etkili olabilir.

**Antrenör Tarzı Liderlik :** Bu liderler insanları geleceğe hazırlamaya odaklanır. Açık beklentiler belirleme ve olumlu, motive edici bir ortam yaratma konusunda yeteneklidirler.

Etkili liderlik, liderin kişisel eğilimleriyle ilgili olmaktan çok, ekibinin başarılı olmasına yardımcı olmak için nasıl uyum sağlayabilecekleri ile ilgilidir. Bu nedenle uyumlu, motive ve yetenekli ekipler oluşturmaya odaklanırlar. Ekip üyelerinin yeteneklerini geliştirmeye yatırım yaparlar ve büyümelerine ve başarılı olmalarına olanak tanıyan bir ortamı teşvik ederler. Ayrıca vizyonlarının ve beklentilerinin net bir şekilde anlaşılmasını ve iki yönlü bilgi ve geri bildirim akışının sağlanmasını sağlayarak iletişimin önemini de anlamaktadırlar. Liderlerin aynı zamanda değişimi yönetme konusunda da becerikli olmaları gerekir. Günümüzün hızlı dünyasında, değişime yön verme ve değişime öncülük etme yeteneği çok önemlidir. Bu sadece stratejik vizyonu değil aynı zamanda değişimin insani yönlerini anlama ve bu konuda başkalarına koçluk yapma becerisini de gerektirir. Bu türlere ek olarak liderliğin geleneksel yönetim rollerinin sınırlarıyla sınırlı olmadığı kabul edilmesi önemlidir (Daban, 2019).

Resmî otorite rolünün dışında liderlik etme yeteneği olan gayri resmi liderliğin, modern organizasyonların dinamikleri için hayati öneme sahip olduğu giderek daha fazla kabul edilmektedir. Bireyler, liderlik davranışları sergileyerek ve akranlarını etkileyerek bir ekip içindeki herhangi bir pozisyondan liderlik edebilirler. Üstelik liderlik statik değildir; zamanla birlikte gelişir. Çağdaş liderlik teorileri aynı zamanda dijital teknolojilerin etkisini ve bunların liderlik ortamını nasıl yeniden şekillendirdiğini de dikkate almaktadır. Dijital liderlik, dijital teknolojinin etkisiyle insanların etkileşimde bulunduğu, çalıştığı ve motivasyona ihtiyaç duyduğu yeni yöntemleri anlamayı içerir. Genel olarak liderlik, bir dizi beceriyi, davranışı ve yaklaşımı içeren karmaşık bir faaliyettir.

Çatışmaların yönetilmesinde, çalışanların motive edilmesinde ve olumlu bir işyeri kültürünün geliştirilmesinde hayati önem taşıyan karmaşık kişilerarası dinamikler arasında duyarlılık ve farkındalıkla hareket ederler. Liderler ayrıca zor kararlar verme zorluğuyla da karşı karşıyadır. Bu genellikle paydaşların ihtiyaçlarını, kuruluşun misyonunu ve ekibin refahını dengelemeyi içerir. Etik ikilemler ve sonuç sunmanın getirdiği baskılar önemli düzeyde stres yaratabilir. Liderlerin bu baskılarla nasıl başa çıktıkları ve bu koşullar altında aldıkları kararlar davranışlarını belirler. Dahası, modern dünyanın küreselleşmiş doğası, liderlerin kültürel açıdan bilinçli olmaları ve farklı ortamlarda faaliyet gösterebilmeleri gerektiği anlamına gelir. Kültürlerarası yeterlilik, çeşitli kültürel bağlamlarda etkili bir şekilde liderlik edebilen çağdaş liderlerin ayırt edici bir özelliğidir. Teknoloji, liderliğin geliştiği başka bir alandır. Uzaktan çalışmanın, dijital işbirliği araçlarının ve sosyal medyanın yükselişi, liderlerin yeni iletişim biçimleri ve ekip oluşturma konusunda yetkin olmasını gerektirmektedir. Liderler, dünya geneline dağılmış ve eş zamanlı olmayan ekiplere ilham verebilmeli ve onları yönetebilmelidir (Erkutlu ve Özdemir, 2018).

Liderlik aynı zamanda yenilik ve yaratıcılık alanına da uzanır. Hızlı teknolojik ilerleme ve sürekli değişimin damgasını vurduğu bir çağda, liderlerin yaratıcılığın teşvik edildiği ve yeniliğin norm olduğu bir ortamı teşvik etmesi gerekmektedir. Bu, yalnızca risk almaya ve başarısızlıklardan ders çıkarmaya izin vermek değil, aynı zamanda yeni fikirlerin memnuniyetle karşılandığı ve araştırıldığı bir kültürü aktif olarak teşvik etmek anlamına gelir. Bu bağlamda liderler büyüme ve dönüşüm için katalizör görevi görürler. Kesinti karşısında durgun kalmanın bir seçenek olmadığını anlamaktadır. Böylece, organizasyon içinde çevikliği savunarak, değişen pazar taleplerine ve toplumsal ihtiyaçlara hızlı uyum ve yanıt verme çabasını teşvik etmektedir (Güven, 2018).

Liderlikte vizyonun önemi abartılamaz. Bir liderin vizyonu, organizasyona bir amaç ve yön duygusu sağlar. Etkili liderler, ekiplerinin değerleri ve hedefleriyle uyumlu, açık ve ilgi çekici bir vizyon ortaya koyarlar. Bu vizyon, organizasyona zorluklar karşısında rehberlik eden ve üyelere ortak hedefler doğrultusunda çalışmaya ilham veren bir yol haritası görevi görür. Liderlik aynı zamanda mentorluk ve koçluğu da içerir.

Liderler, ekip üyelerini geliştirmeye zaman ayırarak organizasyonun başarı kapasitesini geliştirirler. Bu, bireylerdeki potansiyeli belirlemeyi, yeteneklerini geliştirmeyi ve büyümelerinin önündeki engelleri aşmalarına yardımcı olmayı içerir. Aşırı bilgi yüklemesi çağında liderler aynı zamanda bilginin bekçileridir. Çok miktarda veriyi inceleyebilmeli, neyin alakalı olduğunu belirleyebilmeli ve bunu ekiplerine etkili bir şekilde iletebilmelidirler. Bilgi yönetimi, liderlerin bilinçli kararlar almasına ve ekibinin gerçekten önemli olana odaklanmasını sağlayan çok



önemli bir beceridir. Liderlik gelişmeye devam ettikçe, kişisel refahın profesyonel performansla entegrasyonu daha belirgin hale gelmiştir (İnce, 2006).

Liderler iş-yaşam dengesinin yalnızca kendileri için değil aynı zamanda ekip üyeleri için de öneminin farkındadır. Liderler, sağlıklı bir dengeyi teşvik ederek tükenmişliğin önlenmesine yardımcı olabilir ve ekiplerinin üretken ve katılımcı kalmasını sağlayabilir. Daha geniş toplumsal bağlamda liderler, kuruluşlarının daha geniş toplum üzerindeki etkisinden giderek daha fazla sorumlu tutulmaktadır. Liderlerin sosyal değişimi yönlendirmesi ve toplumun iyileşmesine katkıda bulunması yönünde artan bir beklenti vardır. Liderliğin bu sosyal yönü, toplumsal meselelerin derinlemesine anlaşılmasını ve kamu yararına hareket etme taahhüdünü gerektirir. Genel olarak modern çağda liderlik, rehberlik etme, etkileme, motive etme ve hizmet etmenin karmaşık bir etkileşimdir. Hiyerarşik otoritenin geleneksel sınırlarını aşar ve daha geniş bir davranış ve sorumluluk yelpazesini kapsar. İster küçük bir ekibe ister tüm bir organizasyona liderlik ediyor olun, liderliğin özü aynı kalır: bir vizyon yaratmak, diğerlerinin harekete geçmesini sağlamak ve kolektif çabaların ilgili tüm paydaşlar için sürdürülebilir ve müreffeh bir geleceğe yol açmasını sağlamakla ilgilidir (Inan ve Serinkan, 2020).

Etik liderlerin adil ve dürüst oldukları bilinir. Etik standartlara ve ahlaka sahiptirler ve dürüstlikle liderlik etmeyi amaçlarlar. Etik liderler neyin doğru, neyin yanlış olduğu konusunda iyi bir anlayış sergilerler. Her liderlik tipinin güçlü ve zayıf yönleri vardır ve çoğu zaman liderler, yaklaşımlarını kuruluşlarının ve liderlik ettikleri kişilerin ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılayacak şekilde uyarlayarak birkaç farklı tarzın özelliklerini sergileyebilirler (Akbiyıklı, 2019).

Son olarak sürdürülebilirlik ve kurumsal sosyal sorumluluk kavramı liderliğin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Liderlerden sadece ekonomik başarı elde etmeleri değil, aynı zamanda toplum ve çevre üzerinde olumlu bir etki yaratmaları da beklenmektedir. Bu, uzun vadeli stratejik düşünmeyi ve kâr ile amacı dengeleyen karar verme konusunda etik bir yaklaşımı gerektirir. Sonuç olarak liderlik bir varış noktası değil, bir yolculuktur. Sürekli öğrenmeyi, kendini geliştirmeyi ve adaptasyonu içerir. Farklı liderlik tarzlarını entegre edebilen, başkaları ve çevre üzerindeki etkilerinin farkında olan, teknolojinin ve çeşitliliğin gücünden yararlanabilen liderler, organizasyonlarını geleceğe taşıyacak donanıma sahip olacaklar (Firat ve Yeşil, 2020).

## **2. Spor ve Liderlik Arasındaki İlişki**

Spor ve liderlik arasındaki ilişki derin bir şekilde iç içe geçmiştir. Spor dünyası genellikle liderlik becerileri ve ilkeleri için zengin bir eğitim alanı görevi görmektedir. Kurumsal bir ortamda bir takıma liderlik etmek ile spor sahasında

bir takıma liderlik etmek arasındaki paralellikler dikkat çekicidir ve her iki alanda da öğrenilen dersler diğerine aktarılabilir ve uygulanabilir. Sporcuların maç kazanmak için sorunsuz bir şekilde birlikte çalışması gereken sporda olduğu gibi, her bağlamda etkili liderlik, takım çalışması duygusunun geliştirilmesine dayanır. Liderler işbirliği yapma, takım dinamiklerini anlama ve kolektif fayda için bireysel güçlerden yararlanma konusunda spordan çok şey öğrenebilirler. Spor, bir maçı veya şampiyonluğu kazanmak, kişisel rekorları geliştirmek veya becerileri geliştirmek olsun, hedefler belirleme ve bunlara ulaşma etrafında döner. Benzer şekilde liderlik, stratejik hedefler koymayı, gelecek için bir vizyon oluşturmayı ve bu hedeflere ulaşmak için bir takımı motive etmeyi ve yönlendirmeyi içerir (Karayol, 2013).

Spor dayanıklılığı öğretir. Sporcular ve takımlar sıklıkla aksiliklerle ve kayıplarla karşı karşıya kalır, ancak başarının anahtarı kararlılık ve toparlanma yeteneğidir. Liderler de kaçınılmaz olarak zorluklarla ve dirençle karşılaşacakları için dayanıklılık göstermelidir. Bunları yönetmeyi ve daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmayı öğrenmek, hayati bir liderlik niteliğidir. Sporda başarı için sporcuların sıkı antrenman ve disiplini şarttır. Benzer şekilde, liderlerin de projeleri yönetme, son teslim tarihlerini karşılama ve kendilerinin ve ekibinin becerilerini sürekli geliştirme yaklaşımlarında güçlü bir iş ahlakı ve disiplini sergilemeleri gerekir. Sporcular, rekabetin yüksek baskısı altında performans gösterme yetenekleriyle tanınırlar (Özdemir vd., 2019).

Liderler de kritik kararlar alabilmeli ve baskı altındayken, çoğunlukla riskin yüksek ve hata payının düşük olduğu durumlarda soğukkanlılığını koruyabilmelidir. Spor strateji gerektirir; antrenörler ve oyuncular sürekli olarak rakiplerinden birkaç adım önde düşünülmelidir. Bu stratejik düşünce, liderlerin planlama yapması, pazar değişikliklerini öngörmesi ve kuruluşlarına uzun vadede fayda sağlayacak stratejik kararlar alması gereken liderlikte de yansıtılmaktadır. Oyuncuların oyunları, taktikleri ve antrenörlerden gelen geri bildirimleri anlaması gerektiğinden, spor sahasında net iletişim önemlidir. Etkili liderler de benzer şekilde mükemmel iletişimciler olmalı, vizyonlarını ve talimatlarını açıkça ifade edebilmeli ve ekip üyelerinin geri bildirimlerini dinleyebilmelidir. Sporda antrenörler sporcularına mentorluk yaparak onların becerilerini geliştirmelerine ve tam potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olurlar. İş dünyasında liderler, çalışanlarına mentorluk yaparak kariyer gelişimlerinde onlara rehberlik eder ve yeni beceriler kazanmalarına yardımcı olur. En iyi sporcular örnek olarak liderlik ederler, bağlılık ve yüksek düzeyde performans gösterirler. Liderler aynı zamanda rol modelleridir ve davranışları organizasyonun gidişatını belirler. Liderler, başkalarından bekledikleri değerleri

ve standartları benimseyerek güvenilirlik oluşturur ve ekiplerinin saygısını kazanırlar (Özgür ve Turan, 2020).

Sporcular rakiplerine, koşullara ve hatta kendi takımlarının değişen dinamiklerine uyum sağlamalıdır. Aynı şekilde liderler de uyarlanabilir olmalı, değişen iş ortamlarına ve organizasyon içi değişimlere yanıt olarak stratejilerini ve yaklaşımlarını ayarlayabilmelidir. Temelde spor ve liderliğin kesişimi, takım çalışması, hedef odaklılık, dayanıklılık, disiplin ve stratejik planlama gibi niteliklere yapılan ortak vurguyu öne çıkarıyor. Her iki alan da dürüstlük, adanmışlık ve mükemmellik değerlerini örneklendirirken, ortak bir hedefe ulaşma konusunda başkalarına ilham verebilecek ve rehberlik edebilecek bireyleri gerektirir (Özer, 2019).

Sporunda sporcuların performansı sürekli olarak ölçülür ve taktiklerin ayarlanması ve becerilerin geliştirilmesi için gerçek zamanlı olarak geri bildirim sağlanır. Benzer şekilde, etkili liderler performansı değerlendirmek için ölçümler oluşturmalı ve ekiplerini daha iyi performansa ve kişisel gelişime yönlendirmek için yapıcı geri bildirim sağlamalıdır. Sporcular, özellikle stres altında en iyi performansı gösterebilmek için duygularını yönetmelidir. Liderlerin de duygularını yönetmek ve ekip üyelerinin duygularını anlayıp etkilemek için duygusal zekaya ihtiyaçları vardır. Duygusal düzeyde bağlantı kurma kapasitesi, bir ekibi daha büyük başarılarla sürükleyebilir. Küresel spor etkinlikleri, farklı kültürlerin anlaşılmasını ve farklı geçmişlere sahip insanlarla çalışma becerisini geliştirir.

Spor, adil rekabet ve dürüstlük ilkeleri üzerine kuruludur. Liderler, etik davranışın ve adil oyun taahhüdünün uzun vadeli başarı ve itibar yönetimi için kritik öneme sahip olduğunu anlayarak bundan yararlanabilirler. Sporcular, dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen yarışmalar sırasında odaklanmayı sürdürmek için antrenman yaparlar. Aynı şekilde liderlerin de stratejik hedeflerine odaklanmaya devam etmeleri, günlük zorlukların uzun vadeli hedeflerden uzaklaşmamasını sağlamaları gerekmektedir. Tıpkı bir antrenörün sporculara takımdaki rollerini sahiplenmeleri konusunda yetki vermesi gibi, liderler de çalışanlarına projelerin sorumluluğunu üstlenmeleri, kararlar almaları ve katkılarının değerli olduğundan emin olmaları konusunda yetki verir. Spor takımları, hem taraftarlar hem de oyuncular arasında topluluk ve dostluk oluşturmanın merkezinde yer alır (Sönmez ve Cemaloğlu, 2018).

Antrenörler sporcuları motive etmek için başarıları takdir etmekten her bir bireyi neyin harekete geçirdiğini anlamaya kadar çeşitli tekniklere sahiptir. Liderler de motivasyon sanatında ustalaşmalı ve yaklaşımlarını her ekip üyesinin kendine özgü itici güçlerine uyacak şekilde uyarlamalıdır. Spor programlarında genellikle gelişim ligleri ve gelecek vaat eden sporcular için eğitimler bulunur.

Kurumsal dünyada liderler, geleceğin liderlerini yetiştirmek için yapılandırılmış liderlik geliştirme programlarına sahip olarak bunu taklit edebilirler. Sporculara genellikle saha içi ve saha dışındaki eylemleri konusunda yüksek dürüstlük ve hesap verme standartları uygulanır.

İş dünyası daha küreselleştikçe ve ekipler daha çeşitli hale geldikçe, bu kültürel yeterlilik liderlikte giderek daha değerli hale gelmektedir. Sporda antrenörler ve oyuncular stratejilerine karar verirken riskleri değerlendirirler. Herhangi bir alandaki liderlerin ayrıca karar verirken riskleri ve faydaları tartması, büyüme fırsatlarını yakalarken potansiyel olumsuzlukları yönetmesi gerekir. Spordaki takımlar genellikle farklı becerilere, geçmişlere ve bakış açılarına sahip bireylerden oluşur. Etkili liderlik, daha güçlü, daha yenilikçi ekipler yaratmak için bu çeşitlilikten yararlanır. Kapsayıcılığı benimseyen liderler, homojen ekiplerden daha iyi performans gösterebilecek güçlü ekipler oluşturabilirler.

Benzer şekilde, vizyoner liderler de kuruluşları ve endüstrileri üzerinde kalıcı bir olumlu etki bırakma arzusuyla motive olurlar. Sonuç olarak, spor ve liderlik arasındaki sinerji, her iki alanda da başarı için kritik olan ortak bir dizi değer ve yeterliliğin altını çiziyor. Sporda bireysel ve takım performansının, sürekli gelişimin, stratejik eylemin ve etik davranışın dinamik etkileşimi, her bağlamda etkili liderlik için zengin bir metafor sağlar. Spor aracılığıyla öğrenilen derslerin, bireyleri ve kuruluşları başarıya taşıyan güçlü liderlik uygulamalarına dönüşebileceği açıktır. Atletik uğraşlar fiziksel sağlık ve refahın önemini vurgular. Benzer şekilde liderler de iş yerinde bu unsurların önemini farkındadır. Liderler, sağlıklı yaşam kültürünü teşvik ederek ekiplerinin daha üretken, katılımcı ve mutlu olmasını sağlayabilirler. Sporda yüksek performansı sürdürmek için dinlenme ve toparlanma şarttır. Liderler için, tükenmişliği önlemek ve sürdürülebilir bir çalışma temposunu sürdürmek amacıyla kesinti süresinin kendileri ve ekip üyeleri için değerini anlamak da aynı derecede önemlidir (Tetik vd., 2019).

Liderler de benzer şekilde yalnızca kendi eylemlerinden değil aynı zamanda ekiplerinin eylemlerinden de sorumludur. Sorumluluğun kurumsal kültürün bir parçası olduğu bir ortam yaratmalıdır. Spor takımlarının kural değişikliklerine uyum sağlaması gerektiği gibi, liderlerin de organizasyonel değişimi etkili bir şekilde yönetmesi gerekir. Bu, belirsizlik konusunda ekiplere rehberlik etmeyi, etkili iletişim kurmayı ve ekibin yeni koşullara veya stratejilere uyum sağlamasını sağlamayı içerir. Sporda öğrenmenin çoğu kaybetmekten gelir.

Geliştirilmesi gereken alanlar hakkında fikir verir. Liderler aynı zamanda başarısızlıklardan ders alınan ve bu içgörülerin yenilik ve gelişmeyi teşvik ettiği kültürler de yaratmalıdır. Sporcular zorlu koşullara dayanmak ve yine de

ellerinden gelenin en iyisini yapmak için zihinsel dayanıklılık geliştirirler. Liderlerin de krizleri aşmak, zor kararlar almak ve ekiplerine çalkantılı zamanlarda liderlik etmek için zihinsel dayanıklılık geliştirmeleri gerekiyor. Sporda galibiyetler kutlandığı gibi, liderler de takımlarının başarılarını takdir etmeli ve kutlamalıdır. Bu, olumlu davranışları güçlendirir, morali yükseltir ve tanınma ve takdir kültürünü teşvik eder. Sporcular ve antrenörler, stratejilerini rakiplerinin eylemlerine göre sürekli olarak ayarlamalıdır. Uyarlanabilir liderlik, liderlerin esnek kalması ve sürekli değişen iş ortamına duyarlı kalması gereken iş dünyasında da aynı derecede hayati öneme sahiptir. Spor, performansı optimize etmek için dinlenmenin stratejik kullanımını vurgular. Liderlikte bu, kaynak tahsisi, girişimlerin hızlandırılması ve ekibin çok fazla zorlanmamasını sağlama konusunda stratejik düşünme anlamına gelir. Sporcular antrenmanı hayatın diğer yönleriyle dengelemelidir. Benzer şekilde liderler de kendi işlerinin ihtiyaçlarını çalışanlarının ihtiyaçları ile dengelemeli, iş hedeflerine ulaşma çabasının kişisel refahı zedelememesini sağlamalıdır (Terlemez, 2019).

Sonuç olarak, spor ve liderlik arasındaki paralellikler çok sayıda ders ve anlayış sunmaktadır. Takım çalışmasının, stratejinin ve motivasyonun öneminden, dayanıklılık, uyum sağlama ve öğrenme ve sağlıklı yaşam kültürüne kadar her alandaki liderler spor dünyasından ilham alabilir. İster oyun alanında ister kurumsal arenada olsun, büyük sporcuları tanımlayan nitelikler, büyük liderleri karakterize eden niteliklerle yakından uyumludur. Her ikisi de sadece kendilerinde değil, liderlik ettikleri insanlarda da mükemmellik için çabalamakta ve her ikisi de miraslarının, kariyerleri boyunca gösterdikleri başarılar ve gösterdikleri karakter üzerine inşa edildiğini bilmektedir. Sporda her maç öncesinde bir oyun planı geliştirilir ancak sonuçta başarıyı belirleyen şey sahadaki uygulamadır. Liderler için stratejik planlama kritik öneme sahiptir, ancak kurumsal başarıyı yönlendiren şey bu planların günlük eylemler ve kararlarla uygulanmasıdır. Sporcular genellikle oyunlar sırasında anlık kararlar vermek zorundadır. Benzer şekilde, liderlerin de düşüncelerinde çevik olmaları, beklenmedik zorluklar veya fırsatlar ortaya çıktığında hızlı kararlar verebilmeleri gerekir. Sporda tutarlı bir performans sergileyen kişiye çok değer verildiği gibi, liderlikte de tutarlılık esastır. Ekipler liderlerinden ne bekleyeceklerini bildiklerinde güven ve güven oluşur. Spor takımlarında uzmanlaşmış rollere sahip oyuncular bulunur ancak çok yönlülüğe de değer verilir (Yiğit, 2018).

Liderlikte, uzmanlaşmış becerilere sahip olmak önemli olmakla birlikte, liderlerin aynı zamanda çok çeşitli durumları ele alabilecek ve gerektiğinde farklı rolleri üstlenebilecek kadar çok yönlü olmaları da gerekir. Sporcular müsabakalar için saatlerce antrenman yaparlar. Benzer şekilde, liderler de rollerinde etkili ve alakalı kalabilmek için yaşam boyu öğrenmeyi ve kendini geliştirmeyi taahhüt

etmelidir. Takımların en iyi sporcuları aradığı gibi, liderlerin de en iyi yetenekleri tespit etme ve işe alma konusunda becerikli olması gerekir. Potansiyeli tanınmalı ve takıma değer katacak bireyleri bünyesine katmalıdırlar. Antrenörler sporculara performanslarını geliştirmek için anında geri bildirim sağlar. Etkili liderler benzer şekilde sürekli koçluk ve geri bildirim sağlayarak ekip üyelerinin büyümesine ve başarılı olmasına yardımcı olur. Spordaki yüksek basınçlı anlar, sporcunun soğukkanlılığını ve performans yeteneğini test eder. Liderlerin de baskı altındayken sakin kalabilmeleri ve sağlam kararlar alabilmeleri gerekiyor; ister teslim tarihi kısıtlı olsun, ister kritik bir iş krizi olsun. Sporcular ve antrenörler bazen yaralanmalar veya halkla ilişkiler sorunları gibi krizlerle karşı karşıya kalırlar (Ağın, 2023).

Liderler, kriz yönetimi konusunda da eşit derecede becerikli olmalı, sorunları doğrudan ele almalı ve zor zamanlarda ekiplerine yön vermelidir. Sporda her zaman yeni nesil oyuncular için bir plan vardır. İş dünyasında liderlerin, ihtiyaç duyulduğunda öne çıkmaya hazır bir yetenek hattının olmasını sağlayarak yedekleme planlamasını da düşünmesi gerekiyor. Sporda adil oyun beklentisi, etik davranışın en önemli olduğu liderliğe kadar uzanır. Liderler, tüm organizasyonun gidişatını belirleyerek etik standartları somutlaştırmalı ve desteklemelidir. Spor, takım seçiminde kapsayıcılığın değerini giderek daha fazla kabul etmektedir. Benzer şekilde liderler, organizasyonu güçlendirmek için çeşitli bakış açılarından ve geçmişlerden yararlanarak ekiplerinde çeşitliliği ve kapsayıcılığı sağlamalıdır.

Antrenman ve müsabakalarda bir liderin yaklaşımının tutarlılığı , sporculara performansa yardımcı olan istikrar sağlar. Sporcular bir rutine sahip olduklarında ve liderlerinden ne bekleyeceklerini bildiklerinde başarılı olurlar. Sorumluluk, sporcu performansını etkileyen önemli bir liderlik niteliğidir. Performanslarından kendilerini ve sporcularını sorumlu tutan liderler, sporcuların taahhütlerini ve beklentilerini karşılamaya çalıştıkları bir sorumluluk kültürü yaratırlar. Sonuç olarak duygusal zeka, stratejik öngörü, kişisel gelişim, işbirliği, sağlık odaklılık, teknik uzmanlık, kapsayıcılık, tutarlılık ve hesap verebilirlik gibi sayısız liderlik vasıflarının tümü, sporcuların performansında ve gelişiminde çok önemli bir rol oynamaktadır. Bu nitelikler etkili bir şekilde uygulandığında sporculara sınırlarını zorlama, daha uyumlu bir şekilde birlikte çalışma ve kendilerinin ve liderlerinin uğruna çabaladığı mükemmelliğe ulaşma konusunda ilham verebilir (Karayol, 2013).

Sporcular, rekorlar, sportmenlik veya topluma katkılar yoluyla sporlarında bir miras bırakmayı hedefler. Liderler de kuruluşlarını ve ekiplerini başladıkları zamankinden daha güçlü ve yetenekli bırakmayı amaçlayan miras yapımcıdır.

Genel olarak spor dersleri etkili liderliği anlamak ve uygulamak için zengin bir doku sağlar. İyi bir sporcunun disiplin, odaklanma, kararlılık ve takım çalışması gibi özellikleri, iyi liderlerin özelliklerine de yansır. Spor alanı, eylem halindeki liderliğin mikrokozmosudur ve bu derslerden yararlanabilenler, takımlarının sadece oyun içinde değil, üstlendikleri her türlü çabanın daha geniş kapsamında tam potansiyellerine ulaşmalarına liderlik edebilmektedir (Daban, 2019).

### 3. Liderlik Nitelikleri

Liderlik genellikle bireyin diğerlerini ortak bir hedefe ulaşmaya yönlendirmesini sağlayan beceri ve davranışların bir birleşimi olarak tanımlanır. Etkili liderler, hem doğuştan gelen hem de zamanla gelişen belirli özelliklerle ayırt edilirler. Bu nitelikler arasında vizyon, iletişim, dürüstlük, empati, dayanıklılık, etki ve yetki verme yeteneği yer alır ancak bunlarla sınırlı değildir. Vizyon liderliğin temel taşıdır. Açık ve etkileyici bir vizyona sahip bir lider, ekibine ilham verebilir ve ortak bir geleceğe doğru yol gösterebilir. Bu öngörü, eylem planının çizilmesi ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi açısından çok önemlidir.

**İletişim** başka bir önemli kalitedir. Etkili liderler düşüncelerini ve beklentilerini net bir şekilde aktarabilmelidir. Aynı zamanda usta dinleyiciler olmalı, ekip üyelerinin katkılarını anlamalı ve değer vermeliğirler. Bu iki yönlü iletişim güven ve netlik oluşturur.

**Dürüstlük** iyi bir liderin ahlaki pusulasıdır. Dürüst liderler kendi değer ve ilkelerinde tutarlıdırlar ve bu da onlara takipçilerinin saygısını ve güvenini kazandırır. Örnek olarak liderlik ederler ve eylemlerinden kendilerini sorumlu tutarlar.

**Empati**, bir liderin ekip üyeleriyle kişisel düzeyde bağlantı kurmasını sağlar ve bireylerin anlaşıldığını ve değer verildiğini hissettiği destekleyici bir ortamı teşvik eder. Bu duygusal zeka, güçlü ekip bağları ve sadakati oluşturmaya yardımcı olur.

**Dayanıklılık**, bir liderin zorluklarla doğrudan yüzleşme ve aksiliklerden sonra toparlanma yeteneğini yansıtır. Dirençli liderler baskı altında sakin ve sakin kalırlar ve ekibinin moralini koruyabilirler. Etkileme , başkalarını liderin vizyonu doğrultusunda çalışmaya ikna etme ve motive etme yeteneğidir. Etkili liderler yalnızca otoriteye güvenmezler, kişisel güçlerini takipçilerine ilham vermek ve enerji vermek için kullanırlar. Son olarak, yetki verme yeteneği çok önemlidir. Her şeyi bir kişinin yapamayacağını anlamak ve ekip üyelerine sorumluluk konusunda güvenmek onları güçlendirir ve ekip çalışmasını teşvik eder. Bu nitelikler birbirine bağlıdır ve bir araya geldiklerinde örnek liderliğin dokusunu oluştururlar. Bazı bireyler bu niteliklere yönelik doğuştan bir eğilime sahip

olabilirken liderliğin birçok yönü deneyim, yansıma ve bilinçli bir büyüme çabası yoluyla öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Dolayısıyla liderlik hem doğal bir özellik hem de geliştirilmesi gereken bir beceridir (Efe, 2021).

Bir liderin etkinliği aynı zamanda karar verme yeteneklerinde de görülür. İyi liderler karardır ve bilgiye dayalı kararları hızla verirler. Bilgi toplarlar, seçenekleri tartarlar, potansiyel etkiyi değerlendirirler ve sonra harekete geçerler. Ayrıca geri bildirimle açıklarlar ve yeni bilgilerin gerektirmesi durumunda kararlarını değiştirmeye isteklidirler. Uyumluluk , modern liderlerin onsu yapamayacağı bir özelliktir. Sürekli değişen dünyada liderlerin strateji ve yaklaşımlarında esnek olması gerekmektedir. Yenilikçi olmalı, değişimi benimsemeye istekli olmalı ve ekiplerine geçişleri sorunsuz bir şekilde yönetmelidir. Liderliğin sıklıkla gözden kaçırılan bir niteliği alçakgönüllülüktür. Mütevazı liderler kendi sınırlarının ve başkalarının katkılarının değerinin farkındadırlar. Hatalarını kabul etmekten ve onlardan ders almaktan korkmazlar. Bu, sürekli iyileştirme kültürünü teşvik eder ve başkalarını da kişisel ve mesleki gelişim için çaba göstermeye teşvik eder. Stratejik düşünme bir başka hayati liderlik becerisidir. Liderlerin gelecekteki senaryoları tahmin etmek ve organizasyonlarını bunlara hazırlamak için stratejik düşünebilmeleri gerekir. Bu sadece hedef belirlemeyi değil aynı zamanda bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımları belirlemeyi ve olası engelleri öngörmeyi de içerir. Kapsayıcılık, çeşitliliğin olduğu bir dünyada liderler için hayati öneme sahiptir. Tüm seslerin duyulmasını ve değer verilmesini sağlamalı, herkesin dahil olduğunu hissettiği ve ellerinden gelenin en iyisini yapabilecek güce sahip olduğu bir ortamı teşvik etmelidirler.

Liderlik aynı zamanda etik ve sosyal sorumluluğa bağlılığı da gerektirir. Bir lider, yalnızca kârlı veya uygun olanı değil, doğru olanı yapma amacını da savunmalıdır. Bu taahhüt, kuruluşa nüfuz edebilecek, daha geniş toplumu etkileyebilecek ve sürdürülebilir uygulamalara yol açabilecek bir sorumluluk kültürü oluşturur. İyi bir liderin sahip olması gereken diğer bir özellik de yaratıcılıktır. Karmaşık sorunlar karşısında liderlerin geleneksel kalıpların dışında düşünebilmeleri ve yaratıcı çözümleri teşvik edebilmeleri gerekir. Bu yaratıcılık aynı zamanda bir liderin anlaşmazlıkları yönetmesi ve dostane ve adil çözümler bulması gereken çatışma çözümüne de uzanır. Liderlik aynı zamanda ilişkileri geliştirmekle de ilgilidir. Güçlü liderler ekip üyeleriyle, meslektaşlarıyla ve hatta rakipleriyle anlamlı bağlantılar kurmaya zaman ayırırlar. Bu ilişkilerin hedeflere ulaşmak ve zorlukların üstesinden gelmek için güçlü bir kaldıraç olabileceğini anlamaktadırlar. Kalıcılık, etkili liderliğin bir başka tanımlayıcı niteliğidir. Harika şeylere ulaşma yolculuğu çoğu zaman engellerle doludur, ancak iyi bir lider, nihai hedefe odaklanmayı sürdürerek, zorluklara ve aksiliklere



göğüs gerer. Ayrıca büyük liderler öğrenme kapasiteleriyle karakterize edilirler. Yeni bilgi ve deneyimlere karşı doymak bilmez bir iştahları vardır, bu da onları dinamik ve bilgili tutar. Ayrıca organizasyonları içinde sürekli eğitim ve merakı teşvik eden bir öğrenme kültürünü teşvik ederler. Son olarak bir liderin mirası genellikle ilham verme yetenekleriyle tanımlanır (Erkutlu ve Özdemir, 2018).

Bir lider, diğerlerine sıradan görevlerin ötesini görmeleri ve işlerinin daha büyük amacını ve etkisini anlamaları için ilham verir. Bu ilham sıradan bir takımı olağanüstü bir takıma dönüştürebilir. Genel olarak liderlik, duygusal, entelektüel ve sosyal yeterliliklerin dengesini gerektiren çok yönlü ve dinamik bir beceri setidir. Sürekli kişisel farkındalık, gelişme ve hem kendi hem de başkalarındaki en iyiyi ortaya çıkarma dürtüsünü gerektirir. Bu nitelikleri bünyesinde barındıran liderler, yalnızca kendi yolculuklarının karmaşık sularında yol almakla kalmaz, aynı zamanda başkalarının da takip edeceği yolu aydınlatabilirler. Bir liderin yolculuğu aynı zamanda önemli ölçüde kişisel farkındalıkla da tanımlanır . Kendini bilen liderler güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadırlar. Kendi önyargılarının ve davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğinin farkındadırlar. Bu öz farkındalık, liderlerin öz düzenleme yapmalarına ve kendilerini en etkili olabilecekleri rollerde konumlandırmalarına olanak tanır. İnovasyon alanında liderler, deneme yanılmanın teşvik edildiği ve başarısızlığın başarıya giden bir basamak olarak görüldüğü bir ortamı teşvik etmelidir. Bu inovasyon kültürü, hızla değişen dünyada rekabetçi ve güncel kalmayı amaçlayan her kuruluş için gereklidir. Mentorluk bir liderin repertuarında güçlü bir araçtır. Liderler, başkalarına mentorluk yaparak ekiplerinin ve kuruluşlarının geleceğini doğrudan etkileyebilir ve şekillendirebilir.

Liderler tarafından sağlanan mentorluğun sporcular üzerinde kalıcı bir etkisi olabilir. Daha genç veya daha az deneyimli ekip üyelerine mentorluk yapan deneyimli sporcular veya antrenörler, onların gelişimlerini hızlandırabilir, rekabetçi sporların zorluklarıyla başa çıkmalarına ve becerilerini daha hızlı geliştirmelerine yardımcı olabilir. Stratejik ortaklıklar kurma konusunda becerikli olan liderler, sporcu performansını doğrudan veya dolaylı olarak artırabilecek daha iyi tesislere, antrenman ekipmanlarına, tıbbi bakıma ve diğer kaynaklara erişim kazanabilir. Özellikle uluslararası kapsamı olan sporlarda, liderlik konusunda küresel bir bakış açısı esastır. Kültürel çeşitliliği anlayan ve takdir eden liderler, çok uluslu takımları etkili bir şekilde yönetebilir, tüm sporcuların entegre olmasını ve değer verilmesini sağlayabilir, bu da daha iyi takım uyumu ve performansına dönüşebilir. Bir spor liderinin cesareti , stratejik bir oyun veya kritik bir maç için zayıf bir sporcuyu seçmek gibi alışılmadık kararlar vermek anlamına gelebilir ve bu bazen beklenmedik başarıya yol açabilir. Karar verme sürecinde şeffaflık, sporcuların beklentilerinin yönetilmesine ve takım içinde

açıklık kültürünün geliştirilmesine yardımcı olabilir. Sporcular kararların ardındaki mantığı anladıklarında liderin vizyonunu ve yaklaşımını benimseme olasılıkları daha yüksektir.

Hizmetkar liderliği uygulayan liderler genellikle sporcuların kişisel gelişimlerinin yanı sıra sportif çabalarında da gerçekten desteklendiği bir ortam yaratırlar. Bu bütünsel yaklaşım, sporcuların takımlarına daha adanmış, motive ve sadık olmalarını sağlayabilir. Son olarak bir spor liderinin mirası sporcular için güçlü bir motivasyon kaynağı olabilir. Kalıcı bir mirasın parçası olma arzusu, sporcuları ellerinden gelenin en iyisini yapmaya teşvik edebilir. Güçlü, olumlu bir miras yaratmaya odaklanan liderler, sporcularına performanslarını artıran bir gurur ve amaç duygusu aşılayabilir. Temelde liderlik nitelikleri sporcuların nasıl performans gösterdiği ve geliştiğiyle doğrudan ilişkilidir. Etkili liderlik, yalnızca spordaki şampiyonları değil aynı zamanda disiplin, takım çalışması ve mükemmellik değerlerini yaşamın her alanına taşıyan bireyleri de şekillendirerek, bireysel sporcuları ve takımları algılanan potansiyellerinden daha fazlasını başaracak şekilde yükseltebilir. Spordaki liderlerin aynı zamanda duygusal zekayı da göstermeleri gerekmektedir. Liderler, kendilerinin ve sporcularının duygularını tanıyıp yöneterek, kayıp veya hayal kırıklığı karşısında bile olumlu bir takım ortamını koruyabilirler. Bu beceri, sporcuların motive ve odaklanmış kalmasını sağlayarak takımın moralini yönetmeye yardımcı olur (Inan ve Serinkan, 2020).

Stratejik öngörü, spor liderlerinin sporcularının ve takımlarının uzun vadeli gelişimi için planlama yapmalarını sağlayan bir niteliktir. Liderler, sporda gelecekteki trendleri ve zorlukları belirleyerek sporcularını rekabetçi kalabilmeleri için gerekli beceri ve stratejilerle hazırlayabilirler. Bir liderin kişisel gelişiminin sporcu performansı üzerindeki etkisi abartılamaz. Kendini geliştirmeye adanmış liderler, sürekli öğrenme ve büyüme için rol model olarak görev yapar ve sporcularına aynı şevkle kendi kişisel gelişimlerini sürdürmeleri konusunda ilham verir. Ekip çalışmasını ve işbirliğini teşvik eden liderler, ekibin kolektif çabasının bireysel performansların toplamından daha fazla olduğu bir sinerji yaratabilirler. Bu işbirlikçi ruh çoğu zaman iyi takımlarla harika takımları birbirinden ayıran faktördür. Sporcuların fiziksel refahı, liderin sağlık ve kondisyona odaklanmasının doğrudan bir yansımasıdır. Doğru beslenme, dinlenme ve iyileşme protokolleri de dahil olmak üzere sporcularının fiziksel bakımına öncelik veren liderler, performansı önemli ölçüde artırabilir ve yaralanma riskini azaltabilir. Liderlerin aynı zamanda kendi sporlarında teknik uzmanlığa da sahip olmaları gerekir. Bu bilgi, takım üyelerinin atletik becerilerini öğretmelerine ve geliştirmelerine, performansın artmasına yol açabilecek teknik ayarlamalar yapmalarına olanak tanır. Bir liderin katılım taahhüdü geçmişi veya

yeteneği ne olursa olsun tüm ekip üyelerine katkıda bulunma ve başarılı olma fırsatı verilmesini sağlayarak sporcu performansını da artırabilir. Bu kapsayıcılık, takıma farklı bakış açıları ve yetenekler kazandırarak takım dinamiklerini ve performansını zenginleştirebilir.

#### **4. Liderlik Gelişimi ve Eğitimi**

Liderlik gelişimi ve eğitimini kurumsal büyüme ve başarının kritik bileşenleridir. Bir kuruluşun insan sermayesine yapılan stratejik bir yatırımı temsil ederler; bireylerin ekiplere, departmanlara ve işletmelere hedeflerine ulaşma yolunda liderlik etme becerilerini ve yeteneklerini geliştirirler. Bu makale liderlik gelişimi ve eğitiminin önemini, yöntemlerini ve sonuçlarını araştırmaktadır. Liderlik gelişimi yalnızca bir sonraki yönetici grubunu yetiştirmekle ilgili değildir, bir organizasyonun her seviyesinde bir liderlik kültürünün teşvik edilmesiyle ilgilidir. Potansiyel liderleri belirlemeyi ve yetiştirmeyi, onlara ekipleri yönetme, stratejik kararlar alma ve değişime liderlik etme becerilerini sağlamayı içerir. Ayrıca organizasyonları yedekleme planlamasına hazırlayarak ihtiyaç duyulduğunda harekete geçmeye hazır yetenekli liderlerden oluşan bir iletişim hattı sağlar. Liderlik geliştirme programları, MBA programları ve liderlik kursları gibi örgün eğitimden koçluk, mentorluk ve iş başında eğitim gibi daha deneyimsel yaklaşımlara kadar pek çok biçimde olabilir. Bu programlar genellikle stratejik düşünme, iletişim, ekip oluşturma ve etik karar alma dahil olmak üzere çok çeşitli konuları kapsar. Pek çok kuruluş aynı zamanda kendi bağlamlarındaki liderlik rolleri için gereken belirli beceri ve davranışları tanımlayan, liderlik gelişimi için yeterliliğe dayalı bir çerçeve benimser. Daha sonra eğitim programlarını çalışanlarının bu yetkinliklerini geliştirecek şekilde uyarlarlar (Özdemir vd., 2019).

Etkili liderlik eğitimi, bireyleri karmaşık organizasyonel ortamlarda gezinmek için gerekli araçlar ve zihniyetle donatır. Katılımcılar problem çözme, stratejik planlama ve insan yönetimi konularında gelişmiş becerilerle ortaya çıkar. Liderlik yeteneklerine güven kazanırlar ve ekiplerini motive etmeye ve onlara ilham vermeye daha hazırlıklı olurlar. Üstelik liderlik eğitiminin organizasyonlara somut faydaları vardır. Performansın artmasına, çalışanların katılımının artmasına ve üst düzey yeteneklerin elde tutulmasının artmasına yol açabilir.

Hızla değişen iş ortamında hayati önem taşıyan sürekli iyileştirme ve uyarlanabilirlik kültürünü teşvik eder. Sonuç olarak liderlik gelişimi ve eğitimi, rekabetçi ve etkili kalmayı amaçlayan her kuruluş için vazgeçilmezdir. Kuruluşlar, liderlerinin gelişimine yatırım yaparak yalnızca işgücünün yeteneklerini geliştirmekle kalmıyor, aynı zamanda gelecekteki başarılarını ve sürdürülebilirliklerini de güvence altına alıyor. Liderlik geliştirme programları

genellikle kapsamlıdır ve teorik öğrenmeyi pratik uygulamayla birleştirir. Bir gelişim programına başlamadan önce katılımcıların mevcut liderlik becerilerini ve potansiyelini değerlendirmek çok önemlidir. Bu, psikometrik testleri, 360 derece geri bildirim veya performans değerlendirmelerini içerebilir. Değerlendirmelere dayanarak, her bir liderin veya lider grubunun gelişim ihtiyaçlarını hedeflemek için özelleştirilmiş öğrenme planları oluşturulur. Liderlik gelişiminin çekirdek müfredatı genellikle duygusal zeka, liderlik stilleri, çatışma çözümü ve organizasyon kültürü gibi temel konuları kapsar. Üst düzey liderler için eğitim, küresel strateji, inovasyon yönetimi ve kurumsal yönetim gibi ileri konuları içerebilir. Simülasyonlar, rol oynama ve senaryoya dayalı alıştırmalar, liderlerin risksiz bir ortamda becerilerini uygulamalarına olanak tanır. Öğrenmeyi doğrudan iş zorluklarını çözmeye uygulamak için gerçek dünya projeleri atanabilir. Seminerler, web seminerleri ve konferanslar yoluyla sürekli öğrenmeyi teşvik etmek, liderlerin en son trendlerden ve en iyi uygulamalardan haberdar olmasını sağlar (Özgür ve Turan, 2020).

Eğitilmiş liderler, performans hedeflerini karşılamak ve aşmak için ekiplerini daha iyi yönetebilirler. En son bilgi ve becerilerle donatılmış liderler, yeniliği yönlendirme ve değişimi yönetme konusunda daha beceriklidir. Eğitim, karar verme yeteneklerini geliştirerek daha stratejik ve etkili seçimlere yol açar. İçeriden liderler geliştirmek, liderlik rollerini doldurmaya hazır yetenekli bireylerden oluşan bir havuz sağlayarak dışarıdan işe alımla ilgili risk ve maliyeti azaltır. Liderlik eğitimi, organizasyonun kültürünü tanımlayan ortak bir dizi değer ve davranışı aşılayabilir. Motivasyon teknikleri konusunda eğitim almış liderler çalışanların moralini yükseltebilir, bu da üretkenliğin artmasına ve cironun azalmasına yol açabilir. Daha iyi eğitilmiş liderlerle kuruluşlar riskleri önceden tahmin etme ve azaltma konusunda daha iyi bir konuma sahiptir. Genel olarak liderlik gelişimi ve eğitimi herhangi bir organizasyonun geleceğine yapılan vazgeçilmez bir yatırımı temsil eder. Bu tür programlar yalnızca liderlerin yeteneklerini geliştirmekle kalmamakta, aynı zamanda dayanıklı ve ileriye dönük bir organizasyon kültürü oluşturmaya da katkıda bulunmaktadır. Bu yatırımın geri dönüşü, gelişmiş operasyonel verimlilikten stratejik yeniliğe ve rekabet avantajına kadar çeşitli şekillerde kendini göstermektedir. Bu nedenle bir kuruluşun başarısı ve sürdürülebilirliği genellikle liderlik geliştirme girişimlerinin kalitesinin ve öngörüsünün bir yansımasıdır. Liderlik gelişimi ve eğitiminin araştırılmasına devam eden süreç döngüsel ve liderlerin karşılaştığı yeni zorluklara ve fırsatlara uyum sağlamak için sürekli gelişim gerektirir.

Liderlik gelişimi tek seferlik bir olay değil, sürekli bir yolculuktur. Bu nedenle kuruluşların, yaşam boyu öğrenmeyi destekleyen bir kültür yaratmak için bireysel programların ötesine bakması gerekir. Açık liderlik yolları oluşturmak,

çalışanları kendi gelişimlerinin sorumluluğunu üstlenmeye teşvik eder. Bu, potansiyel kariyer gidişatının ve her düzeyde gerekli yetkinliklerin haritasını çıkarmayı içerir. Geri bildirim almanın, yeni zorluklar üstlenmenin ve başarısızlıklardan ders almanın değerli olduğu bir kültürü teşvik etmek açısından önemlidir. Liderlik geliştirme programlarının etkinliği, değer sağladıklarından emin olmak için ölçülmelidir. Liderlik gelişimi kuruluşun stratejik hedefleriyle uyumlu olmalıdır. Aksi halde işletmenin hedeflerine katkı sağlamayan becerilerin geliştirilmesi riski ortaya çıkar. Giderek küreselleşen ve uzaktan çalışan bir dünyada, coğrafi sınırların ötesinde tutarlı liderlik gelişimi sağlamak zor olabilir. İş dünyası ve teknolojideki değişimin hızıyla birlikte, liderlik geliştirme programlarının güncel kalabilmesi için çevik ve uyarlanabilir olması gerekir. Sonuç olarak, liderlik gelişimi ve eğitimi herhangi bir organizasyonun sürdürülebilir başarısının ayrılmaz bir parçasıdır. Etkili liderler yetiştirmek için stratejik bir yaklaşım, sürekli bağlılık ve düzenli değerlendirme gerektirirler (Özer, 2019).

Organizasyonlar, liderlik yeteneğinin sürekli gelişimine yatırım yaparak, modern iş ortamının karmaşıklıklarını yönetebilecek donanıma sahip, becerikli, uyumlu ve vizyoner liderlerin ileriye taşıyacağı bir rekabet avantajı yaratabilirler. Elbette liderlik gelişimi konusundaki söylem, strateji uygulama, kültürel uyum ve liderlik hattının teşvik edilmesi alanlarına kadar uzanabilir. Liderlik gelişiminin etkili olabilmesi için kuruluşun stratejik uygulamasıyla yakından bağlantılı olması gerekir. Liderler yalnızca insanları ve projeleri yönetme becerileri konusunda değil, aynı zamanda kuruluşun stratejik hedeflerini anlama ve ifade etme konusunda da eğitilmelidir. Bu hedefleri ekiplerinin uygulayabileceği eyleme dönüştürülebilir planlara dönüştürme konusunda becerikli olmaları gerekir. Bu uyum, liderlik geliştirme programının kuruluşun başarısına doğrudan katkıda bulunmasını sağlar. Liderlik eğitimi programları organizasyonun kültürü göz önünde bulundurularak tasarlanmalıdır. Kuruluşun değerlerini somutlaştıran ve destekleyen liderlerin geliştirilmesi, arzu edilen kültürü güçlendirir. Tersine, eğer bir uyumsuzluk varsa, liderlik geliştirme programı kültürel değişimi başlatmak ve yönlendirmek için bir fırsat olabilir. Bu, çeşitlilik ve katılım, etik davranış ve kurumsal sosyal sorumluluk gibi konuların ele alınmasını içerebilir.

Sürekli bir liderlik hattı bir kuruluşun uzun ömürlülüğü için hayati öneme sahiptir. Liderlik gelişimi üst düzey yöneticilerle veya yüksek potansiyelli çalışanlarla sınırlı olmamalıdır. Bunun yerine, her seviyedeki yetenekleri tanımlayan ve besleyen kapsayıcı bir süreç olmalıdır. Bu yaklaşım, ihtiyaç duyulduğunda öne çıkabilecek hazır ve yetenekli liderlerden oluşan bir havuzun her zaman bulunmasını sağlar. Yenilik, liderlik gelişiminin de anahtarıdır. Dijital

araçların, sanal gerçekliğin ve yapay zekanın ortaya çıkışıyla birlikte liderlik eğitimi verme yöntemleri de genişliyor. Bu teknolojiler, geliştirme sürecini hızlandırabilecek sürükleyici ve kişiselleştirilmiş öğrenme deneyimleri sağlayabilir. Küresel bağlamda liderlik gelişimi, kültürel farklılıkları ve küresel eğilimleri dikkate almalıdır. Liderlerin çeşitli uluslararası ortamlarda çalışmaya, küresel pazarları anlamaya ve kültürler arası ekipleri yönetmeye hazırlıklı olması gerekir. Liderlik gelişimi, her liderin benzersiz güçlü yönlerini ve gelişimsel ihtiyaçlarını ele alacak şekilde kişiselleştirilmelidir. Uyarlanabilir öğrenme teknolojileri, içeriğin ve hızın öğrencinin ilerlemesine göre uyarlanmasına yardımcı olabilir ve böylece öğrenme sürecinin verimliliğini en üst düzeye çıkarabilir. Geleceğin liderleri sürdürülebilir liderlik için eğitilmeli. Bu, iş kararlarının çevre ve toplum üzerindeki daha geniş etkisinin anlaşılmasını içerir. Etik liderlik eğitimi, liderleri yalnızca karlı değil aynı zamanda sorumlu kararlar almaya hazırlamak açısından çok önemlidir. Genel olarak liderlik gelişimi ve eğitimi, bir kuruluşun hedefleri ve kültürüyle uyumlu, sürekli, stratejik ve kapsayıcı bir süreç olmalıdır. Yenilikçi teknolojilerden yararlanmalı ve küresel trendlere ve bireysel öğrenme ihtiyaçlarına uyum sağlamalıdır. İş dünyası geliştikçe yarının liderlerini yetiştirmeye yönelik yaklaşımlar da gelişmeli, onların etik, kapsayıcı ve dinamik küresel ortamın zorluklarıyla başa çıkabilecek donanımına sahip olmalarını sağlamalıdır. Liderlik gelişimine yapılan yatırım geleceğe, yani yetkin, vizyon sahibi ve ilkeli liderlerin yönettiği bir geleceğe yapılan yatırımdır.

Mentorluk, rehberlik etmeyi, geri bildirim sağlamayı ve mentinin başarısına gerçekten yatırım yapmayı içerir. Stratejik ortaklıklar ve ittifaklar aynı zamanda bir liderin nüfuzunu ve kaynaklarını genişletme yeteneğini de tanımlar. Liderler, karşılıklı yarar sağlayan ve etkilerini artıracak ortaklıkları belirleme ve geliştirme konusunda becerikli olmalıdır. Günümüzün birbirine bağlı dünyasında liderlerin de küresel bir bakış açısına sahip olmaları gerekmektedir. Kültürel olarak farkında olmalı ve küresel pazarların, politikaların ve sosyal konuların karmaşıklıklarını yönetebilmelidirler. Bu küresel zihniyet, liderlerin daha bilinçli kararlar almasına ve eylemlerinin daha geniş sonuçlarını dikkate almasına olanak tanır. Cesaret, liderlerin risk almasını ve zor kararlar almasını sağlayan kritik bir niteliktir. Cesur liderler bilinmeyene adım atmaya ve belirsizlikle güvenle yüzleşmeye isteklidirler. Ayrıca, popüler olmadıklarında bile inançlarını savunmaya ve zorlu kararlar almaya hazırlar (Firat ve Yeşil, 2020).

Liderlikte şeffaflığın önemi giderek artıyor. Şeffaf liderler ekipleriyle açık bir şekilde iletişim kurar, bilgileri özgürce paylaşır ve kuruluşun karşı karşıya olduğu zorluklar konusunda dürüsttür. Bu şeffaflık güven oluşturur ve herkesin uyum içinde olmasını ve aynı yönde ilerlemesini sağlar. Hizmetkar liderlik, liderin asıl

amacının hizmet etmek olduğu bir felsefedir. Bu, liderin öncelikli odağının çalışanlarının refahı ve gelişimi olduğu güçlü bir yaklaşımdır. Hizmetkar liderler, ekibinin ihtiyaçlarını ilk sıraya koyar ve insanların en yüksek yeteneklerini geliştirmelerine ve performans göstermelerine yardımcı olur. Son olarak liderlik mirasla ilgilidir. Artık liderlik pozisyonunda olmadığınızda arkanızda ne bıraktığınızla ilgilidir. Etkili liderler kalıcı kurumlar kurar, onları başarabilecek insanlar geliştirir ve toplumun iyileşmesine katkıda bulunur. Bu nedenle liderlik sadece dümendeki bireyle ilgili değil, gelişmeye devam eden sürdürülebilir bir sistem yaratmakla da ilgilidir. Bu, gölgesinde asla oturamayacağınız ancak gelecek nesillere barınak sağlayacak ağaçları dikmekle ilgilidir. Liderliğin gerçek sınavı, liderin yokluğunda örgütün sağlığı ve liderlik ettikleri kişiler üzerindeki etkisinin devam etmesidir. .

Son olarak, gerçek liderlik başkaları üzerinde yarattığı etkiyle karakterize edilir. Liderler, ekip üyelerinin büyümesine ve gelişmesine kendini adanmalı, mesleki gelişimlerine yatırım yapmalı ve tüm potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmalıdır. Sonuç olarak bazı liderlik nitelikleri bazı bireylere daha doğal gelse de, iyi liderliğin özü, kişisel ve mesleki gelişime sürekli bağlılıkta yatmaktadır. Bu nitelikleri bünyesinde barındıran bir lider, yalnızca hedeflerine ulaşmakla kalmaz, aynı zamanda ekip üyelerinin içindeki en iyiyi ortaya çıkararak bir başarı ve ilham mirası yaratır. Bir liderin duygularını yönetme ve özellikle stresli durumlarda sakin kalabilme yeteneği, tüm ekip üzerinde sakinleştirici bir etki yaratabilir, güvenlik ve istikrar duygusunu teşvik edebilir.

### **Çalışmanın Amacı**

Bu çalışma, sporda liderliğin bağlamını belirleyerek başlıyor ve atletik ortamlara uygulanan çeşitli liderlik teorilerinin ana hatlarını çizmektedir. Daha sonra, spor psikolojisi literatüründeki ampirik kanıtları ve başarılı spor takımları ile liderlerden elde edilen anekdotal kanıtları kullanarak, bu liderlik yaklaşımları ile sporcu performansı arasındaki ilişkiyi incelemeye geçmektedir. Bir liderin duygusal zekasının, iletişim yeterliliğinin ve uyum yeteneğinin yüksek performanslı atletik ortamları teşvik etmedeki çok yönlü rolü incelenmektedir. Spor dünyası artan rekabet gücüyle birlikte gelişmeye devam ederken, güçlü ve etkili liderliğin önemi hiç bu kadar belirgin olmamıştır. Bu çalışma, liderlik ve performans arasındaki bağlantıyı inceleyerek, rekabetçi sporların yüksek riskli sahnesinde liderlerin başarıyı yönetmek için kullandığı, çoğunlukla görünmez olan ipleri aydınlatmayı amaçlamaktadır.

## 5. Liderlik Niteliklerinin Sporcu Performansına Etkisi

Liderlik özelliklerinin sporcu performansların etkilerini daha iyi anlayabilmek için aşağıdaki sorulara bakmakta fayda vardır.

1. Hangi spesifik liderlik nitelikleri en iyi atletik performansları ortaya çıkarır?
2. Farklı sporlar farklı liderlik stilleri gerektirir mi?
3. Sporcuların liderlik algıları psikolojik durumlarını ve buna bağlı olarak fiziksel çıktılarını nasıl etkiliyor?

Liderlik niteliklerinin sporcu performansı üzerindeki etkisi derin ve çok yönlüdür. Spor bağlamında liderlik, stratejik kararların hızlı bir şekilde fiziksel eylemlere dönüştürülmesini ve sporcular üzerinde güçlü bir psikolojik etkiyi gerektirmesi bakımından benzersizdir. İlk olarak, net bir vizyona ve stratejik düşünceye sahip bir lider, sporcuları takımın hedeflerine doğru etkili bir şekilde yönlendirebilir. Bu, performans hedeflerini belirlemeyi, oyun stratejileri geliştirmeyi ve rekabetin gidişatını değiştirebilecek gerçek zamanlı kararlar almayı içerir. Sporcular antrenörleri veya kaptanları tarafından ortaya konulan vizyon ve stratejiye güvendiklerinde inanç ve birlik içinde performans gösterme olasılıkları daha yüksektir. İletişim özellikle sporda hayati öneme sahiptir. Bir lider talimatları açık ve net bir şekilde iletebilmeli, yapıcı geri bildirimde bulunabilmeli ve aynı zamanda ekibi motive edip toparlayabilmelidir. Dahası, düşüncelerini ve endişelerini özgürce iletmeye teşvik edilen sporcular genellikle kendilerini daha değerli hissederler ve takım dinamiğine olumlu katkıda bulunma olasılıkları daha yüksektir. Spor liderliğindeki dürüstlük, hem takım içinde hem de takım dışında güven ve saygıyı oluşturur (Güven, 2018).

Liderlerini adil ve etik olarak algılayan sporcuların bu özellikleri kendilerinin de sergileme olasılıkları daha yüksektir, bu da daha sağlıklı bir takım ortamına yol açar ve karşılıklı saygı ve işbirliği yoluyla performansı artırır. Empati, bir liderin sporcuların bireysel ihtiyaçlarını ve duygularını anlamasını sağlar. Bir sporcunun ne zaman mücadele ettiğini anlamak ve gerekli desteği sağlamak, tükenmişliği önleyebilir ve en yüksek performans için kritik olan zihinsel dayanıklılığı geliştirebilir. Bir liderin esnekliği ve uyum yeteneği, sporculara zorluklara karşı sebat etme konusunda ilham verebilir. Spor müsabakaları çoğu zaman inişli çıkışlı, pek çok inişli çıkışlı, önceden tahmin edilemez. Dayanıklılığı modelleyebilen (kayıpları nasıl kabul edeceğini, onlardan nasıl ders çıkaracağını ve toparlanacağını gösteren) liderler, sporcularını baskı ve aksiliklerle başa çıkabilecek zihniyetle donatır. Etkileme yeteneği, bir maç veya sezon içindeki ivmeyi değiştirmede özellikle önemlidir. Sporcularına güven ve coşku aşılayabilen liderler, çoğu zaman onları beklentilerin üzerinde performans göstermeye ve dikkate değer başarılar elde etmeye yönlendirebilir. Bir spor



takımı içinde etkili delegasyon (her sporcunun kendine özgü güçlü yönlerinin tanınması ve rollerin buna göre atanması), daha uyumlu ve başarılı bir takım performansına yol açabilir. Bir liderin belirli bir rolü yerine getirmesi için bir sporcuya güvenmesi, sporcunun güvenini ve motivasyonunu artırabilir. Ayrıca etik değerlere ve sosyal sorumluluğa bağlılık gösteren spor liderleri, sporcuları için bir standart belirlemektedir. Bu, oyunun ruhunu korumayı, sportmenlik göstermeyi ve toplum hizmetine katılmayı içerir. Bu tür bir liderlik altındaki sporcular genellikle daha ayakları yere basan ve çok yönlüdür; bu da performanslarını olumlu yönde etkileyebilir. Genel olarak vizyon, iletişim, dürüstlük, empati, dayanıklılık, etki ve yetki devri yapma yeteneği gibi liderlik nitelikleri, sporcuların yalnızca anlık performansını şekillendirmekle kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli gelişimlerini de şekillendirir. Bu niteliklerin etkisi oyun alanının ötesine geçerek sporcuların kişisel gelişimine ve spor takımının veya organizasyonunun mirasına katkıda bulunabilir. Sporcular yüksek stresli durumlarda liderlerine bakarlar. Stres altında sakin kalabilen bir lider, sporcuların odaklanmasına, performans kaygısını azaltmasına ve baskı altında becerilerini uygulama becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir. İnovasyon , sporcu performansını önemli ölçüde etkileyebilecek bir başka liderlik niteliğidir. Antrenman yöntemlerinde ve taktiksel yaklaşımlarında yenilikçi olan antrenörler ve liderler, sporcularının performansının verimliliğini ve etkinliğini artırabilir. Bu, performans analizi için yeni teknolojilerin kullanılmasını, yeni eğitim tekniklerinin tanıtılmasını veya takımlarına rekabet avantajı sağlayacak benzersiz oyun planları oluşturulmasını içerebilir (İnce, 2006).

## **Bulgular**

Ağın (2023) bu çalışmada yirmi birinci yüzyılda örgütlerde psikolojik iyi oluş ve çalışan bağlılığının artırılmasında lider ve liderlik rollerinin kritik önemini vurgulamaktadır. Araştırmada, dönüşümcü ve hizmetkâr liderlik modellerinin, çalışanların iş tatmini, motivasyonu ve örgütsel bağlılığı üzerinde pozitif etkileri olduğu gösterilmiştir. Ağın, modern iş dünyasında liderlerin sadece iş hedeflerine ulaşmada değil, aynı zamanda çalışanların psikolojik iyi oluşunun korunması ve geliştirilmesinde de merkezi bir rol oynadıklarını belirtmektedir. Araştırmanın metodolojisi, çeşitli sektörlerdeki örgütlerdeki liderlik uygulamalarının ve çalışanların psikolojik iyi oluş seviyelerinin incelenmesine dayanmaktadır. Bulgular, özellikle çalışanların özdeğerlendirme anketleri ve liderlik tarzlarının analizi üzerinden elde edilmiştir. Çalışma, liderlerin duygusal zekâsının, empati yeteneğinin ve açık iletişim becerilerinin çalışanların psikolojik iyi oluşunu doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur.

Ağın (2023) bu çalışma örgütlerde lider ve liderlik kavramlarının 20. yüzyılda psikolojik iyi oluş ve baplılık sağlama süreçlerindeki rolünü incelemektedir. Araştırma, liderlerin çalışanların psikolojik iyi oluşunu etkileyebilecek faktörleri nasıl şekillendirebileceğini ve örgüte baplılığı artırabileceğini araştırmaktadır. Bu çalışma, liderlik stratejilerinin örgüt içi dinamikler üzerindeki etkisini vurgulamakta ve liderlerin çalışanların memnuniyetini ve baplılığını artırmak için nasıl bir rol oynayabileceğini ele almaktadır.

Akbıyıklı (2019) yüksek lisans tezinde, lider-üye etkileşiminin sporcu performansı üzerindeki etkisini spor kulüpleri bağlamında incelenmiştir. Çalışma, lider-üye etkileşiminin, sporcuların motivasyonu, takım içi uyum ve genel performansı üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Araştırma, çeşitli spor kulüplerinde görev yapan antrenörler ve sporcular arasındaki etkileşimi analiz ederek bu sonuçlara ulaşmıştır. Tezin bulguları, etkili lider-üye etkileşiminin, sporcuların kendilerine olan güvenlerini ve takım içindeki işbirliğini artırdığını göstermektedir. Akbıyıklı, özellikle antrenörlerin sporcularla birebir ilgilenmelerinin, onların ihtiyaç ve beklentilerini anlamalarının sporcu performansını önemli ölçüde iyileştirdiğini vurgulamaktadır.

Akbıyıklı (2019), yüksek lisans tezi, sporculardan oluşan bir grup üzerinde yapılan kapsamlı bir alan araştırmasına dayanmaktadır. Çalışma, liderlik ve üye etkileşiminin sporculardaki performans üzerindeki etkilerini ayrıntılı bir şekilde incelemektedir. Araştırma sonuçları, spor kulüplerinde liderlerin ve üyelerin arasındaki etkileşimin sporcu motivasyonu, performansı ve takım dinamikleri üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, sporcularda lider üye etkileşiminin nasıl iyileştirilebileceğine dair öneriler sunmaktadır.

Daban (2019) yüksek lisans projesi, spor liderlerinin sporcu motivasyonlarına ve takım başarılarına olan etkilerini incelemektedir. Araştırma, spor liderlerinin sporcuları nasıl motive ettiğini ve bu motivasyonun takım başarısına nasıl katkı sağladığını araştırmaktadır. Çalışma, spor liderlerinin rolünü ve etkisini vurgulayarak, sporcuların ve takımların performansını nasıl etkileyebileceklerini analiz etmektedir.

Daban (2019) yüksek lisans projesinde, spor liderlerinin sporcu motivasyonlarına ve takım başarılarına olan etkilerini analiz etmiştir. Çalışma, liderlik stillerinin ve lider-sporcu etkileşiminin, sporcuların motivasyon seviyelerini ve dolayısıyla takım performansını nasıl etkilediğini detaylı bir şekilde incelemektedir. Daban, spor liderlerinin davranışlarının, sporcuların motivasyonu ve takımın genel başarısı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Araştırma, farklı spor dallarında faaliyet gösteren takımlar üzerinde gerçekleştirilmiş ve hem liderleri (antrenörler, takım kaptanları

vb.) hem de sporcuları kapsayan geniş kapsamlı bir veri toplama sürecini içermiştir. Veri toplama yöntemi olarak anketler ve yarı yapılandırılmış mülakatlar kullanılmıştır.

Düzgün (2022) kriz yönetimi ile çalışan performansı arasındaki ilişkide paternalist liderliğin aracı rolünü inceler. Araştırma, özellikle zorlu ve belirsiz iş ortamlarında, paternalist liderlik yaklaşımının çalışanların performansına olan etkisini analiz eder. Çalışma, kriz durumlarında paternalist liderlerin, çalışanlar üzerinde güven ve istikrar hissi oluşturarak performansı nasıl etkilediğini ortaya koymuştur. Bulgular, paternalist liderlerin, kriz zamanlarında çalışanların belirsizlikle başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiğini ve bu durumun da çalışan performansını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.

Efe (2021) bu çalışmada, dönüştürücü liderlik algısının iş performansına etkisinde içsel motivasyonun aracı rolünü araştırmıştır. Çalışma, dönüştürücü liderliğin, çalışanların içsel motivasyonunu nasıl artırdığını ve bu artışın iş performansına nasıl yansıdığını incelemektedir. Araştırmanın metodolojisi, çeşitli sektörlerde çalışan profesyoneller üzerinden yapılan anketler ve mülakatlar ile dönüştürücü liderlik algısı ve çalışanların içsel motivasyon seviyelerini ölçmeyi içermektedir.

Efe (2021), bu çalışma, dönüştürücü liderlik algısının iş performansına etkisi üzerindeki içsel motivasyonun aracı rolünü araştırmaktadır. Araştırma, liderlerin dönüştürücü liderlik tarzının çalışanların içsel motivasyonunu nasıl etkilediğini ve bu motivasyonun iş performansına nasıl katkı sağladığını incelemektedir. Çalışma, içsel motivasyonun liderlik ve iş performansı arasındaki ilişkideki önemini vurgulamakta ve dönüştürücü liderlik algısının bu süreçteki aracı rolünü açıklamaktadır.

Firat ve Yeşil (2020), bu çalışmada, dönüşümcü liderlik özelliklerinin işletmenin yenilik yeteneği ve performansı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, dönüşümcü liderlik yaklaşımının, yenilikçilik kapasitesini ve genel işletme performansını nasıl etkilediğini ele alır. Bulgular, dönüşümcü liderliğin, çalışanların yaratıcılığını ve yenilik yapma kapasitesini artırdığını, bu da işletmenin genel performansını ve rekabet gücünü iyileştirdiğini göstermiştir.

İnce (2006), bu yüksek lisans tezinde, antrenör davranışları ve sporcu doymu arasındaki ilişkiyi incelemek için bir ölçek geliştirme ve uyarlama çalışması yapmıştır. Bulgular, antrenörlerin destekleyici, adil ve açık iletişim kurabilen davranışlarının sporcuların doymu seviyelerini önemli ölçüde artırdığını göstermiştir.

Terlemez (2019) çalışmada, spor alanında liderlik tipleri, yaklaşımları ve fonksiyonlarını incelemiştir. Araştırma, farklı spor disiplinlerinde liderliğin nasıl uygulandığı ve bu liderlik tarzlarının sporcuların performansı üzerindeki

etkilerine odaklanmıştır. Bulgular, farklı spor dallarında farklı liderlik yaklaşımlarının benimsendiğini ve bu yaklaşımların sporcuların motivasyonu ve performansı üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermiştir.

Yiğit (2018) doktora tezinde, sporcular arasında hizmetkar liderlik ve sporcu tatmin düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, hizmetkar liderlik yaklaşımının sporcuların genel tatmin seviyeleri üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu analiz eder. Hizmetkar liderlik özelliklerine sahip antrenörlerin sporcuların tatmin düzeylerini önemli ölçüde artırdığı görülmüştür. Yiğit, liderlerin empatik, destekleyici ve sporcuların ihtiyaçlarını ön planda tutan yaklaşımlarının, sporcuların genel memnuniyetini ve motivasyonunu artırdığını belirtmiştir.

Tetik, Emeklier ve Emeklier (2019), bu çalışmada, dönüştürücü liderliğin büyük ölçekli işletmelerde inovasyon ve inovasyon kültürüne etkisini incelemiştir. Araştırma, dönüştürücü liderlik özelliklerinin, şirketlerin yenilikçilik kapasitesi ve inovatif kültürü geliştirme üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. Bulgular, dönüştürücü liderlerin, şirket içinde inovasyonu teşvik ettiğini ve bir inovasyon kültürü oluşturmada etkili olduğunu göstermiştir. Tetik, Emeklier ve Emeklier, liderlerin vizyoner yaklaşımları ve çalışanları yenilikçilik yönünde teşvik etmelerinin, şirketlerin inovatif yeteneklerini artırdığını vurgulamıştır.

Özgür ve Turan (2020), bu çalışmada, dönüşümsel liderliğin örgütsel vatandaşlık davranışına etkisinde örgütsel güvenin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma, dönüşümsel liderliğin, çalışanların örgütlerine karşı ekstra roller üstlenme eğilimini nasıl etkilediğini ve bu süreçte örgütsel güvenin nasıl bir rol oynadığını ele almaktadır. Bulgular, dönüşümsel liderliğin, çalışanların örgütsel vatandaşlık davranışlarını artırdığını, ve bu etkinin özellikle yüksek örgütsel güven ortamında daha belirgin olduğunu göstermiştir.

Özer (2019), bu çalışmada, hemşirelik sektöründe hizmetkâr liderlik yaklaşımının çalışan performansı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, hizmetkâr liderliğin, hemşirelerin iş tatminini, motivasyonunu ve genel performansını nasıl etkilediğini analiz eder. Bulgular, hizmetkâr liderliğin, hemşirelerin iş tatminini ve performansını önemli ölçüde artırdığını göstermiştir.

Sönmez ve Cemaloğlu (2018), bu çalışmada, ilkökul müdürlerinin liderlik stilleri ile öğretmenlerin maruz kaldığı mobbing ve örgütsel sessizlik davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, okul liderlerinin davranışlarının öğretmenlerin iş ortamındaki deneyimleri üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu ele alır. Bulgular, bazı liderlik stillerinin, öğretmenlerde mobbing algısını ve örgütsel sessizliği artırdığını göstermiştir. Çalışma, okul liderlerinin

davranışlarının öğretmenlerin iş ortamı deneyimleri üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymuştur.

Erkutlu ve Özdemir (2018), bu çalışmada, otantik liderlik ile sanal kaytarma arasındaki ilişkide örgütsel sinizmin aracılık rolünü incelemiştir. Çalışma, otantik liderlik özelliklerinin çalışanların tutumları ve davranışları üzerindeki etkisine odaklanırken, örgütsel sinizmin bu etkileşimde nasıl bir rol oynadığını araştırmaktadır. Bulgular, otantik liderliğin örgütsel sinizmi azalttığını ve bu azalmanın da sanal kaytarma davranışlarını düşürdüğünü göstermiştir.

Özdemir vd., (2019), bu çalışmada sağlık sektöründeki yöneticilerin liderlik özelliklerini incelemiştir. Araştırma, sağlık sektörünün özgün dinamikleri içinde, etkili liderlik özelliklerinin ne olduğunu ve bu özelliklerin sağlık kurumlarının performansı üzerindeki etkilerini analiz eder. Bulgular, iletişim becerisi yüksek, empatik ve kararlı liderlik özelliklerinin, sağlık sektöründe özellikle önemli olduğunu göstermiştir.

Karayol (2013), bu yüksek lisans tezinde, takım sporları ve doğa sporları yapan erkek sporcuların liderlik özelliklerini incelemiştir. Araştırma, bu iki farklı spor kategorisindeki sporcuların liderlik özelliklerini karşılaştırmak ve analiz etmek amacıyla yapılmıştır. Bulgular, takım sporları ve doğa sporları yapan sporcular arasında liderlik özellikleri açısından belirgin farklılıklar olduğunu göstermiştir.

Güven (2018) bu çalışma, örgütsel liderliğin örgütsel performans üzerindeki etkilerini incelemektedir ve Bingöl İli'ndeki özel ve kamu kurumları üzerinde bir örnek çalışma sunmaktadır. Araştırma, örgütsel liderlerin liderlik tarzlarının ve uygulamalarının örgütlerin performansına nasıl katkı sağladığını araştırmaktadır. Çalışma, liderlik ve performans arasındaki ilişkinin özellikle Bingöl Bölgesi'nde nasıl çalıştığını açıklamakta ve örgütsel liderliğin rolünü vurgulamaktadır.

İnan ve Serinkan (2020), bu çalışmada, spor yönetiminde liderlik yaklaşımlarını ve bu yaklaşımların spor organizasyonlarının etkinliği üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışma, spor yöneticilerinin liderlik stillerinin, sporcuların motivasyonu, takım dinamikleri ve genel başarı üzerindeki etkisine odaklanmıştır.

Firat ve Yeşil (2020), bu çalışma dönüşümcü liderlik özelliklerinin bir işletmenin yenilik yeteneği ve performansı üzerindeki etkisini incelemektedir. Araştırma, dönüşümcü liderliğin işletme içinde nasıl bir etki yarattığını ve bu liderlik tarzının yenilik yeteneği ve performansı nasıl etkilediğini araştırmaktadır. Çalışma, liderlik özelliklerinin işletmenin rekabetçiliği ve başarısı üzerindeki rolünü vurgulamakta ve dönüşümcü liderliğin bu süreçteki önemini açıklamaktadır.

Düzgün (2022), bu çalışma, kriz yönetimi ve çalışan performansı arasındaki ilişkiyi araştıran bir makaledir. Araştırma, paternalist liderliğin kriz yönetiminde nasıl bir aracı rol oynayabileceğini incelemektedir. Çalışma, paternalist liderlerin kriz durumlarında çalışanların motivasyonunu ve performansını nasıl etkileyebileceğini vurgulamaktadır ve bu liderlik tarzının kriz yönetimi süreçlerindeki önemini açıklamaktadır.

Erkutlu ve Özdemir (2018), bu çalışma otantik liderlik ile sanal kaytarma arasındaki ilişkide örgütsel sinizmin aracılık rolünü incelemektedir. Araştırma, otantik liderlerin ve sanal kaytarma davranışlarının örgütsel sinizmi nasıl etkilediğini araştırmaktadır. Çalışma, örgütsel sinizmin liderlik ve çalışan davranışları arasındaki bağlamdaki rolünü vurgulamakta ve bu ilişkinin karmaşıklığını açıklamaktadır.

Güven (2018), bu çalışmada, Bingöl'deki özel ve kamu kurumlarında örgütsel liderliğin örgütsel performansa etkilerini incelemiştir. Araştırma, liderlik tarzlarının ve liderlik uygulamalarının kurumsal performans üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu analiz eder. Çalışma, liderlik ve performans arasındaki ilişkiyi derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır.

### **Sonuç ve Öneriler**

Sonuç olarak, liderlik özellikleri ile sporcu performansı arasındaki karmaşık ilişki, kapsamlı araştırma ve anlayış gerektiren çok yönlü bir alandır. Bu çalışma, çeşitli liderlik tarzlarının ve özelliklerinin sporcuların fiziksel, zihinsel ve duygusal yönlerini nasıl önemli ölçüde etkileyebileceğini ve dolayısıyla genel performanslarını nasıl etkileyebileceğinin altını çizmiştir. Sporda liderlik salt talimat ve strateji uygulamasının ötesine geçer. Sporcuların gelişebileceği bir ortama ilham verme, motive etme ve geliştirme yeteneğini kapsar. İlham verici motivasyon, bireysel ilgi, entelektüel teşvik ve idealleştirilmiş etki ile nitelendirilen dönüşümcü liderliğin sporcu performansı üzerinde derin bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir. Bu liderlik tarzı, sporcuları sınırlarını aşmaya teşvik eder, olumlu bir takım kültürünü teşvik eder, bireysel ve takım performansını artırır. Tersine, etkileşimci liderlik belirli bağlamlarda etkili olsa da spor ortamlarında her zaman en iyi sonuçları vermeyebilir. Performansa yönelik değişim ve ödüllere odaklanan bu yaklaşım, bazen yenilikçi strateji potansiyelini sınırlayabilir ve dış ödüllere daha az odaklanan sporcuların motivasyonunu azaltabilir. Bir koçun veya liderin duygusal zekası da kritik bir rol oynar. Yüksek duygusal zeka sergileyen liderler, ekip üyelerinin duygularını anlama ve yönetme konusunda daha donanımlıdır, bu da performansın artmasına yol açabilecek destekleyici ve empatik bir ortam yaratır. Antrenörler ve spor liderleri, dönüşümsel liderliğin unsurlarını yaklaşımlarına dahil etmeyi hedeflemelidir. Bu, bir vizyon belirlemeyi, sporculara ilham vermeyi, bireysel ihtiyaçlarını anlamayı ve yenilikçi düşünmeyi ve problem çözmeyi teşvik etmeyi içerir. Spor organizasyonları,

liderlerin duygusal zekalarını geliştirmelerine yardımcı olacak eğitim ve kaynaklar sağlamalıdır. Bu onların sporcularla daha iyi bağlantı kurmalarına, endişelerini anlamalarına ve takım dinamiklerini etkili bir şekilde yönetmelerine olanak sağlayacaktır. Liderler, sporcularının benzersiz kişiliklerine ve motivasyonlarına göre yaklaşımlarını uyarlamaya istekli ve uyumlu olmalıdır. Bu, açık iletişimi, ekip çalışmasını ve destekleyici bir ağı teşvik etmeyi içerir. Antrenörler ve spor liderleri için sürekli öğrenmeyi ve gelişimi teşvik edilmelidir. Bu, spor liderliğindeki en son araştırma ve tekniklerden haberdar olmalarını sağlayacak atölye çalışmaları, seminerler ve mentorluk programlarını içerebilir. Sporcuların ruh sağlığı ihtiyaçlarını tanım ve ele alınmalıdır. Liderler, sporcuların ruh sağlığı sorunlarını tartışabilecekleri ve destek arayabilecekleri güvenli bir alan yaratmalıdır. Sporcuların liderlik ve antrenörlük konusundaki görüşlerini paylaşabilecekleri düzenli geri bildirim mekanizmaları uygulanmalıdır. Bu, liderlerin yöntemlerini sürekli olarak geliştirmelerine ve uyarlamalarına yardımcı olacaktır. Özünde sporda etkili liderlik sadece maç kazanmaktan daha fazlasıdır. Sporcuları bütünsel bir şekilde geliştirmek, saygı, destek ve sürekli büyüme ortamını teşvik etmekle ilgilidir. Spor ortamı gelişmeye devam ettikçe, liderlik pozisyonundakilerin sporcularının çeşitli ve dinamik ihtiyaçlarını karşılayacak donanıma sahip olmalarını sağlayacak yaklaşımları ve stratejileri de gelişmelidir. Spor alanındaki liderler bu stratejileri benimseyerek sporcularının performansını ve refahını önemli ölçüde artırabilir. Ancak bu önerilerin herkese uyacak tek çözüm olmadığının bilinmesi önemlidir. Liderlik stratejilerinin etkinliği spora, rekabet düzeyine (amatör vs. profesyonel), kültürel bağlamlara ve sporcuların bireysel farklılıklarına göre değişebilir. Sporcuların kendi içindeki liderlik becerilerini geliştirmek de faydalıdır. Bu sadece dayanıklı ve kendi kendine yeten bir takım oluşturmaya yardımcı olmakla kalmıyor, aynı zamanda sporcuların kişisel gelişimlerine de yardımcı olarak onları spor kariyerlerinin ötesindeki rollere hazırlamaktadır. Modern spor çağında, teknoloji ve veri analitiğinin kullanımı liderlere sporcu performansı, sağlığı ve refahına ilişkin içgörüler sağlayabilir. Bu, daha etkili eğitim ve liderlik stratejilerine bilgi sağlayabilir. Liderler, yalnızca kısa vadeli kazanımlar yerine sporcularının uzun vadeli gelişimine odaklanmalıdır. Bu yaklaşım, sporcunun uzun vadeli kariyerine ve kişisel gelişimine fayda sağlayan daha sürdürülebilir ve bütünsel bir gelişim modelini teşvik etmektedir. Liderler sporda etiğın ve adil oyunun önemini vurgulamalıdır. Bu sadece sporun bütünlüğünü korumakla kalmaz, aynı zamanda sporculara değerli hayat dersleri de verir. Spordaki yüksek baskı ortamı göz önüne alındığında, liderlerin sporcuları farkındalık, rahatlama egzersizleri ve zihinsel dayanıklılık eğitimi gibi stres yönetimi teknikleriyle donatması gerekir. Düzenli sağlık değerlendirmelerinin sporcuların rutininin bir parçası olmasını sağlanmalıdır. Bu, potansiyel sağlık sorunlarının erken tespit edilmesine ve zamanında önleyici tedbirlerin alınmasına

yardımcı olur. Sporcuları topluluk ve sosyal faaliyetlere katılmaya teşvik edilmelidir. Bu sadece kişisel markalarını ve halkla ilişkiler becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda onları spor dışındaki hayata da bağlı tutar. Liderlerin sporcuları dengeli bir yaşam tarzı sürdürmeye teşvik etmesi çok önemlidir. Bu, doğru beslenmenin, yeterli dinlenmenin ve spor taahhütlerinin yanı sıra kişisel, eğitimsel veya kariyer arayışlarının dengelenmesinin önemini de içerir. Çok yönlü bir yaşam tarzı, sporcuların yalnızca en iyi performansı göstermelerini değil aynı zamanda spor dışında da tatmin edici bir yaşam sürmelerini sağlar. Aile, arkadaşlar, spor psikologları, beslenme uzmanları ve diğer sağlık profesyonellerini içeren sporcuların etrafında bir destek ağı oluşturmak hayati önem taşımaktadır. Bu ağ, sporcunun fiziksel ve zihinsel sağlığı için gerekli destek sisteminin sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Liderler, sürekli öğrenmenin ve iyileştirmenin ekip kültürünün bir parçası olduğu bir ortamı teşvik etmelidir. Bu, spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamana bağlı (SMART) hedefler belirleyerek ve sporcuları öz değerlendirmeye katılmaya ve kişisel gelişim fırsatları aramaya teşvik ederek başarılabilir. Spor dünyası sürekli değişiyor ve liderlerin stratejilerini yeni trendlere, teknolojilere ve metodolojilere uyarlayabilmesi gerekmektedir. Bu uyum yeteneği onları yalnızca spor liderliğinde ön sıralarda tutmakla kalmıyor, aynı zamanda takımlarının rekabetçi ve yenilikçi kalmasını da sağlamaktadır. Liderler, çeşitliliğin kutlandığı kapsayıcı bir ortam yaratmaya çalışmalıdır. Bu, sporcular arasındaki etnik köken, cinsiyet, yaş, ulusal köken, engellilik, cinsel yönelim, eğitim ve din farklılıklarına saygı gösterilmesi ve değer verilmesi anlamına gelir. Lider ile sporcular arasında şeffaf ve açık bir iletişim kanalı esastır. Sporcular, yargılanma veya cezalandırılma korkusu olmadan düşüncelerini, endişelerini ve önerilerini paylaşma konusunda kendilerini rahat hissetmelidir. Bu açık iletişim ekip içinde güven ve saygıyı artırır. Her sporcunun kendine özgü güçlü, zayıf yönleri ve öğrenme stilleri olduğunu kabul edin. Kişiselleştirilmiş antrenman ve gelişim programları, her sporcunun potansiyelini en üst düzeye çıkarabilir ve takım hedeflerine daha etkili bir şekilde katkıda bulunabilir. Rekabetçi spor dünyasında dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık, fiziksel güç ve beceri kadar önemlidir. Liderler, sporcuların spor alanındaki aksaklıklar, başarısızlıklar ve baskılarla başa çıkmalarına yardımcı olarak bu yönleri geliştiren stratejilere odaklanmalıdır. Tükenmişliği ve aşırı antrenmanı önlemek için liderler sporcularının iş yükünü yakından izlemeli ve yönetmelidir. Stratejik planlama ve uygulamada başarılı olan liderler, sporcularına rekabet avantajı sağlar.



## Kaynakça

- Ağın, K. (2023). Yirmi Birinci Yüzyılda Örgütlerde Psikolojik İyi Oluş Ve Bağlılık Sağlamada Lider Ve Liderliğin Rolü. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 11(1), 826-847.
- Akbıyıklı, A. (2019). Lider Üye Etkileşiminin Sporcu Performansına Etkisi: Spor Kulüpleri Bağlamında Bir Alan Araştırması, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 160.
- Daban, M. (2019). Spor Liderlerinin Sporcu Motivasyonlarına Ve Takım Başarılarına Etkileri, Tezsiz Yüksek Lisans Projesi, 1 - 39.
- Düzgün, A. (2022). Kriz Yönetimi İle Çalışan Performansı Arasındaki İlişkide Paternalist Liderin Aracı Etkisi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 243-260.
- Efe, M. (2021). Dönüştürücü Liderlik Algısının İş Performansına Etkisinde İşsel Motivasyonun Aracı Rolü. Journal Of Business Research - Turk, 4(13), 3152-3163.
- Erkutlu, H. Özdemir, H. (2018). Otantik Liderlik Ve Sanal Kaytarma Arasındaki İlişkide Örgütsel Sinizmin Aracılık Rolü. Nwsa Academic Journals, 13(2), 119-125.
- Firat, İ. Yeşil, S. (2020). Dönüşümcü Liderlik Özelliklerinin İşletmenin Yenilik Yeteneği Ve Performansı Üzerindeki Etkisi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(2), 40-57.
- Güven, M. (2018). Örgütsel Liderliğin Örgütsel Performansa Etkileri Bingöl Özel Ve Kamu Kurumları Örneği. Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(15), 261-280.
- İnce, P. (2006). Antrenör Davranışları Ve Sporcu Doyumu: Ölçek Geliştirme Ve Uyarlama Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 127.
- Inan, Ö. Serinkan, C. (2020). Liderlik Yaklaşımları Ve Spor Yönetiminde Liderlik. Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi, 7(2), 308-332.
- Karayol, M. (2013). Takım Sporları Ve Doğa Sporları Yapan Erkek Sporcuların Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 97.
- Özdemir, H., Çakır, R., & Küçükali, R. (2019). Sağlık Yöneticilerinin Liderlik Özellikleri. Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 1 - 322.
- Özgür, S. And Turan, M. (2020). Dönüşümsel Liderliğin Örgütsel Vatandaşlık Davranışına Etkisinde Örgütsel Güvenin Aracılık Rolü. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 29(4), 389-405.
- Özer, Ö. (2019). Hemşirelerde Hizmetkâr Liderlik Ve Çalışan Performansının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Ve Meslekleri Dergisi, 1 - 212.

- Sönmez, E. Cemaloğlu, N. (2018). The Relationship Between Leadership Styles Of Elementary School Principals And Mobbing And The Organizational Silence Behaviors That Primary School Teachers Experience. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(6), 1951-1960.
- Tetik, S., Emeklier, B., & Emeklier, N. (2019). Dönüştürücü Liderliğin İnovasyon Ve İnovasyon Kültürüne Etkisi: Büyük Ölçekli İşletmelere Yönelik Bir Saha Araştırması. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 165-195.
- Terlemez, M. (2019). Sporda Liderlik Tipleri, Yaklaşımları Ve Fonksiyonları, *Oğuzhan Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 - 14.
- Yiğit, Ş. (2018). Sporcularda Hizmetkar Liderlik İle Sporcu Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Doktora Tezi*, 1 - 96.

## **Bölüm 3**

### **Spor Pazarlamasında Dijital Medyanın Rolü**

**İsmail ÖNER<sup>1</sup>**  
**Özgür KARATAŞ<sup>2</sup>**  
**Emine ÖZTÜRK KARATAŞ<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Dr., E-mail: smailoner1@gmail.com ORCID ID: 0000-0003-0332-2139

<sup>2</sup> Doç. Dr., İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,  
E-mail: ozgur.karatas@inonu.edu.tr ORCID ID: .0000-0002-8698-6311

<sup>3</sup> Doç. Dr., Malatya Turgut Özal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve spor Bilimleri Bölümü, E-mail: emine.karatas@ozal.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-4142-5369

## GİRİŞ

Teknolojinin hızla gelişmesi, dijital medya ve spor pazarlamasında köklü değişimlere yol açarak, sporcuların, markaların ve taraftarların etkileşim biçimlerini yeniden tanımlamaktadır. Günümüzde dijital medya, milyonlarca insana rahatlıkla ulaşılabilen bir iletişim alanı sunmakta ve spor dünyasında önemli değişikliklere yol açmaktadır. Sporcular, dijital medya aracılığıyla daha geniş kitlelere ulaşarak tanınırlıklarını artırmaktadırlar. Özellikle Instagram, YouTube, Twitter, Facebook ve TikTok gibi sosyal medya platformları, sporcuların kişisel markalarını oluşturmasına ve hayranlarıyla doğrudan etkileşim kurmasına olanak tanımaktadır. Bu sayede sporcular, sadece sahadaki performanslarıyla değil, aynı zamanda sosyal medya paylaşımlarıyla da dikkat çekmektedirler.

Tüketim davranışlarındaki değişiklikler, spor dünyasının gelenekselden dijitalle doğru bir dönüşüm yaşadığını göstermektedir. Spor paydaşları, süreçlerini desteklemek için dijital araçlardan yararlanabilmektedir. Bu araçlardan biri de dijital medyadır (Febrian ve ark., 2022). Dijital medya, zaman ve mekân sınırlamasının olmadığı, çift taraflı iletişim ve etkileşim akışında bilgi üretimi ile tüketimine (dinleyici, izleyici ve okuyucu) imkân tanıyan, kökeninin dijital dile dayandığı eşzamansız medya ortamıdır (Çağdaş, 2014).

Spor pazarlaması ise, spor mallarını ve ürünlerini tüketicilere ulaştırmak ya da daha geniş kapsamlı olarak, tüketicilerin ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla mal ve hizmet sağlamak için yapılan faaliyetlerdir (Ekmekçi ve Ekmekçi, 2010). Bu faaliyetler, spor endüstrisinin büyümesini desteklerken, sporcuların, takımların ve markaların daha geniş kitlelere ulaşmasına olanak tanımaktadır. Spor pazarlaması sürecinde, geleneksel pazarlama yöntemlerinde olduğu gibi reklam, halkla ilişkiler, kişisel satış ve sponsorluk gibi süreçler yer almaktadır. Bu süreçlerin amacı, sporun pazarlanmasını sağlamak ve taraftar ilgisini artırmak bununla birlikte spora katılımı teşvik etmek ve sporla ilişkili ürünlerin tüketimini artırmak için kullanılan bir pazarlama süreci oluşturmaktır (Sedky ve ark., 2022).

Dijital medya uygulamalarının sürekli yenilikler barındırması, her geçen gün daha fazla çeşitlenmesi, sanal paylaşımları artırması ve çoklu kullanıma imkân tanınması gibi özellikler değerlendirildiğinde, kurumlar ve şirketler için pazarlama çalışmalarını yapabilecekleri ideal bir mecra olarak öne çıkmaktadır (Clow ve Kenneth, 2016). Dijitalleşme, özellikle sponsorlar üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Dijital platformlar, spora katılımı artırmada önemli bir rol oynamakta ve sponsorların bu pazarda daha fazla yer almasına olanak sağlamaktadır (Trivedi ve ark., 2020). Bu platformlar, geniş kullanıcı tabanları

ve yüksek etkileşim oranları sayesinde, markaların hedef kitlelerine daha etkili ve doğrudan ulaşmalarını sağlamaktadır.

Spor pazarlamacıları, bireylerin takımlarla özdeşleşme düzeyini etkileyen çeşitli faktörleri anlamaktan fayda sağlamaktadır. Bu bilgi, spor tanıtımcılarının daha etkili pazarlama stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmakta ve bu da bilet satışları ile takım ürünlerinin satışlarını artıran takım desteğine dönüşmektedir (Broughton, 2012).

Taraftarlarda, dijital medya aracılığıyla sporcuları ve takımları daha yakından takip edebilmekte ve onlarla güçlü bağlar kurabilmektedirler. Sosyal medya, taraftarlara sporcuların günlük yaşamları, antrenmanları ve maç öncesi ve sonrası durumlarına dair bilgi edinme imkânı sunarak, takımları ve sporcularıyla daha derin bir bağ kurmalarını ve aidiyet duygularını pekiştirmelerini sağlamaktadır. Dijital medya, spor dünyasında yeni fırsatlar yaratmakta ve sporcuların ve spor paydaşlarının daha geniş kitlelere ulaşmalarını mümkün kılmaktadır.

Spor kulüpleri tarafından da sosyal medya kullanımı hızla artmaktadır. Birçok kulüp, sosyal medya varlıklarını yönetmek ve paydaşlarla bağlantı kurmak için daha fazla zaman ve kaynak ayırmaktadır. Bununla birlikte, neredeyse tüm spor takımlarının web siteleri artık Twitter, Facebook, YouTube, Instagram ve bloglar için kendi sayfalarına bağlantı entegre etmiş durumdadır. Bu sayede hayranların görüşlerine güvenmek ve sosyal medya üzerinden taraftarların ne istediğini anlamak çok daha basit hale gelmiştir. Ayrıca taraftarlar, sporcular ve takımlar artık birbirleriyle kolayca bağlantı kurabilmektedir. Bu dönüşüm, spor paydaşlarının daha dinamik ve etkileşimli bir iletişim ortamında yer almasına olanak tanımaktadır (Demiran,2019).

Dijital medya, sporun yönünü değiştirerek spor endüstrisinin dinamiklerini yeniden şekillendirmiştir. Kulüpler, sporcular, menajerler, sponsorlar ve diğer paydaşlar, sosyal medya aracılığıyla sponsorluk anlaşmaları yaparak gelir elde etmekte ve markalarını daha geniş kitlelere tanıtmaktadırlar. Sponsorluk anlaşmaları, sporcuların sosyal medya takipçi sayısı ve etkileşim oranları dikkate alınarak yapılmakta olup, bu da sporcuları dijital dünyada daha aktif olmaya teşvik etmektedir.

## **MATERYAL VE METOT**

Bu çalışmada, nitel bir analiz yöntemi olan doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizi yazılı belgeler, basılı veya elektronik materyaller kullanılarak belgelerin ve tüm kaynakların incelendiği bir analiz yöntemidir (Kiral, 2020). Doküman analizi, araştırma verilerini sınıflamaya yardımcı olması ve verileri çeşitlendirerek araştırmacıya güvenilirliğini araştırmasının kanıtlama konusunda yarar sağlaması bakımından kullanışlı bir yöntemdir (Karataş, 2015).

Araştırma sürecinde, öncelikle spor pazarlaması ve dijital medya ile ilgili akademik makaleler, tezler, dergiler, gazeteler ve kitap dokümanlarına erişilerek orijinalliği kontrol edildi. Ulaşılan veriler yorumlanarak spor pazarlamasında dijital medyanın rolü ve etkileri değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Bu araştırmada, Türkiye’de sosyal medya kullanıcı sayısı, Türkiye’de sosyal medya kullanımına genel bakış, Türkiye’de kullanıcıların sosyal medya platformlarında harcadığı aylık ortalama süre, Dünya çapında dijitalin benimsenmesi ve kullanımına ilişkin veriler ile ülkelere göre sosyal medya kullanımını analiz edilmektedir.

**Tablo 1.** Türkiye’de Sosyal Medya Kullanıcı Sayısı

Sosyal Medya Adı	Kullanıcı Sayısı (Milyon)
YouTube	57,50 milyon
Instagram	57,10 milyon
Facebook	34,35 milyon
TikTok	37,73 milyon
X/Twitter	20,67 milyon
LinkedIn	16 milyon

**Kaynak:** Marketing Türkiye, 2024

Tablo 1 incelendiğinde, Türkiye’de popüler sosyal medya platformlarının kullanıcı sayılarını göstermektedir. YouTube ve Instagram en yüksek kullanıcı sayısına sahip platformlardır. Bu veriler, spor pazarlamasında dijital medyanın rolünü anlamak için önemlidir çünkü spor işletmeleri ve oyuncular, bu platformları kullanarak geniş kitlelere ulaşabilir ve etkileşim sağlayabilir. Özellikle YouTube ve Instagram, spor içeriklerinin paylaşımı ve tanıtımı için ideal platformlar olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, spor pazarlaması stratejileri oluştururken bu platformlara odaklanmak önemlidir.

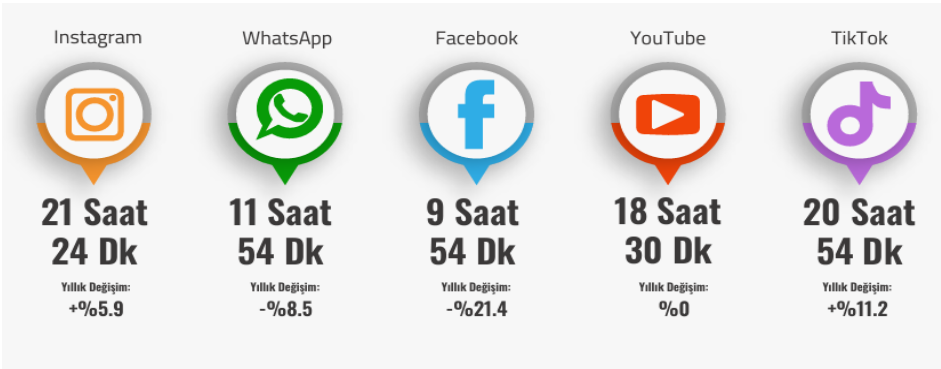
## Şekil 1. Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımına Genel Bakış



**Kaynak:** Türkiye Dijital, 2023

Şekil 1 incelendiğinde, Türkiye'deki sosyal medya kullanıcı sayısının 62.55 milyon olduğu belirlenmiştir. Bu kullanıcılar, toplam nüfusun %73,1'ini oluşturmaktadır. Sosyal medyada harcanan ortalama günlük süre 2 saat 54 dakika olarak tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanım oranlarına cinsiyet bazında bakıldığında, kadın kullanıcıların oranı %40,4, erkek kullanıcıların oranı ise %59,6 olarak görülmektedir. Bu veriler, sosyal medyanın Türkiye'de ne kadar yaygın olduğunu ve kullanıcıların günlük yaşamlarında ne kadar önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Cinsiyet bazındaki dağılım ise, pazarlama stratejilerinin belirlenmesinde dikkate alınması gereken önemli bir faktördür.

## Şekil 2. Türkiye’de Kullanıcıların Sosyal Medya Platformlarında Harcadığı Aylık Ortalama Süre



**Kaynak:** Türkiye Dijital, 2023







**Tablo 2.** Sporcu Bazında Sosyal Medya Takipçi Verileri

<b>Branş</b>	<b>Kulüp/Oyuncu</b>	<b>Instagram Takipçiler</b>	<b>Facebook Takipçiler</b>	<b>Twitter Takipçiler</b>
Futbol	Cristiano Ronaldo	631 Milyon	170 Milyon	111.5 Milyon
Futbol	Leo Messi	503 Milyon	116 Milyon	-
Basketbol	Lebron James	159 Milyon	27 Milyon	52.8 Milyon
Kriket	Virat Kohli	269 Milyon	51 Milyon	63.6 Milyon
Tenis	Serena Williams	17.2 Milyon	7.4 Milyon	10.4 Milyon
Formula	Lewis Hamilton	37.1 Milyon	6.1 Milyon	8.3 Milyon
Atletizm	Usain Bolt	13.8 Milyon	21 Milyon	4.7 Milyon
Dövüş	Conor McGregor	47.6 Milyon	15 Milyon	10.5 Milyon
Futbol	Real Madrid	162 Milyon	124 Milyon	50.8 Milyon
Futbol	Barcelona	127 Milyon	114 Milyon	48.7 Milyon
Tenis	Rafael Nadal	21.2 Milyon	14 Milyon	15.5 Milyon
Amerikan Futbolu	Tom Brady	15 Milyon	5 Milyon	3 Milyon
Futbol	Neymar	221 Milyon	91 Milyon	63.5 Milyon
Yüzme	Michael Phelps	3.4 Milyon	7.7 Milyon	1.8 Milyon
Futbol	Kylian Mbappé	118 Milyon	17 Milyon	14 Milyon
Futbol	Ronaldinho	76.2 Milyon	56 Milyon	21.5 Milyon
Golf	Tiger Woods	3.5 Milyon	3.2 Milyon	6.5 Milyon
Futbol	David Beckham	88 Milyon	58 Milyon	-
Boksör	Floyd Mayweather	29.8 Milyon	15 Milyon	7.5 Milyon

**Kaynak:** 2024 verileri temel alınarak yazarlar tarafından derlenmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, spor dünyasındaki önemli isimlerin dijital medya platformlarında ne kadar büyük bir takipçi kitlesi olduğunu göstermektedir. Özellikle Cristiano Ronaldo ve Lionel Messi gibi futbol yıldızlarının milyonlarca takipçisi bulunmaktadır. Bu, onların sadece saha içinde değil, aynı zamanda sosyal medyada da büyük bir etkiye sahip olduklarını göstermektedir. Futbolcuların ve futbol kulüplerinin sosyal medyadaki takipçi sayıları, diğer spor dallarına kıyasla oldukça yüksektir. Dijital medyanın sporcular üzerindeki etkisi giderek artmaktadır. Dolayısıyla, sosyal medya takipçi sayıları, sporcular için hem popülerliklerini korumak hem de ek gelir elde etmek için önemli bir faktördür.

Sosyal medya, sporcuların ve kulüplerin geniş kitlelere ulaşmasını sağlayarak marka değerlerini artırır ve kişisel markalarını güçlendirir. Bu durum, sponsorluk anlaşmaları ve reklam gelirleri açısından da büyük öneme sahiptir. David Beckham ve Ronaldinho gibi bazı sporcuların sosyal medya takipçi sayılarının, kariyerlerini sonlandırmalarına rağmen hala büyük bir etkiye sahip olduğunu ifade edebiliriz. Sporcuların bu kadar geniş bir kitlesiyle etkileşim kurabilmeleri, markalarla işbirlikleri yapmalarını sağlamaktadır. Bu da sporcular için ek gelir kaynakları yaratmakta ve onları kariyerlerini sonlandırdıktan sonra bile rekabetçi bir pazarda tutmaktadır.

## **TARTIŞMA VE SONUÇ**

İnternetin zaman içinde gelişen çeşitli uygulama ve araçlarla birlikte yeni iletişim kanalları yaratılmış, bu da insanların etkileşim şekillerinde büyük değişiklikler yaşanmasına yol açmıştır (Tarsakoo ve Charoensukmongkol, 2020). Sporda, izleyicilere daha iyi ulaşmak ve onları anlamak için son zamanlarda pazarlama stratejilerinde sosyal medya ve dijital spor yayınlarının önemli bir yer edindiği gözlemlenmektedir. Sosyal medya, spor ligleri, takımlar, oyuncular ve hatta sponsorlar için daha bilgili ve ilgili taraftarlara ulaşmayı sağlayarak, bilet ve ürün satışlarından elde edilen geliri artırma potansiyeline sahip takipçi toplulukları oluşturma sürecine olanak tanımaktadır (Moyer ve ark., 2015).

Bireylerin sosyal medya platformlarında çok sayıda bilgiye ulaşabilmesi, kendi düşünce ve fikirlerini aktarabilmesi, kişisel bilgilerini paylaşabilmesi ve tüketirken bir yandan da üretebilmesi mümkündür (Kıran ve ark., 2019). Sosyal medya platformları, kullanımı kolay olması ve erişimle ilgili sunduğu diğer faydalar sayesinde, sporcuların çok fazla finansal yatırım yapmadan kişisel markalarını oluşturmalarına olanak tanımaktadır. Bu platformlar, sporcuların geniş bir kitleye hızlı ve etkili bir şekilde ulaşmasını sağlayarak, taraftar sayısını artırabilmekte ve sponsorlar için daha cazip hale gelebilmektedirler (Arai ve Kaplanidou, 2013; Arai ve Ross, 2014).

İnternet kullanıcı sayısının artması ve sosyal medya platformlarının aktif kullanımıyla birlikte, sosyal medyanın takipçilerin hayatında önemli bir yer edindiği düşünüldüğünde, geleneksel pazarlama anlayışlarının dijital pazarlama anlayışlarına geçişi kaçınılmaz hale gelmiştir. Dijital pazarlama anlayışının yaygınlaşmasıyla birlikte, ünlü olmayan bireylerin bile hayatlarına dair bilgileri ve yaşam tarzlarını paylaşarak daha geniş bir takipçi kitlesi elde etme ve sosyal medya fenomeni haline gelme fırsatı yakaladıkları gözlemlenmektedir (Öztek ve ark., 2021).

Spor pazarlaması, dijital pazarlamanın bir parçası olarak, esasen spor ürünlerine, hizmetlerine ve sporcular ile takımların tanıtımına odaklanır. Spor

pazarlamasının ana amacı, spor ürünlerini diğer ürünlerden farklılaştırarak tüketicilere satmaktır. Günümüzde modern etkileşim pazarlaması çağında dijital pazarlama, işletmelerin başarısı için büyük önem taşımaktadır. Markaları, ürünleri ve hizmetleri çevrimiçi platformlar ve mobil uygulamalar aracılığıyla tanıtmak, hızla kritik bir konu haline gelmektedir (Raghavendra ve Sudhakara, 2017). Dijital çağda spor pazarlaması ve spor ürünlerinin pazarlanması önemli bir rol oynamaktadır. Bu süreçler, spor etkinliklerine sponsorluk da dâhil olmak üzere, vazgeçilmez unsurlar olarak görülmektedir

Sporla pazarlamanın kullanımı, sporun bir yarışma sporu olarak ortaya çıkmasına dayanmaktadır. Bununla birlikte, pazarlamanın sporda daha ciddi ve somut kullanımı, ticari kuruluşların rekabetçi spora katılımıyla bağlantılıdır. Çeşitli işletmeler, sporu ürün ve hizmetlerini tanıtmak için büyük bir potansiyele sahip, henüz tam olarak kullanılmamış geniş bir platform olarak kabul etmektedir (Božičković, 2002).

Dijital spor kanalları tarafından yapılan yayınlar ve videolar, izleyicileri bilgilendirmenin yanında interaktif etkileşimi de artırmaktadır. Kullanıcılar, dijital spor kanallarının kendilerine sundukları içerikleri tüketmenin yanı sıra bu kanallara yorum yazarak, arzu ve isteklerine uygun yayın ve içerikler üretmelerini sağlamaktadır (Schulz ve ark., 2022). Bu etkileşim, izleyicilerin spor kanallarıyla daha güçlü bir bağ kurmalarına ve içeriklerin daha kişiselleştirilmiş ve kullanıcı odaklı olmasına olanak tanımaktadır. Sosyal medya pazarlaması, marka bilinirliğini artıran faaliyetlere olanak sağlamanın yanı sıra, müşteriler ve pazarlamacılar arasındaki iletişimi verimli bir şekilde teşvik etmektedir (Hafez, 2021).

Sadece geleneksel medyayla sınırlı kalmayan spor yayınları, aynı zamanda yeni medya araçlarından da faydalanmaktadır. Dijital spor yayınları, çeşitli sosyal medya platformlarını kullanmalarıyla birlikte, spor sponsorları için potansiyel bir pazarlama aracı olarak değerlendirilmektedir (Külcü, 2022). Spor yayınlarındaki bu dijital dönüşüm, sadece izleyici kitlesine ulaşma açısından değil, aynı zamanda spor sponsorları için de önemli fırsatlar sunmaktadır. Geleneksel reklam ve sponsorluk modellerine ek olarak, dijital spor yayınları, sponsor markaların hedef kitlelerine daha doğrudan ve etkili bir şekilde ulaşmalarını olanak sağlamaktadır. Örneğin, bir spor etkinliğinin dijital yayını sırasında, sponsor markaların reklamları veya logoları görülebilir, aynı zamanda sosyal medya hesapları aracılığıyla marka etkileşimleri artırılabilirler

Etkili spor pazarlamasının temelinde, taraftar davranışı ve tercihlerinin derinlemesine anlaşılması yatmaktadır. Dijital pazarlama, spor organizasyonlarına taraftarların izleme alışkanlıkları, sosyal medya faaliyetleri ve satın alma alışkanlıkları hakkında çok yönlü veriler toplama imkanı

sunmaktadır (Mahmoud, 2024). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte endüstrileşen spor dünyasında, sosyal medya favori sporcuları hakkında içerik arayan taraftarlar için en yaygın kaynak haline gelmiştir. Taraftarlar, yakaladıkları görüntülerden güncel haberlere, oyunlar ve basın etkinlikleriyle ilgili bilgilere, hatta kamera arkası görüntülerine kadar, her türlü içeriğe sosyal medya aracılığıyla erişebilmektedir. Bu sayede, sporcular ve spor paydaşları hedef kitleyle olan etkileşimlerini artırabilmektedirler. Sosyal medya ağlarının spor organizasyonları, markalar veya sporcular için en büyük avantajı, sporseverler ve takipçileri arasında hızlı bir bağlantı ve katılım imkanı sağlamasıdır. Bu avantaj, izleyicinin katılımını artırırken aynı zamanda bir sporcuya veya bir spor takımına daha yüksek bağlılık veya marka sadakati oluşturmaktadır. Bu bağlılık sonucunda, hem kulüpler hem de sporcular ekonomik anlamda önemli gelirler elde ederken, imajları açısından da büyük avantajlar elde etmektedirler (Horozoğlu ve Yağan, 2022).

Dijital medyanın bu etkisi, spor pazarlaması alanında da büyük fırsatlar yaratmaktadır. Spor pazarlaması, sporcuların ve takımların sosyal medya aracılığıyla geniş kitlelere ulaşarak sponsorluk anlaşmaları yapmalarına, ürün ve hizmet tanıtımlarına olanak tanımaktadır. Sosyal medya platformları, sporcuların takipçi sayılarını ve etkileşim oranlarını artırarak, markalar için cazip işbirlikleri yaratmaktadır. Bu durum, sporcuların kişisel markalarını güçlendirirken, aynı zamanda sponsorluk ve reklam gelirlerini de artırmaktadır. Taraftarlar, sporcuların sosyal medya hesaplarını takip ederek onlarla daha güçlü bir bağ kurmakta ve spor pazarlamasının etkinliği böylece daha da artmaktadır.

Spor işletmelerinin hedeflerinde başarılı olabilmeleri için müşterilerini, sadece anlık tüketiciler olarak değil, hayatlarının bir parçası olarak görmeleri ve onların sürekli gelişen ihtiyaçlarını, isteklerini ve değerlerini anlamaya çalışmaları gerekmektedir. Bu bakış açısıyla, spor işletmeleri taraftar kitlelerini sadece ürün ve bilet satışı gibi kısa vadeli işlemlerle sınırlı kalmadan, daha uzun vadeli ve sürdürülebilir ilişkiler kurarak koruyabilir ve geliştirebilirler. Bu ilişkileri kurarken ve sürdürürken dijital medya ve sosyal medyanın etkili kullanımı büyük bir rol oynamaktadır (Sekhar, 2021).

Hutchins ve Rowe (2010), medya sporu pazarlarının " karmaşık etkileşim, gergin rekabet ve yayın medyası ile ağ bağlantılı dijital iletişim arasındaki tuhaf örtüşmelerle karakterize edildiği" ifade etmektedirler. Sosyal medya, günümüzde yalnızca fotoğraf ve video paylaşan gençleri etkilemekle kalmayıp, işletmelerin büyümesini artırmada da güçlü bir araç olarak öne çıkmaktadır. Covid-19 salgınıyla sarsılan iş dünyasında, sosyal medya, tüketici davranışlarına uyum sağlayarak ve tüketimi teşvik ederek ekonominin ayakta kalmasına yardımcı olacak şekilde dönüşüme uğramıştır. Özellikle Instagram gibi sosyal medya

platformlarının kullanılması, spor pazarlama stratejilerinin uygulanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Hijriansyah ve ark., 2024). Spor kulüpleri ve oyuncuları, hiç şüphesiz sosyal medyanın en sağlam yapılarını oluşturmaktadır. Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube gibi dünyanın dört bir yanından şaşırtıcı sayıda spor izleyicisine sahiptir. Spor kulüplerinin ve sporcuların aynı zamanda çok sayıda takipçileri vardır (Fenton, 2018).

Dijital medya, spor pazarlamasında devrim niteliğinde değişiklikler getirerek sektöre küresel ölçekte daha geniş bir kitleye erişim sağlama, taraftarlarla daha derin bağlar kurma gibi yeni fırsatlar sunmuştur. Sosyal medya, mobil uygulamalar ve web siteleri gibi dijital araçlar, kulüplerin ve organizasyonların daha geniş kitlelere ulaşmasını, etkileşimi artırmasını ve daha etkili pazarlama kampanyaları yürütmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda dijital medya, spor pazarlamasında önemli bir itici güç haline gelmiş ve sektöre daha önce hiç olmadığı kadar büyük ve etkili fırsatlar yaratmıştır.

Türkiye'de ve dünya genelinde sosyal medya kullanım oranları oldukça yüksektir. Türkiye'de internet kullanıcılarının %70'inden fazlası sosyal medyada aktif olarak yer almakta, dünya genelinde ise bu oran %53'ün üzerindedir. Bu yüksek oranlar, sosyal medya platformlarının spor pazarlamasında neden bu kadar önemli olduğunu açıkça göstermektedir. Sosyal medya, spor markalarına ve sporculara hedef kitlelerine ulaşma, onlarla etkileşim kurma ve markalarını tanıtmada benzersiz fırsatlar sunmaktadır. YouTube, Instagram, ve Tik Tok gibi platformlar aracılığıyla spor markaları, geniş kitlelere hitap edebilir, ürün ve hizmetlerini tanıtabilir, etkinliklerini duyurabilir ve hedef kitleleriyle güçlü bir bağ kurabilir. Sosyal medya platformlarının sunduğu analitik araçlar sayesinde, spor markaları kullanıcı davranışlarını daha iyi anlayabilir ve pazarlama stratejilerini bu verilere dayalı olarak optimize edebilirler. Bu sayede, sosyal medyayı etkin bir şekilde kullanarak marka değerlerini artırmaları ve sadık bir takipçi kitlesi oluşturmaları mümkündür.

Sosyal medyanın yaygınlığı ve kullanıcıların demografik özellikleri göz önünde bulundurularak, spor pazarlaması stratejilerinin daha etkili ve verimli bir şekilde planlanması mümkündür. Özellikle YouTube ve Instagram gibi platformlar, spor işletmeleri ve sporcuların geniş kitlelere ulaşmasına ve etkili pazarlama stratejileri geliştirmesine olanak tanıyarak, daha bilgili ve ilgili taraftarlara erişim sağlamaktadır. Bu durum, bilet ve ürün satışlarından elde edilen geliri artırma potansiyeline sahip olup, taraftarların sosyal medya aracılığıyla spora daha fazla katılım göstermelerine ve kulüpler ile sporcuların hayran kitleleriyle daha güçlü bağlar kurmalarına olanak tanımaktadır. Hem ekonomik hem de imaj açısından büyük avantajlar sunan bu gelişme, spor dünyası için önemli fırsatlar yaratmaktadır.

Dijital medyanın etkin kullanımı, çeşitli zorlukları da beraberinde getirmektedir. Öncelikle, gizlilik ve güvenlik konuları, dijital ortamda faaliyet gösteren spor pazarlamacıları için büyük önem taşımaktadır. Kullanıcı verilerinin korunması ve güvenli bir şekilde işlenmesi, hem yasal düzenlemeler hem de marka itibarı açısından kritik bir unsurdur. Bununla birlikte dijital dünyada istekler hızla değişmektedir. Bu değişimlere ayak uydurabilmek ve yenilikleri takip edebilmek, dijital spor pazarlamasında başarıyı yakalamanın anahtarıdır. Sürekli gelişen teknolojik yenilikler, pazarlamacıların sürekli adaptasyon ve güncel kalma çabası içinde olmalarını gerektirmektedir. Başarılı bir dijital pazarlama stratejisi, bu zorlukları dikkate alarak oluşturulmalıdır.

Dijital medya, spor pazarlamasında vazgeçilmez bir araç haline gelmiş ve spor ekosisteminde yer alan tüm paydaşlar için kritik bir rol oynamaktadır. Sosyal medya platformları, taraftarların spora katılımını artırmada ve sponsorların bu pazarda daha fazla yer almasına olanak sağlamaktadır. Spor kulüpleri, organizasyonlar ve sporcular, dijital medyanın sunduğu imkanları etkin bir şekilde kullanarak, daha geniş kitlelere ulaşmakta ve marka bilinirliklerini artırmaktadır. Hem sporcular hem de markalar için sosyal medya, popülerlik ve ekonomik fayda sağlayan önemli bir platform haline gelmiştir ve gelecekte de bu rolünün artarak devam edeceği öngörülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Arai, A., Ko, Y. J., & Kaplanidou, K. (2013). Athlete brand image: Scale development and model test. *European Sport Management Quarterly*, 13(4), 383-403.
- Arai, A., Ko, Y. J., & Ross, S. (2014). Branding athletes: Exploration and conceptualization of athlete brand image. *Sport Management Review*, 17(2), 97-106.
- Božičković, V. (2002). Što je sportski marketing?. *Marketing u praksi*, 11, 34-38.
- Broughton, D. (2012). Survey: Social media continues to fuel fans. *Sport Business Journal*, 15(13), 1-5.
- Clow, D. B., ve Kenneth, E. (2016). *Bütünleşik reklam, tutundurma ve pazarlama iletişimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Demiran, D. (2019). Profesyonel erkek futbolcuların kişisel performansları üzerinde sosyal medyanın rolü: Nitel bir araştırma Yüksek Lisans Tezi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Spor Yönetimi Programı, sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Ekmekçi, R.; Ekmekçi Y.A.D. (2010). Sports Marketing. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, Cilt: 1 (1), ss: 23-29.
- Febrian, A., Nani, D. A., Lina, L. F., & Husna, N. (2022). The Role of Social Media Activities to Enhance Brand Equity. *Journal of Economics, Business, & Accountancy Ventura*, 25(1), 20.
- Fenton, A. (2018). Sport And Social Media's Rocky Relationship Is Safe. For Now.
- Hafez, M. (2021). The impact of social media marketing activities on brand equity in the banking sector in Bangladesh: the mediating role of brand love and brand trust. *International J. Bank Marke.* 39, 1353-1376. doi: 10.1108/IJBM-02-2021-0067.
- Hijriansyah, D. K. Kushartant, W., Ambardini R.L., Amal, A.I. (2024). Optimizing the Role of Instagram in Sports Product Digital Marketing Strategies. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 9(1), 635-645.
- Horozoğlu, M. A. & Yağan, K. (2022). "Spor Pazarlamasında Sosyal Medyanın Rolü", *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(56):1225-1235.
- Hutchins, B., & Rowe, D. (2010). Reconfiguring media sport for the online world: an inquiry into "sports news and digital media". *International Journal of Communication*, 4, 23.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi temelli sosyal hizmet araştırmaları dergisi*, 1(1), 62-80.



- Kiral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(15), 170-189.
- Kıran, S., Yılmaz, C., ve Emre, İ. (2019). Instagram'daki influencer'ların takipçiler üzerindeki etkisi. Uluslararası Yönetim Bilişim Sistemleri ve Bilgisayar Bilimleri Dergisi. 3(2), s.100-111. <https://doi.org/10.33461/uybisbbd.637155>.
- Külcü, A. V. (2022). Yeni Medya Kanallarının Spor Pazarlamasındaki Yeri: Sosyal Medya ve Dijital Spor Yayınlarının Spor Sponsorluğuna Etkisi. *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences (Joshas)*, 8(58), 1727-1732.
- Mahmoud, A. B.(2024). Digital Marketing Analytics in Sports. St. John's University
- Marketingturkiye.com (2024). Türkiye'de kaç sosyal medya kullanıcısı olduğu açıklandı! | Son 24 saatin gündemi <https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/turkiyede-kac-sosyal-medya-kullanici-oldugu-aciklandi-son-24-saatin-gundemi/#:~:text=Sirket%20Dan%C4%B1%C5%9Fmanl%C4%B1k'%C4%B1n%20a%C3%A7%C4%B1klad%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20verilere,ise%2057%20milyonu%20a%C5%9Fm%C4%B1%C5%9F%20durumda>. Erişim Tarihi: 08.06.2024.
- Moyer, C., Pokrywczynski, J., & Griffin, R. J. (2015). The relationship of fans' sports-team identification and Facebook usage to purchase of team products. *Journal of sports media*, 10(1), 31-49.
- Öztek, M., Yerden, N. K., Çolak, E., & Sarı, E. (2021). Fenomen pazarlamasında sosyal medyanın rolü ve moda sektörü üzerine bir içerik analizi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 16(62), 1053-1077.
- Raghavendra, G. S., & Sudhakara, A. M. (2017). Digital marketing plan an alternative framework for sports products. *International Research Journal of Management Science & Technology*, 8(5), 290-296.
- Schulz, A., Fletcher, R., & Nielsen, R. K. (2022). The role of news media knowledge for how people use social media for news in five countries. *new media & society*, 14614448221108957.
- Sedky, D., Kortam, W., & AbouAish, E. (2022). The role of sports marketing in attracting audiences towards less popular sports. *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*, 4(2), 113-131. doi:<https://doi.org/10.1108/JHASS-04-2020-0059>.
- Sekhar, B. R. (2021). Sports Marketing-A Pioneering Style Of Marketing Management.

- Tarsakoo, P., and Charoensukmongkol, P. (2020). Dimensions of social media marketing capabilities and their contribution to business performance of firms in Thailand. *J. Asia Bus. Stud.* 14, 441–461. doi: 10.1108/JABS-07-2018-0204.
- Trivedi, J., Soni, S., & Kishore, A. (2020). Exploring the Role of Social Media Communications in the Success of Professional Sports Leagues: An Emerging Market Perspective. *Journal of Promotion Management*, 27(2), 306–331. doi:10.1080/10496491.2020.1829774.
- Türkiye Dijital, (2023). Türkiye'nin Nüfus, İnternet, Sosyal Medya, Mobil, E-Ticaret ve Dijital Pazarlama Göstergeleri chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/HQTLP.pdf Erişim Tarihi:25.06.2024.
- We are social ve Meltwater, (2024). Digital 2024: 5 Billion Social Media Users <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/> Erişim Tarihi:23.06.2024.

## **Bölüm 4**

### **Sporda Motivasyon**

**Yakup AKYEL<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Doç. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı, Kırşehir, Türkiye,  
yakyel1071@outlook.com, ORCID ID: 0000-0003-3013-2939

## **Motivasyon**

İş, eğitim ve diğer yaşamsal faaliyetlere ilişkin verimliliği etkileyen en önemli unsurların başında motivasyon kavramı gelmektedir (Schunk ve Zimmerman, 2012). Literatür incelendiği zaman motivasyon kavramı farklı bilim dallarından farklı araştırmacılar nezdinde farklı farklı değerlendirilmiştir (Keskin, 2000:22). Motivasyon kavramı Türkçe’de “güdü, isteklendirme ve harekete geçirici anlamlarını taşımaktadır” (TDK, 2022).

Motivasyon kavramı ile ilgili geçmişteki yapılan çeşitli araştırmalarda farklı tanımlamalar yapılmıştır. Başaran (1988) motivasyonu bireyleri arzu edilen nitelik ya da nicelikte çalışması için yönlendirmek olarak açıklarken, Cüceloğlu, (1997) “bireylerin beklenen ve istenen yönde hareket etmelerini ve davranmalarını sağlayan, kendilerinden veya çevrelerinden kaynaklanan çeşitli güdü ve güdüler topluluğu” şeklinde tanımlamış, Küçükahmet (2001) ise; “bir örgütün ihtiyaçlarını gidermek üzere uygun çalışma şartları oluşturmak amacıyla çalışan bireylerin harekete geçmelerinin sağlanması” olarak ifade etmektedir.

Genel itibari ile incelendiğinde; “kavramın içsel motivasyon ve dışsal motivasyon biçiminde ayrıldığı görülmektedir. İçsel motivasyon bireylerin ruhsal manada tatmini sağlamak için yapmış oldukları eylemlerdir. İçsel motivasyonda birey dıştan gelen etkileri göz ardı ederek, onlara maruz kalmayarak, kendi istek, inanç, eğlence, görev bilinci ve kendini geliştirme gibi duygularını tatmin etmeye çalışmakta ve bu eylemlerini bir biçimde devam ettirme eğilimindedir” (White, 1959).

Motivasyon davranışların nasıl olacağı ya da davranışın istenilen yönde çoğaltılıp azaltılması için ne yapmak gerektiği ile ilgilidir. İnsanlar doğaları gereği etki altında kalabilen yapıya sahiptirler. Bu nedenle motivasyon hayatın her alanında ve devamlı olarak insanlara yön vermeye çalışır (Belözoğlu, 2020).

Alan yazın incelendiğinde motivasyon kavramı için yapılmış birçok farklı tanım bulunmaktadır. Bunlar;

- “Zihinsel açıdan gideceğiniz yönü, yapacaklarınızı, gideceğiniz yönü ve ulaşmak istediğiniz hayatı anlamak ve oluşturmak için bilinçli kararlar verip bunları uygulamaya koymaktır,
- Belirli bir hedefe ulaşmak için insanların kendi istek ve arzularına uygun tutum ve davranışlar sergilemesidir,
- Kişinin ihtiyaçlarını karşılayacak bir iş ortamı oluşturarak, kişinin harekete geçmesini sağlamak için onu motive etme ve isteklendirme sürecidir,
- Kişilerin belirli bir davranış sergilemeye veya harekete geçmeye yönlendirilmesini sağlayan, kendilerinden veya çevrelerinden kaynaklanan çeşitli güdü ve güdülerin toplamıdır,

- Bir eylemin gücü, yönü ve devamlılığına ilişkin olarak hızla meydana gelen bir etkidir,
- Bir şeyi yapma isteğidir ve yapılan eylem kişinin ihtiyaçlarını karşılamaya devam ettiği sürece kişide mevcuttur,
- Farklı güdülerin etkisiyle eyleme geçme sürecidir” (Us, 2007).

### **Motivasyon Türleri**

Motivasyon belli vakitlerde belli bir formda eyleme geçmemize neden olan birçok psikolojik ve fizyolojik unsurlardır. Kişi motive olduğunda genel olarak üç tane nitelik ortaya çıkar (Plotnik, 2009):

- “Bir takım eylemler gerçekleştirmek için kuvvet toplar,
- Bu kuvveti belirli bir amaca ulaştırabilmek için manipüle eder,
- Belirlenen amaca erişebilmek için çeşitli duygular besler”.

### **İçsel Motivasyon**

Kişilerin kendilerini ilgilendiren arzuları için mücadele etmesine içsel motivasyon denir (Ulusoy, 2007). Gerçekleştirilen etkinliklerin ilgi çekici ve eğlenceli olması, dış ödüllerden daha önemlidir. Sporcu bu güdülenmeyi sağlar. Bu doğal güdülenme meyli, keşfetme ve merak duyguları, bireylerin psikolojik, zihinsel ve sosyal ilerlemelerinde çok önemlidir (Doğan, 2005; Tuzcuoğlu ve Özcan, 2014; Middleton ve Spanias, 1999; Nichols ve Robert, 1990). İçsel motivasyona sahip bireyler öz denetimleri yüksek ve kendilerini idare edebilme özelliklerine sahiptirler. Bu nedenler diğer motivasyon türlerine göre içsel motivasyonda daha fazla süre etkilidir (Harter, 1981; Doğan, 2005; Nichols ve Robert, 1990; George, 1997).

İçsel motivasyon; “kişinin bir davranışı keyif alma, eğlenme, merak duyma gibi sonucunda tatmin sağladığı için, içinden gelen bir motivasyonla yapmasıdır. Kişi dış kaynaklardan bağımsız olarak istek ve emelleri doğrultusunda kendi kendini motive ettiği için dışsal motivasyona nazaran çok daha kalıcıdır. Hafta sonunu maket uçak yaparak geçiren birinin bu davranışını içsel motivasyona örnek olarak verebiliriz. İç motivasyon inanç ihtiyaç ve beklentilerimiz doğrultusunda kendimize koyduğumuz hedeflere ulaşma isteğimizdir” (Durmuş, 2007).

İçsel motivasyonun iki aşaması bulunmaktadır:

- “Zihinsel; Kişinin nereye gideceğini aklında canlandırması, kavraması durumudur,
- Fiziksel; Kişinin ulaşmak istediği tarafa doğru harekete geçmesi durumudur. İçsel motive olan birey, düşünceyi eyleme dönüştürür, hedeflerini belirler ve onlara ulaşmak için harekete geçer”.

Harekete geçtiği bu hedeflere ulaşabilmek için kişinin şu aşamalardan geçmesi gerekir:

- “Kendine güvenmek,
- Gizli yetenekleri ortaya çıkarmak,
- Yaşamı coşku ile kucaklamak,
- Gelişmeye devam etmek,
- Sağlık için yararlı alışkanlıklar edinmek ve enerjiyi arttırmak,
- Görünüşü, etkili bir araç haline getirmek,
- Çekici bir kişilik geliştirmek,
- Başarılı ilişkiler kurmanın yollarını aramak,
- Endişe, şüphe ve korkuyu yenebilmek,
- Gerginliği denetlemek,
- Başarısızlığın üstesinden gelebilmek,
- Zamanı daha akıllıca kullanmak,
- Bilinmeyi araştırmak (George, 1997)”.

### **Dışsal Motivasyon**

Dışsal motivasyon, sporcuların çevresinden, antrenörlerden, öğretmenlerden veya yöneticilerden övgü almak, takdir edilmek, beğenilmek, olumsuz geribildirimlerden kaçınmak, başarı elde etmek, ego tatmin etmek gibi faktörlerden etkilenen bir motivasyon biçimidir. Sporcuların davranışları, öğretmenleri ve antrenörleri tarafından sağlanan ödüller, cezalar, pekiştireçler, çevresel etkenler ve cesaretlendirmelerle şekillenmektedir (Özyalvaç, 2010). Özellikle sporda dışsal güdülenme çok önemlidir nedeni ise sporda dış etmenler birey üzerinde çok fazla motivasyon ortaya çıkardığı gibi faaliyetlerden kazanılan cezalar veya ödüller kişi üzerinde motivasyonun etkisinin azalıp artmasına neden olmaktadır. Genel olarak, dıştan gelen uyarıcılar, içsel motivasyonu olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkileyerek bireyin performansını ve motivasyon düzeyini etkilemektedir (Dalkıran ve ark., 2016).

Dışsal motivasyon bazı kişiler üzerinde artı ve eksi etkileri olabilen, davranışın tekrarlanmasını yükselten veya aşağı çeken maddi ve manevi değerleri taşıyan pekiştireçlerdir. Dışardan gelen faktörler maddi materyallerden oluşabilirken (örneğin, kupa, para, madalya vb. Harici ödüller), soyut kaynaklardan da (örneğin, takdir, övgü, vb.) oluşabilmektedir. Dışsal motivasyon, bireyin doğrudan kendisiyle ilgili olan bir olgu değildir. Ortam tarafından oluşturulan durumların bireyler üzerinde bırakmış olduğu olumlu veya olumsuz etkileridir (Nicholas ve Robert, 1992). Dış motivasyon dendiğinde akla ilk gelenler antrenör, seyirci vb. unsurlardır. Dışarıdan gelen ödül faktörü spora

katılım için önem arz etmektedir. Dışarıdan gelen ödüller ve pekiştiriciler önemli bir motivasyon kaynağı oluşturur. Etkinliklere dıştan gelen ödüller eklendiğinde, bu da içgüdüsel olarak kişiyi motive etmektedir. Daha sonrasında ise ödüller toplam motivasyon düzeyini yükseltir. Yani inisiyatif olarak yapılmış etkinlikler, dışardan olduğu zamanlarda motivasyon düzeylerinde artış meydana gelmektedir.

**Tablo 1.** Dışsal motivasyon tipotoloji tablosu.

<b>Düzenleme Şekli</b>	<b>Öz Düzenleme Derecesi</b>	<b>Açıklama (Davranışın açıklanması ya da tasarlanması)</b>
<b>Dış Düzenleme</b>	Çok Düşük	Bireyin dış çevresinde meydana gelen faktörler ve tesadüfler ile kontrol edilen davranışlar olarak tanımlanmaktadır.
<b>İçe Yansıtılmış Düzenleme</b>	Kısmen Düşük	Bireyin arzu ve Beklentileri tarafından yönlendirilen davranıştır.
<b>Belirlenmiş (Özdeşleşmiş Düzenleme)</b>	Kısmen Yüksek	Bireyler yapılacak işin önemini farkına varır ve eylemlerini sergilemeyi seçerler
<b>Bütünleştirilmiş Düzenleme</b>	Çok Yüksek	Bireyin benliği ile bütünleştiği için tamamen özgür iradesiyle ortaya çıkan davranış.

Dışsal motivasyon olumlu ile olumsuz şeklinde ikiye ayrılır.

*Olumlu dışsal motivasyona dâhil olan faktörler:*

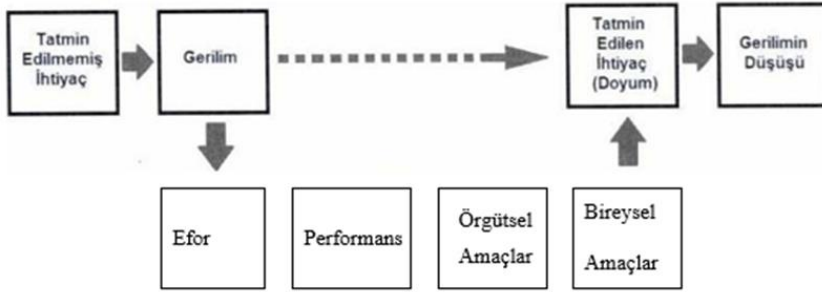
- Kişiler arası rekabet
- Onay ve kabul - Akran baskısı
- Performansa dayalı değerlendirme
- Ödül

*Olumsuz dışsal motivasyona dâhil olan faktörler şunlardır:*

- Alay edilme korkusu
- Aşağılanma düşünceleri,
- Sözlü olarak incinme,
- Ceza (Banger, 2016).

### **Motivasyon Süreci Ve Motivasyonun Temel Bileşenleri**

İhtiyaçların oluşturduğu hedefin çevresel faktörler veya kişinin kendisi tarafından belirlendiği, hedefin ise davranışı gerçekleştirmek için insan vücudundaki enerjiyi ürettiği bilinmektedir. Harekete geçebilmek için sadece enerji üretimi yetmez, içsel bir itici güç de gerekmektedir (Önen ve Tüzün, 2005). Bireyde itici gücün oluşabilmesi için ikinci bir aşama olarak belirtilen dürtünün (uyarımın) gerçekleşmesi gerekmektedir. Dürtü, aynı zamanda, amaca ulaşmada süreç içerisindeki bir eksikliği gidermek için ve bunlardan kaynaklanan bir uyarılma olarak da tanımlanmaktadır (Luthans, 1992).



Şekil 1: “Motivasyon süreci ve motivasyonun temel bileşenleri”  
(Cenzo ve Robbins, 1996).

### **Sporda Motivasyon Kuramları**

#### **Hedefi gerçekleştirme kuramı (Achievement goal theory)**

Hedefi gerçekleştirme kuramında, “spor yapan kişinin başarı düzeyini incelemek için temel başarının önemi vurgulanır” (Doğan, 2005). Bu kuramı ilk kez Nicholls (1984) ortaya çıkarmış ve kullanmıştır. “Başarı hedefi ego yönelimli (ego involvement)” ve “görev yönelimli (task involvement)” şeklinde iki başlığa ayrılmaktadır (Tiryaki, 2000). “Ego yönelimli olan başarı hedefindeki sporcular, müsabaka ortamında kendisi ile rakibinin becerisini karşılaştırır. Dolayısıyla sporcu başarıya ulaşırsa kendisini becerikli ve yetenekli, başarısız olursa beceriksiz ve yeteneksiz olarak görmektedir” (Tiryaki, 2000).



*Antrenörlerin yapması gereken davranışlar:*

- “Sporcuya göre başarı ya da başarısızlık durumu nedir anlamaya çalışın ve psikolojik yönden hislerini kavrayın,
- Sporcunun bir iş veya verilen görevde söz sahibi olmasına ve ustalık derecesine ulaşmasına yardım edin,
- Yenme veya yenilmekten daha çok sporcunun kendi performansına yönelik kararlar almasına yardım edin,
- Her sporcunuz için bireysel hedef belirleyin ve bu hedeflere ulaştığı zamanlarda onları ödüllendirin,
- Her sporcunun, yeteneklerini gerçekleştirmesine izin verin ve kendilerini oyun içinde göstermelerine fırsat tanıyarak yardımcı olun”.

*Antrenörlerin yapmaması gereken davranışlar:*

- “Sporcu gruplarınızdan yalnızca başarılı olanları ödüllendirmeyin,
- Sporcuları en iyiden en kötüye doğru sıralayarak karşılaştırmayın,
- Sporcularınız arasından yalnızca en iyi olanı seçmeyin (Tiryaki, 2000)”.

### **Başarı Motivasyonu**

Başarı motivasyonu, sporcunun bir müsabakaya yaklaşıp uzaklaşma eğilimi şeklinde açıklanmaktadır. Bu açıklamaya göre, başarıma isteği de eklenerek bir açıklama daha yapılabilmektedir. Birden fazla sportif durum, kişilerin kazanma arzusundan, bedensel yeteneklerine göre daha çok etki göstermektedir. Çoğu kişi diğer kişilere göre başarıma motivasyonu, istek ve kararlılık sergilemektedirler. Bu durum kişiyi istekli hale getirmektedir (Cox, 1990).

Gill (1986), başarı motivasyonunu, başarısızlık haline direnç gösterme, arzulanan şeyi başarmak için efor sarf etme ve belli olmayan halleri arama olarak ifade etmiştir. Başarma arzusu fazla bulunan kişiler, yaptıkları işe karşı daha dikkatlidir ve bu işi öteki kişilerden daha iyi yapmak için çaba harcarlar. Kullanılan deneylerde fazla başarıma güdüsü bulunan kişiler, başarısız olan kişilere göre daha üst düzeyde başarılı olma neticesine ulaşmaktadırlar (Cüceloğlu, 1998).

### **Yükleme kuramı (Attribution theory)**

Yükleme kuramını kuran kişi Heider, gelişmesini sağlayan kişi ise Weiner’dir. “Yükleme kuramı” aynı zamanda motivasyonun bilişsel teorisi olarak da bilinir. Weiner’e göre başarı ve başarısızlıkla ilgili atıflar üç farklı boyutta sınıflandırılır. Belirtilen bu sınıflar; tutarlı ve tutarsız, kontrol edilebilen ve edilemeyen, içsel ve dışsal atıflar olarak belirtilmektedir (Tiryaki, 2000). Kazanan sporcular genellikle kazanma nedenlerini kontrol edilebilir, içsel ve istikrarlı nedenlere bağlarlar;

Kaybedenler bunu kontrol edilemeyen, dışsal, istikrarsız nedenlere bağlar. Kaybedenlerin, yenilgilerinin sebebini şansa bağlamaları, neredeyse hiç sorumluluk almadıklarının göstergesi olarak ifade edilmektedir (Kuru, 2000).

### **Başarı Gereksinim Kuramı**

Sporsal aktivitelerin doğal yapısında yer alan yarışmacı ve rekabetçi durumun başarı motivasyonu arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Başarı gereksinimi kuramının temelinde, bireylerin yaptığı aktivite üzerinde başarı odaklı hareket etmesinden çok, elde ettiği başarıdan aldığı doyum hissini hedeflemesi yer almaktadır. Ancak başarı algısının kişiden kişiye değiştiğini ve farklılıklar gösterdiğini unutmamak gerekir. Her birey kendi beceri ve yeteneklerini hesaba katarak kendi başarı algısını ve hedefleri doğrultusunda yapacağı hareketleri kendisi belirlemelidir. Daha net bir ifadeyle, bireyin üzerinde çalıştığı görevde beceri ve yeteneklerinin performansa yansması başarı olarak nitelendirilmekte, bireyin üzerinde çalıştığı görevde beceri ve yeteneklerini performansa yansıtamadığı ve düşük düzeyde çaba gösterdiği durumlar da başarısızlık olarak nitelendirilmektedir. Her bireyin başarı algısı farklı olduğundan dolayı, bireyi motive eden unsurlarda farklılaşmaktadır. Başarı gereksinimi kuramında, bireylerin başarıya dayalı görevler üzerinde aldığı olumlu sonuçlardan üst düzey doyum ve haz sağladığı belirtilmektedir. Bu yüzden başarı kavramı kişiden kişiye değişen bir olgu olduğundan dolayı, kişi kendi görevleri üzerindeki davranışlarını kendisi belirleyerek uygulamalıdır (Tiryaki ve Gödelek 1997).

### **Sporda Motivasyon**

Sporcuyu anlamak ve sporcuyu yönlendirmek karışık ve zor bir süreci kapsamaktadır (Schneider ve Baker, 2006). İnsanlar kendilerini ruhen iyi hissettiren ve doyum sağlayan şeylere eğilim göstermektedir. Kendilerinde olumsuz duygular oluşturan hallerden uzaklaşmaktadırlar. Bu hal motivasyonun temelinde bulunmaktadır. Doyurucu ve iyi gelen etkinliklere yönelmek ve o konuda motivasyonu sağlamak başarıya ulaştırmaktadır. Fakat doyumsuz ve kötü hissettiren etkinlikler de motivasyonun düşmesine ve böylelikle başarısızlığın gelmesine neden olmaktadır. Motivasyonla başarı arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır (İkizler ve Karagözoglu, 1997). Sporda başarıya ulaşmak ve üst düzey performans sergilemek için birtakım fizyolojik olarak iyi halde olmanın yanı sıra antrenörün kendini geliştirmesi ve antrenöre güven gibi duygularında iyi bir halde olması gerekmektedir. Motivasyonun psikolojik davranış üstünde etkisi oldukça fazladır. Motivasyonla psikolojik güç arasındaki bağlantıyı

açıklamak adına birden fazla kuram oluşturulmuştur. Bu kuramlardan birinin de başarı motivasyonu olduğu ifade edilmiştir (Tiryaki, 2000).

Günümüzde spor hem aktif hem de pasif katılım bakımından halk kitlelerinin büyük bir çoğunluğu tarafından yakından takip edilen, ilgilenilen ve beğenilen önemli bir uğraş olarak değer bulmaktadır. Spor yöneticileri, spor bilim adamları, antrenörler, spor takipçileri ve sporsal gelişimleri yıllar alan sporcular; hep beraber sportif etkinliklerin, tüm insanlık açısından faydalı ve anlamlı bir uğraşısı olarak algılanmasında çaba gösteren bireylerdir. Bu yönüyle, spor, fizyolojik (biyolojik), zihinsel (psikolojik) ve toplumsal boyutları olan ve kendine has içeriğe sahip olan bir gerçekliktir. Motivasyon, sportif aktiviteler içerisinde görülen tüm taraftarların talep, ümitlerini ve beklenti düzeylerini yansıtmaktadır (Koç, 1994).

Sporda motivasyon kullanımının biyolojik boyutu düşünüldüğünde; “sporunun bedeni sporun temelini teşkil etmektedir. Sporunun sağlıklı biyolojik yapısı (beslenme, uyku, kondisyon, kas ağırlığı, hormon dengesi) başarıyı sağlayan etmenlerin başında gelmektedir. Hareketin önemi de düşünüldüğünde sportif faaliyetler biyolojiye önemli faydalar sağlarken; tüm bu faydalar bireyleri spor yapma noktasında harekete geçirir” (Hoseniolupour, 2015).

Sporda motivasyon kullanımının sosyal boyutu düşünüldüğünde; “yazılı ve görsel basının etkisiyle son dönemlerde sportif faaliyetler büyük artış göstermiştir. Bu artış fiziksel gelişim ve sağlık için bireylere faydalar sağlarken; farklı statüdeki (politikacı, iş adamı) kişiler için reklam ve ekonomi boyutunda ön plana çıkmaktadır. Farklı statüdeki kişilerin spora girmesi, sporun anlam ve öneminin farklılaşmasına yol açmıştır. Bu anlam ve önemdeki değişme sporun sağlık ve fiziksel gelişime katkısı ve kalitesinden çok sonuca ve kazanca motive olunmasına sebep olmuştur. Gençlerin günümüzde spora yoğun ilgi göstermesi sporun sunduğu sosyal özelliklerin artmasından kaynaklanmaktadır. Bu gelişmeler ölçüsünde sporda motivasyonun sosyal boyutu düşünüldüğünde gençler üzerinde doğru ve anlamlı motivasyon oluşturmak çok önemlidir. Toplumun sporcuların göz önündeki yaşamları üzerindeki etkisi düşünüldüğünde sosyal özelliklerin sporcu motivasyonundaki önemi anlaşılmaktadır” (Grehanbenna, 2015).

Sporda motivasyon kullanımının psikolojik boyutu düşünüldüğünde; “psikolojik yapı sporcuların içsel motivasyonunu yoğun bir şekilde etkilemektedir. Bireyler biyolojik ve toplumsal (sosyal) ihtiyaçlarını karşılayınca psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya başlar. Yeteneklerini ve becerilerini ortaya koyan kişiler kendini gerçekleştirme gayesiyle psikolojik motivasyonu (hedef koyma, başarma, hedefi gerçekleştirme) önemser. Bireyin psikolojik durumu, yapısı, becerisi motivasyonu sağlayan kıymetli kaynaklardandır” (Hoseniolupour, 2015).

## Kaynakça

- Banger, G. (2016). Motivasyon, Erişim 01.05.2024  
<https://docplayer.biz.tr/9041367-Motivasyongurcan-banger.html>  
sayfasından erişilmiştir.
- Belözoğlu, E. S. (2020). Okul servislerinde çalışan motivasyonunu belirleyen faktörler ve çalışan motivasyonu ve performansı ilişkisinin incelenmesi: Bakırköy bölgesinde bir uygulama, (Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı. İstanbul.
- Cox, R. H. (1990). Sport Psychology. Conceptand Applications. Second Edition. Wm C. Brown Publishers.
- Cüceloğlu D. (1997). Biz: Kalite Bilincinin Temeli. Sistem Yayıncılık, İstanbul 1997; s.: 229.
- Cüceloğlu, D. (1998). Biz. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dalkıran O, Aslan C, Gezer E ve Vardar T. (2016). Sporcu ve sedanter öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2016; 1,p.224-230.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., & Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the selfregulation of learning. Learning and Individual Differences, 8(3), 165-183.
- Doğan, O. (2005). Spor psikolojisi. 2. Baskı, Adana: Nobel Kitapevi.
- Durmuş, H. (2007). Eğitim yönetiminde motivasyon ve ödüllendirme. Yeni Eğitim Dergisi, 17, 8-12.
- George, S. (1997). Motivasyon mucizesi. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Moti-vational and informational components. Developmental Psychology, 17, 300-312.
- Hosenuolupour, F. (2015). Üniversitesi Sporcu Öğrencilerinin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İkizler, H. C., & Karagözoğlu, C. (1997). Sporda başarının psikolojisi. Alfa Yayınları.
- İnternet: Türk Dil Kurumu (TDK). (2022). Güncel sözlük. Web: <https://sozluk.gov.tr/Motivasyon> adresinden 23 Mayıs 2023'de alınmıştır.
- Keskin A. (2000). Motivasyon ve dikkatli öğrenme üzerine. İstanbul: Nobel Yayınları, 22.
- Koç, Ş. (1994). Spor Psikolojisine Giriş. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Kuru, E. (2000). Sporda psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.

- Küçükahmet L. Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar. Nobel Yayıncılık Ankara 2000; s. 114.
- Luthans, F. (1992). Organizational behavior. (6. Edition). New York: Mc Graw Hill.
- Middleton, J. A., ve Spanias, P. A. (1999). Motivation for achievement in mathematics: Findings, generalizations, and criticisms of the research. Journal for research in Mathematics Education, 30(1), 65-88.
- Nichols J. G, Robert G. C. (1990). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation; motivation in sport and exercise, human treasure d.c. perceptions of the motivational climate and elementary school children,,s cognitive and affective response. Journal of Sport & Exercise England, s: 8-38.
- Önen, L., & Tüzün, M. B. (2005). Motivasyon. Epsilon.
- Özyalvaç TN. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ile Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi: Konya Anadolu Lisesi Örneği. [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2010
- Plotnik, R. (2009). Psikoloji' ye Giriş. (Çev.: T. Geniş), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schneider, R. C., & Baker, R. E. (2006). Obtaining maximum effort and results from your athletes through motivation. Strategies, 19(6), 27-31.
- Schunk, D. H. and Zimmerman, B. J. (Editörler). (2012). Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications. London: Routledge, 11-16.
- Tiryaki, İ. (2000). Spor psikolojisi, kavramlar ve uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tiryaki, Ş., Gödelek, E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları için Uyarlanması Çalışması, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı, Bağırhan Yayınevi, 128-141.
- Tuzcuoğlu, S., ve Özcan, G. (2014). Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin üst bilişsel farkındalık düzeyleri. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 16, 158-175.
- Ulusoy, K., (2007). Lise tarih programında yer alan geleneksel ve demokratik değerlere yönelik öğrenci tutumlarının ve görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered. Psychological Review, 66, 297–333.

## **Bölüm 5**

### **Popüler Kültür Bağlamında Spor ve Sosyal Medya İmajları: Sporcuların Kişisel Bir Markaya Dönüşmesi**

**Yusuf Çağrı İPİN<sup>1</sup>  
Sümmani EKİCİ<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Doktora Öğrencisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

<sup>2</sup> Prof. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

## KÜLTÜR KAVRAMININ POPÜLER KÜLTÜRE EVRİMİ

Kültür; bir toplumun kimliğini oluşturan, yaşayış biçimi, gelenek, görenek, inanış, sanat ve düşünce gibi maddi ve manevi değerlerinin tümüdür (Özkan, 1997). Tanımda da yer aldığı üzere kültür toplumun sosyal, siyasal ve ekonomik bütün değerlerini içine alan geniş bir kavramdır. Bu anlamda kültürün, insanların edindikleri tecrübeler sonucu, belirli bir bölgeye, yöreye veya iklime göre oluşan yaşam biçimlerini yansıttığı söylenebilir. Günümüz koşullarında ise gelişen teknoloji ile birlikte uzak kavramının anlamını yitirmeye başladığı ve bunun etkisiyle farklı özellikler barındıran kültürlerin çok daha rahat kaynaşıp birleştiği görülmektedir (Ekici ve Arıkan, 2020). Bu kültürler birleşiminin, 19. yüzyılda tüm dünyaya yayılan kapitalizmin etkisiyle ortaya çıktığı ve “kitle kültürü” olarak yeni bir isim aldığı görülmektedir (Erdoğan, 2004). Kitle kültürünün; endüstriyel üretimin artışını destekleyen kapitalist pazar güçlerinin, varlığını sürdürebilmesi için ve özellikle işçi sınıfının tüketmesi için üretilen bir kültür olduğu bilinmektedir. Kapitalist pazar güçleri dışında kalan diğer tüm insanların sadece çalışan ve tüketen rolünde olduğu bir yaşam biçimi sunan kitle kültürü, kapitalist güçlerin hâkimiyetinde kurulmuş yeni bir küresel uygarlığı ifade etmektedir (Erdoğan, 2004).

Devam eden süreçte, kapitalist güçlerin seri üretimle piyasaya sürdükleri mallarının sunumu ve tüketimi için yeni bir platforma ihtiyaç duyduğu ve bu amaca ek olarak varlığını korumak ve sürdürmek için “popüler kültür” kavramını ürettikleri görülmektedir. Kapitalist güçlerin oluşturdukları tüketim odaklı kitle kültürünün, satış ve pazarlama platformu olarak ortaya çıkan popüler kültür, çoğunluk tarafından tercih edilen ve sevilen günlük rutinleri ve kültürel gelişmeleri ifade eden bir kavram olarak kullanılmaktadır (Ekici ve Arıkan, 2020). Kavramın bu anlamıyla kullanımı hayatın her alanına taşınarak, popüler film, popüler müzik ve popüler sporcu gibi tüm dünyanın bildiği ve kullandığı yeni ifade biçimlerinin oluşmasını sağlamıştır. Popüler kültür, yaşama dair her şeyin metalaştırılarak pazarlandığı dinamik bir olgudur. Kapitalist pazar yarattığı kitle kültürü için sürekli olarak yeni mal ve hizmetler üreterek, toplumları bu ürünleri tüketmeye teşvik etmektedir. Bunu yaparken popüler kültür kavramından ve popüler kültür ürünlerinden yararlanmaktadır (Erdoğan ve Alemdar, 2005).

Popüler kültür, hızlı tüketime teşvik eden bir süreç olması nedeniyle popüler kültür ürünlerinde önemli olan kalıcılık değil sürekliliktir, kalite değil işlevselliştir zira pazar güçlerinin sürekli ürünlerini satması ve sistemin devamlılığı ancak bu şekilde mümkün olmaktadır. Günümüzde popüler kültür ürünlerine her alanda rastlamak mümkündür. Örneğin müzik alanında her hafta değişen top10, top50 ve top100 gibi müzik listeleri, giyim alanında neredeyse her

ay değişen yeni moda kıyafetler, yeme-içme alanında en çok tercih edilen Pepsi, Coca-Cola, Burger King ve McDonalds gibi markalar popüler kültüre hizmet eden popüler kültür ürünlerinin bazılarıdır (Ekici ve Arıkan, 2020). Bu ve benzeri ürünlerin tanıtım ve reklamı ise her sezon değişen popüler sanatçılar, film yıldızları ve sporcular aracılığıyla yapılarak, insanlara tüm toplumun bu trendlere uyum sağladığı, uyum sağlamayanların ise bu trendleri yakalaması gerektiği fikri empoze edilmektedir (Erdoğan, 2004).

## **POPÜLER KÜLTÜR VE SPOR**

Popüler ürünlerin reklam ve satışında genellikle popüler olan sanatçılar, oyuncular veya sporcuların kullanıldığı görülmektedir. Popüler ürünün popüler olanla pazarlanması olarak ifade edilen bu yöntem, kapitalist sistem tarafından oluşturulan önemli bir ideolojidir (Oğuz, 2005). İnsanlar, kitle iletişim araçları vasıtasıyla ünlülerin renkli ve parlak yaşamlarına maruz kalırken, ünlü kişilerin özenilen yaşantılarına uyum sağlamak için onların tavsiyelerini dikkate almakta ve hayatlarına entegre etmektedirler. Böylece popüler kültür ürünleri geniş kitleler tarafından tüketilmekte ve tek tip insan figürü ortaya çıkmaktadır (Ekici ve Arıkan, 2020). Hayatının önemli bir bölümünü kimlik arayışında geçiren insan da popüler kültürün bağımlısı bu tek tip topluluk içerisinde yer edinerek, kendine benzeyen insanlarla yaşamını sürdürmektedir.

Modernlik kavramıyla da oldukça ilişkilendirilen popüler kültürün, tüketici sayısı her geçen gün artan ürünlerinden birisi de futbol özelinde spor faaliyetleridir. Günümüzde spor ve spora dair her şeyin metalaştırılarak, ticari faaliyetlere konu edildiği görülmektedir. Bunun sebebi, sporun, kapitalist sistemin hızlı tüketim, çabuk kullanım ve süreklilik gibi temel prensiplerine birebir uyum sağlamasıdır (Ekici ve Arıkan, 2020). Spor faaliyetleri, doğası gereği soyut tüketim ürünleridir, depolanamaz ve üretildiği anda tüketilmektedir. Sporun bu özelliği ise onun kapitalist pazar için sürekli yeni ürün arayışında olan küresel sermayelerin ilgi odağı olmasına ortam hazırlamıştır. Kökenleri, antik çağlardaki dinî ritüellere ve insanların kendisini savunmak için geliştirdiği bedensel hareketlere dayanan spor kavramı, belirli kural ve teknikler dâhilinde yapılan, bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlığa katkı sağlayan beden hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Muhammed, 2021). Temel amaçları zinde kalmak, eğlenmek veya yarışmak olan spor, günümüzde bir endüstri haline gelmiştir. Sporcuların astronomik transfer ücretleri, kulüplerin televizyon kanallarından elde ettikleri yayın hakkı gelirleri ve milyar dolarlarla ifade edilen sponsorluk anlaşmaları spor endüstrisinin büyüklüğünü gözler önüne sermektedir (Ekici ve Arıkan, 2020).



Toplumlar, yaşam biçimlerini belirleyen; aile, din, ahlak, eğitim, siyaset ve ekonomi gibi bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla oluşturulmuş toplumsal kurumlardan meydana gelmektedir. Bu bağlamda spor da insanların eğlenme, arınma, rahatlama gibi ihtiyaçlarını gidermelerini sağlayan toplumsal bir kurumdur. Bunun yanında sporun; meslek edinme, statü sahibi olma, sosyal çevre edinme gibi toplumsal fonksiyonları da bulunmaktadır. Toplumsal yaşamdaki rolü bu denli önemli olan spor olgusu, bu yönüyle küresel güçlerin ilgisini çekmeyi başarmıştır. Spor, kültür ile çift yönlü bir etkileşim içerisindedir (Kaplan ve Akkaya, 2014). Bu nedendir ki spor, toplumsallaşma ve bağlılık duygusu geliştirmede önemli bir etken rolündedir. Bu özelliklerinin yanında, popüler kültür ürünlerinin genel olarak eğlenme ve hazza dayalı yapısını da içerisinde barındıran spor kavramı, günümüzde popüler kültürün temel taşlarından biri haline gelmiştir (Ekici ve Arıkan, 2020).

Sporun gelişim serüveninde medya ile ilişkisi de önemli bir konudur. Sporun dünya çapında popülerleşmesinde kitle iletişim araçlarının, özellikle de televizyonun rolü büyüktür. Sporun tanıtımının yapılarak farklı insan topluluklarında ilgi uyandırılması, farklı kıtalarda oynanan futbol müsabakalarının tüm dünyada aynı anda seyredilebilmesi kitle iletişim araçları sayesinde mümkün olmuştur (Ekici ve Arıkan, 2020). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bu araçlar da gelişip güçlenerek daha etkili bir hale gelmiştir. Ancak günümüzde spor, medya ile olan ilişkisinde kontrolü ele geçirerek, gündem olmaktan çok gündem belirleyen konumuna gelmiştir. Spor artık sadece sağlıklı kalma ve eğlenme amacıyla yapılan bir faaliyet değil; toplumsal, siyasal ve ekonomik amaçlarla yapılan propagandalar ile dünyaya mesajlar veren bir güç haline dönüşmüştür. Spor endüstrisinin büyüklüğü de göz önüne alındığında, bu sanayi kolundan gelir elde etmek isteyen kişi ve kurumların sayısında bir artış olduğu gözlenmektedir. Bunun sonucu olarak, günümüzde sporcular “en iyi” olma yarışına girmiş, hükümetler büyük spor organizasyonlarını kendi ülkelerine getirebilmek için yarışır hale gelmiştir. Sporun amatör ruhu tamamen yok olmuş, artık sporcular “en çok tanınan”, “en çok kazanan” ve “en popüler” gibi sıfatlarla anılmaya başlanmıştır.

Kitle iletişim araçlarının teknolojik gelişimiyle birlikte zaman ve uzak kavramları anlamlarını yitirmiş, günümüzde internet ve sosyal medya kullanımı iletişim kavramını yeniden şekillendirmiştir. Geleneksel kitle iletişim araçlarında kontrolü elinde bulunduran spor, mesafe fark etmeksizin hızlı olan bu yeni iletişim aracında da ağırlığını ortaya koymuştur. Artık spor, müsabaka anıyla sınırlı kalmayıp; müsabaka öncesi ve sonrası yaşanan gelişmeler, sporcuların hazırlıklarını ve röportajlarını içeren haberler ve spor camiasında yer alan aktörlerin yorumları gibi ürünlerle giderek seyirlik bir olgu biçimine

dönüşmüştür. Popüler seyirlik ürünlerin yayınlandığı platformlar olan sosyal medya platformları ise popüler kültür ürünü olan sporun -özellikle futbolun-sergilendiği bir numaralı mecralar olarak popüler kültürdeki yerini almıştır. Sosyal medya sayesinde müsabaka anyla sınırlı kalmayan spor etkinlikleri, her detayıyla görsel bir şölen şeklinde geniş kitlelere sunulmaktadır. Seyredenler için hâlihazırda bir gösteri halini almış spor faaliyetlerinde, internet ve sosyal medya vasıtasıyla sporcular da kendi kişisel şovlarını yapmaktadırlar. Artık sporcular, popüler kültür ürünü olan sosyal medya sayesinde sporun ve tüm unsurlarının üzerinde tutulan, her yönüyle beğenilen ve takip edilen popüler ikonlara dönüşmektedirler. Bu bağlamda popüler kültüre hizmet eden sporcular -futbolcular-, imaj ve marka gibi kavramları sporun üzerinde tutarak, günümüzde kişisel birer marka halini almışlardır.

### **POPÜLER KÜLTÜR ÜRÜNÜ OLARAK SOSYAL MEDYA**

İletişim; bireylerin bilgi, duygu ve düşünce içeren mesajlarını çeşitli kanallar aracılığıyla sözlü, sözsüz ya da yazılı şekilde diğer bireylere aktarması olarak ifade edilmektedir. İletişim, insanı diğer canlılardan ayırarak, onu toplumsal ve sosyal bir varlık haline dönüştüren önemli bir kavramdır (Aşçı, Hazar ve Yılmaz, 2015; Tuna, 2012). İnsanın varoluşundan bu yana onunla birlikte var olan iletişimin, insanın yaşamını sürdürürebilmek ve gelişim göstermek için doğayla ve diğer insanlarla etkileşim içinde olması ihtiyacından ortaya çıktığını söylemek mümkündür (Tuna, 2012).

İletişimin gerçekleşmesi iletişim araçlarıyla sağlanmakta ve teknolojide yaşanan gelişmeler sayesinde bu araçların geçmişten günümüze kadar büyük bir evrim geçirdiği görülmektedir. Özellikle 90'lı yılların sonunda internet kullanımının yaygınlaşmasıyla insanlar bilgiye daha rahat ulaşabilir hale gelmiş ve sosyal medya olarak adlandırılan sanal iletişim ortamlarında birbirleriyle daha kolay bir şekilde iletişim kurmaya başlamışlardır (Göksel, 2018). İnternetin gelişimi incelendiğinde web 1.0 ve web 2.0 olmak üzere iki dönem geçirdiği görülmektedir. Bunlardan web 1.0 dönemi, kullanıcıların internet ortamına yalnızca pasif olarak katılabildiği ve üretilen içerikle karşılıklı etkileşim içerisinde olmadığı dönem olarak ifade edilirken, web 2.0 dönemi ise kullanıcıların, internet ortamına aktif bir biçimde katılarak sanal içerikler ürettiği ve bu içerikler üzerinden diğer insanlarla etkileşime girdikleri dönem olarak tanımlanmaktadır (Kilci ve Gökteş, 2018; Tuncer, 2014).

İnternetin insanlar arasında etkileşim sağladığı bu yeni dönemle birlikte, insanlar ilgi alanlarıyla ilgili içerikler oluşturmaya başlamış, bu içeriklerle duygu ve düşüncelerini kalabalık kitlelere aktarmış ve oluşturduğu içeriklere geri dönüşler almaya başlamıştır. Bu hızlı ve ekonomik etkileşim yöntemi insanlar

arasında daha fazla ilgi görmeye başlayarak, sosyal medya adında yeni bir kitle iletişim aracının doğuşuna vesile olmuştur (Kilci ve Göktaş, 2018; Tuncer, 2014). Geleneksel kitle iletişim araçlarının aksine, kullanıcıya, gündemde yer alan bilgi ve haber akışına yorum yapma, tartışma, beğenme ve paylaşma gibi imkânlar sunan ve hatta kullanıcının kendisinin bile gündem oluşturabildiği bir ortam olan sosyal medya, bu özelliğiyle daha fazla tercih edilmeye başlamış ve günümüzde kullanılan en popüler kitle iletişim aracı olarak geleneksel medyanın yerini almıştır. Tüm bu özelliklerine ek olarak, zaman ve mekân fark etmeksizin ulaşılabilen bir iletişim ortamı olması ve insanlar üzerindeki etki gücünün yüksek olması da sosyal medyanın bu kadar popüler bir iletişim aracı olmasını sağlayan diğer önemli etkenler olarak sayılabilir (Dönmez, 2021; Kilci ve Göktaş, 2018).

Sosyal medya, kullanıcıların içerik oluşturup paylaşmasına, diğer kullanıcılarla bağlantı kurmasına ve paylaşma, beğenme, yorum yapma ve mesajlaşma gibi eylemler aracılığıyla paylaşılan içerikle etkileşimde bulunmasına olanak tanıyan çevrimiçi platformları ve web sitelerini ifade etmektedir (Boyd ve Ellison, 2007). Sosyal medyanın, kullanım amacına göre değişen ve birçok alternatifi olan çeşitli iletişim araçları bulunmaktadır. İnsanların arkadaş edinip, iletişim kurabildikleri Facebook, Instagram ve Twitter (yeni adıyla X) gibi sosyal ağ siteleri, bir konu hakkında görüş bildirerek tartışabildikleri blog siteleri ve forumlar, eğitici, ilginç veya eğlenceli paylaşımları seyredebildikleri Youtube ve Tiktok gibi video paylaşım platformları sosyal medya kapsamında kullanılan iletişim araçlarından bazılarıdır.

Sosyal medya, aktif katılımcılık, karşılıklı etkileşim, topluluk oluşturma, sosyal paylaşım, hız ve alışveriş gibi özellikleriyle günümüzde en etkili iletişim aracı olarak ön plana çıkmaktadır. İnsanlar sosyal medya aracılığıyla herhangi bir konuda düşüncelerini dile getirebilmekte, kendi düşüncelerini diğer insanlarla tartışabilmekte, kendi sosyal yaşamlarını paylaşıp, başka insanların sosyal paylaşımlarına yorum yapabilmektedir (Aydın, 2016). Ayrıca insanlar yaptıkları paylaşımlarla bu sanal platformlar sayesinde para kazanıp, sanal ortamlarda tanınmış ve popüler hale gelmiş kişilere dönüşebilmektedir. Sosyal medyanın bu kadar çok özelliğe sahip olması onun geniş bir kullanıcı kitlesine sahip olmasına ve farklı amaçlarla kullanılabilmesine olanak sağlamaktadır. Sosyal ağları, çevrimiçi platformları ve web sitelerini içerisine alan sosyal medya, günümüzde haberleşme ve iletişim, eğlence, oyun, alışveriş, pazarlama, eğitim, bilgi ve haber paylaşımı gibi çok sayıda amaçla kullanılmaktadır.

Sosyal medya kullanımının giderek artan ve belki de en popüler amaçlarından birisi de, insanların sanal ortamlar sayesinde ünlü kişiler haline gelerek, bu platformlar üzerinden para kazanmak istemeleridir ki bu amaca da kısa sürede

ulaşabilen örneklere rastlamak mümkündür. Günümüzde her yaştan çok sayıda kullanıcısı bulunan sosyal medya aracılığıyla, insanlar ilgi çekici konularda paylaşımlar yaparak, geniş kitlelerce takip edilmekte ve şöhret sahibi olabilmektedir. Sosyal medya ünlüsü olmuş bu kişilere, sosyal medya terminolojisinde “fenomen” veya “influencer” (etki sahibi) gibi isimler verilmektedir. Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre; herhangi bir özelliğiyle dikkat çeken, kitleleri etkileme gücü olan kimse (TDK, 2024) anlamına gelen fenomen kavramı, sosyal medya aracılığıyla uzmanlık alanları olan konulardaki fikir ve düşünceleriyle veya eylemleriyle geniş kitleleri etkileyen kişiler olarak bilinmektedir. Benzer şekilde influencer kavramı ise takipçileri tarafından uzman olduğu bir konudan dolayı hayranlık duyulan veya kalabalık insan gruplarını yaşam tarzlarıyla ve tercihleriyle etkileyebilen liderler olarak tanımlanmaktadır (Oğuz, 2024). Bu yönleriyle sosyal medya fenomenleri, insanları ikna edebilme konusuyla yakından ilgilenen halkla ilişkiler ve pazarlama gibi alanların da dikkatini çekmekte ve bu alanlarda “kanaat önderi” sıfatıyla bağdaştırılmaktadırlar (Sevim, 2024).

Sosyal medya vasıtasıyla ünlü olan kişiler, günlük yaşamda ünlü olmayan bireyler iken sosyal medyada paylaştıkları içerikler sayesinde belirli bir hayran kitlesine ulaşmakta ve popüler bir fenomen haline dönüşmektedirler (Koban, 2024). Uyguladıkları stratejik yöntem ve planlamalar sayesinde bu başarıya ulaşan fenomenler, moda-giyim, alışveriş, yeme-içme, günlük alışkanlıklar gibi birçok konuda yaptıkları tercihlerle sosyal medya kullanıcıları tarafından rol model olarak görülmektedirler. Sosyal medya fenomenleri, takipçi sayılarına göre mikro, makro ve mega fenomen gibi gruplara ayrılırken, takipçi sayısı milyonlarla ifade edilen ve toplumda geniş kitlelerce tanınmış kişilere mega fenomen denilmektedir (İncirkuş, 2024; Sevim, 2024). Bir araştırma grubu tarafından 2024 yılının Ocak ayında paylaşılan raporda dünya genelinde aktif sosyal medya kullanıcı sayısının 5 milyar kişiye ulaştığı ve elde edilen verilere göre insanların günde 2 saat 23 dakikasını çeşitli aktiviteler için sosyal medya platformlarında geçirdiği belirtilmektedir (wearesocial.com). Oldukça etkileyici görünen bu sayılar sosyal medyanın ve mega fenomenlerin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Sosyal medya ve fenomenlerinin insanları hızlı, ekonomik ve güçlü bir şekilde ikna edebilmeleri, küresel sermaye aktörlerini harekete geçirerek, bu alana yoğunlaşmalarına sebep olmaktadır. Bu ilginin sonucunda günümüzde profesyonel fenomen eğitimi veren ajansların kurulduğu ve profesyonel fenomenlerin çalışma sahası olan sosyal medya pazarlaması adında yeni bir pazarlama çeşidinin ortaya çıktığı görülmektedir (Arık, 2013; Koban, 2024; Marwick, 2017).

Bu büyük ilginin ve yüksek gelir sağlama potansiyelinin farkında olan sosyal medya fenomenlerinin yanında günümüzde geleneksel medya aracılığıyla ünlü olmuş popüler sporcular, sanatçılar, siyasetçiler vb. de sosyal medya araçlarını etkin kullanarak, tanınırlıklarını arttırmakta, oluşturdukları fan grupları sayesinde popüler bir fenomene dönüşmektedirler. Hâlihazırda ünlü olan bu kişiler, sosyal ağları tanınırlıklarını pekiştirmek ve etkileyici bir imaj sergilemek amacıyla kullanmanın yanında sosyal medya pazarlaması alanında da faaliyet göstererek kişisel markalarını oluşturmakta ve ürünlerinin reklam ve pazarlamasını gerçekleştirebilmektedir. Geleneksel medyadaki görünürlüklerini sosyal medyada sürdüren bu ünlü kişiler, oluşturdukları kişisel imaj ve markaları ile insanları etkileyerek daha büyük bir hayran kitlesi tarafından takip edilmekte ve onlarla etkileşim kurabilmektedirler. Bu noktada çalışmanın konusu olması itibarıyla popüler sporcuların, sosyal medya vasıtasıyla spor ortamındaki popülerliklerini sosyal medyaya nasıl aktardıkları ve kişisel imaj ve markalarını oluştururken sosyal medya araçlarını ne şekilde ve ne ölçüde kullandıkları içerik analizi yöntemiyle incelenecektir.

## **İMAJ VE KİŞİSEL MARKA KAVRAMLARI**

İnsanoğlunun içerisinde aktif olarak yer aldığı yaşam alanları olan toplumsal ve örgütsel yaşamda kişi veya kurumların genel görünümünü ve dışarıya yansıttığı izlenimini ifade eden imaj kavramı, kişilerin, bir başka kişi, nesne ya da kurum hakkındaki düşünceleri olarak tanımlanmaktadır (Okay, 2013). Sosyal psikoloji biliminin inceleme alanına giren bu kavramın, küreselleşmenin etkisiyle oluşan tüketim toplumunda popüler bir kavram haline geldiği ve insanların, kendileriyle ilgili diğer insanlar tarafından algılanan kimliklerini belirleme isteğiyle ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Öneren, 2013).

Her kişi ya da kurumun, kendi istekleri doğrultusunda planlı bir çalışma sonucu oluşturduğu veya kendiliğinden oluşan bir imajı bulunmaktadır (Özer ve Güler, 2014). Kişi ya da kurumların oluşturdukları bu imaj, diğer kişi ve kurumlarca o günün koşullarına göre olumlu ya da olumsuz algılanabilmektedir. Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmeler ve küreselleşmenin de etkisiyle birlikte yaşam koşulları ve insan ilişkileri başta olmak üzere birçok şey değişmekte ve gelişmektedir. Değişen dünya düzenindeki yeniliklere ayak uydurmak ve varlığını sürdürmek isteyen kişi ve kurumlar da var olan imajlarını gözden geçirerek, yeni düzene uyum sağlayabilecek yeni imaj geliştirme çabalarına girişmektedirler. İmaj kavramı, özellikle reklam ve pazarlama alanlarındaki artan rekabet ortamında markaların birbirine üstünlük sağlayabilmeleri ve kurumsal amaçlarına ulaşabilmeleri açısından çok önemli bir hale gelmiştir (Öneren, 2013). İmaj; kişisel imaj, kurum imajı, ürün imajı ve

marka imajı gibi birçok çeşidi bulunan popüler bir kavram olarak bilinirken, çalışma kapsamında kişisel imaj kavramından bahsedilecektir.

Kişisel imaj, bireyin kişisel özellikleriyle diğer insanların zihninde oluşturduğu görünüm olarak tanımlanmaktadır (Özüpek, 2018; Saraçaydın, 2020). Kişisel imajın öz imaj, algılanan imaj ve ideal imaj olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. Öz imaj; kişinin kendini nasıl gördüğü, algılanan imaj; kişinin diğer insanlar tarafından görünüşü, ideal imaj ise kişinin, başkalarına karşı göstermek istediği imaj olarak ifade edilmektedir (Çakır, 2002; Ergen ve Özüpek, 2018). Ayrıca kişisel imaj, oluşturulma aşamasında dış görünüş, iletişim, yetenekler, karakter, tavır ve davranışlar gibi unsurların yer aldığı bir süreci ifade etmektedir (Çakır, 2002). Kişisel imaj, kişinin bulunmadığı ortamlarda insanların kendisi hakkındaki fikirlerini belirlemektedir. Bir kişi hakkında oluşan olumlu ya da olumsuz imaj, diğer insanların o insanla ilgili hislerini, düşüncelerini etkileyebilirken, bu düşünceler ve hisler ise insanların o kişiye karşı tavır ve davranışlarını etkileyecektir. Bu yönüyle kişisel imaj, bireylerin sosyal hayatta, iş hayatında ve özellikle kariyer yönetiminde önemli bir belirleyici konumundadır (Dinçer, 1998; Ergen ve Özüpek, 2018).

Kişisel imaj, kişinin kendisi ile diğer insanlar arasında bir farklılık oluşturarak dikkat çekici pozisyona gelmesi için büyük önem arz etmektedir. Bu noktada ise imaj yönetimi kavramı devreye girmektedir (Ergen ve Özüpek, 2018). İmaj yönetimi; kişinin sahip olduğu özelliklerini, kendine has yöntem ve yorumlarla diğer insanlara sunması olarak tanımlanmaktadır (Çakır, 2002; Özer ve Güler, 2014). İnsanlar, kişisel imaj oluşturma ve imaj yönetimi sürecinde diğer insanlarca olumlu algılanan bir imaj elde etme ve bu imajı koruma amacına yönelmektedir. Zira bireyin başkaları tarafından beğenilen bir kişi olması ve insanları etkileyebilmesi ancak beğenilen bir imaja sahip olmasıyla mümkün olmaktadır. İmaj oluşturma ve yönetiminde, medyadan yararlanmak da bu süreç için önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Oluşturulan olumlu imajların kamuoyuna tanıtımı medya aracılığıyla yapılırken, özellikle günümüzde sosyal medya mecraları bu iş için biçilmiş kaftan niteliğindedir (Türkkahraman, 2011). Bu doğrultuda sosyal medya fenomenlerinin, öz imajlarını, etkileyici bir ideal imaja dönüştürürken ve bu olumlu imaj ile geniş kitleler üzerinde bir etki yaratırken sosyal medyayı ve araçlarını aktif kullandığını söyleyebiliriz. Fenomenler, sosyal medya mecralarında oluşturdukları bu profiller ile kişisel imajlarını ortaya koyarak diğer insanlara kendileri hakkında bilgiler sunmakta ve sanal içeriklerin hızlı tüketimi nedeniyle bu bilgileri sürekli güncel tutmaları gerekmektedir. Günümüzün küreselleşen ve rekabetçi dünyasında imaj kavramı önemli bir hale gelmiştir. Bu durumda kişisel imaj yönetimi, daha fazla insan tarafından beğenilmek ve mevcut durumu korumak isteyen fenomenler için bir

ihtiyaçtan çok zorunluluk haline dönüşmektedir (Saraçaydın, 2020). İmaj yönetimini doğru ve başarılı bir şekilde gerçekleştiren fenomenlerin ise sosyal medyada adeta bir kişisel marka olarak algılandığı görülmektedir (Yaraş ve Göksel, 2019).

Kişisel imaj, kişiyi diğer insanlardan ayıran ve öne çıkaran bir faktör olduğu için sosyal medyada bir marka olarak yansıtılması fenomenler tarafından giderek önemsenmeye başlamıştır. Fenomenlerin, samimi ve doğal paylaşımlarıyla takipçi kitlesini etkilemesi, tutum ve davranışlarıyla onların güvenini kazanması, takip ettiği ve kendisini takip eden kişilerin toplum tarafından onay almış kişiler olması gibi faktörler kişisel bir marka olma sürecinde büyük önem arz etmektedir (Saraçaydın, 2020).

Marka kavramı, bir ürüne işaret ve semboller aracılığıyla kimlik kazandırarak, onu diğer ürünlerden ayıran ve öne çıkmasını sağlayan bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Kişisel marka ise kişinin adı, karakteri, yetenekleri ve sahip olduğu imajı ile kendini topluma sunuş biçimidir. Ticari anlamda olduğu gibi kişisel markalaşma da bir değer yaratma sürecidir. Hızlı tüketim toplumunda uzun uğraşlarla oluşturulan marka değerlerinin korunması ise büyük çabalar gerektirmektedir. Bu anlamda kişisel değerlerini, iletişim becerilerini ve kişisel imajını iyi yöneten bireyler, kişisel markasının tanınırlığını arttırarak, uzun ömürlü olmasını sağlayabilmektedirler (Bişkin ve Kaya, 2011). Kişisel marka, bireyin kendisiyle ilgili diğer insanlarda oluşturduğu algıdır ve bireyin farklı özellikleriyle elde ettiği kişisel imajı aracılığıyla oluşur. Bu yönüyle kişisel marka, bireyin, kişisel özellikleri temelinde diğer insanlarla olan farklarını ön plana çıkararak, insanlar üzerinde yarattığı algıyı ifade eder (Hepekiz ve Gökaliiler, 2019).

Günümüzde geleneksel medya ve sosyal medyada ünlü olan sporcular, sanatçılar ve siyasetçiler, herhangi bir konuda uzmanlığı bulunan başarılı kimseler, uzman ya da ünlü olmadığı halde sevildiği için takip edilen sıradan kişilerin hepsi kişisel markalaşma kavramından faydalanarak, bu başarılarını pekiştiren ve sürdüren kişilere örnek olarak gösterilmektedir (Hepekiz ve Gökaliiler, 2019). Bilindiği üzere sosyal medya mecraları birçok amaçla kullanabilmektedir. Bu amaçlar arasında son yıllarda en popüler olanının ise toplumda tanınır hale gelmek veya mevcut tanınırlığı arttırmak olduğunu söylemek mümkündür. İnsanlar sosyal yaşamın vazgeçilmez bir unsuru haline dönüşen sosyal medya ve araçları ile diğer insanlara oluşturdukları imajlarını kolay bir şekilde sunma şansına sahip olmuşlardır. Sosyal medyanın sunduğu bu olanak ile kişisel bir markaya dönüşme fırsatı gün geçtikçe daha önemli bir noktaya gelmektedir (Yaraş ve Göksel, 2019). Öyle ki sanat, spor, siyaset vb. alanlarda hâlihazırda tanınmış olan kimseler, sosyal medyayı da aktif kullanarak

daha fazla insana ulaşmak ve tanınırlıklarını pekiştirmek istemektedir. Hatta bahse konu ünlüler bu amaç doğrultusunda profesyonel anlamda sosyal medya danışmanlığı ve imaj danışmanlığı gibi hizmetler satın alarak, bu mecraları daha etkin ve aktif kullanmak istemektedir. Böylece bu ünlülerin geleneksel medyadaki görünürlükleri belirli anlarla sınırlı kalmamakta ve hayran kitleleriyle zaman ve mekân farkı gözetmeden iletişimlerine devam edebilmektedirler. Üstelik hayranlarıyla sınırsız iletişim kurabilmenin yanında, kişisel marka kimlikleri sayesinde ekstra kazanç sağlama fırsatları da elde etmektedirler.

Bu doğrultuda çalışma kapsamında dünyaca ünlü futbolcuların sosyal medyayı kullanarak nasıl popüler birer ikon haline dönüştükleri, sosyal medyada sporcu kimliklerinin yanında sosyal yaşantılarıyla ilgili ne tür detaylara yer verdikleriyle ilgili veriler sosyal medya hesapları üzerinden incelenmiştir. Ayrıca sporcuların kişisel markalaşma ve imaj yönetimi konusunda yaptıkları faaliyetler ile ilgili haberler, kişisel web siteleri başta olmak üzere çeşitli haber kaynaklarından elde edilen verilerle harmanlanıp incelemeye tabi tutulmuştur.

## İÇERİK ANALİZİ

**Tablo 1.** Sosyal medya platformlarının kullanıcı sayıları ve kullanım oranları

Sosyal Medya Platformu	Kullanıcıların Tercih Etme Oranı (Küresel)	Aktif Kullanıcı Sayısı (Küresel)
Facebook	% 12.7	3.065 Milyar
WhatsApp	% 16.3	2 Milyar
Instagram	% 16.6	2 Milyar
TikTok	% 7.9	1.582 Milyar
WeChat	% 13	1.343 Milyar

Kaynak: wearesocial.com

Çalışma kapsamında, sporcuların Instagram hesapları incelemeye tabi tutulmuştur. Bunun sebebi, Instagram platformunun, “we are social” isimli araştırma grubunun 2024 yılı Nisan ayında sunduğu “Digital 2024 April Global Statshot Report” isimli istatistik raporuna göre, dünyanın en çok kullanılan ve en çok tercih edilen sosyal medya platformları listesinde ilk sıralarda yer almasıdır.

**Tablo 2.** Dünya genelinde en çok kazanan ve en popüler olan sporcular

	Toplam Kazanç	Takipçi Sayısı	Branş
Cristiano Ronaldo	1# 260 Milyon \$	1# 630 Milyon	Futbol
Lionel Messi	3# 135 Milyon \$	2# 502 Milyon	Futbol

Kaynak: forbes.com, boomsocial.com



Çalışma kapsamında incelenen örnekler, boomsocial isimli istatistik şirketinin 2024 yılı güncel verilerine göre Instagram’da “en çok takipçi sayısına sahip ünlüler listesinde” ilk 5 sırada yer alan ve Dünyaca ünlü ekonomi dergisi Forbes’in 2024 yılında “dünyanın en çok kazanan sporcuları listesinde” ilk 5 sırada yer alan sporcular arasından seçilmiştir. Bu listelere göre elde edilen toplam gelirden Cristiano Ronaldo’nun 1. sırada, Lionel Messi’nin ise 2. sırada yer aldığı görülürken, Instagram’da toplam takipçi sayısında Cristiano Ronaldo 1. sırada, Lionel Messi ise 2. sırada yer almaktadır.

**Tablo 3.** Sporcuların Instagram hesaplarının genel görünümü

	Kullanıcı adı	Katılma tarihi	Gönderi sayısı	Takipçi sayısı	Takip edilen
Cristiano Ronaldo	@cristiano	2012 / Mayıs	3.680	630 Milyon	567
Lionel Messi	@leomessi	2013 / Haziran	1.206	502 Milyon	316

Kaynak: instagram.com

Çalışma kapsamında örnek olarak seçilen sporculardan Cristiano Ronaldo’nun, Instagram’a @cristiano kullanıcı adıyla 2012 yılının Mayıs ayında kayıt olduğu, o tarihten bu yana 3.680 gönderi paylaşarak 630 Milyon takipçi elde ettiği ve 567 kişiyi takip ettiği saptanmıştır. Lionel Messi’nin ise Instagram’a @leomessi kullanıcı adıyla 2013 yılının Haziran ayında kayıt olduğu, o tarihten bu yana 1.206 gönderi paylaşarak 502 Milyon takipçi elde ettiği ve 316 kişiyi takip ettiği saptanmıştır. Sporcuların takip ettiği kişiler incelendiğinde, kendileri gibi ünlü olan ve geniş kitlelerce takip edilen ünlü sporcuları, şarkıcıları, film yıldızlarını, internet fenomenlerini ve alan uzmanlarını takip ederek onlara destek verdikleri görülmüştür.

**Tablo 4.** Sporcuların 1 Ocak – 30 Nisan 2024 tarihleri arasındaki Instagram hesap hareketleri

	Gönderi sayısı	Beğeni sayısı	Yorum sayısı	Etkileşim oranı	Günlük Gönderi Paylaşma Ortalaması
Cristiano Ronaldo	65	558.5 Milyon	5.1 Milyon	% 89,4	0,54
Lionel Messi	42	219 Milyon	1.8 Milyon	% 43,9	0,35

Kaynak: instagram.com

Seçilen sporcuların sosyal medya hesaplarında yapılan içerik analizleri 1 Ocak 2024 – 30 Nisan 2024 tarihleri olmak üzere 2024 yılının ilk 4 ayını kapsamaktadır. Tablo 2’ de yer alan, sporcuların 1 Ocak – 30 Nisan 2024 tarihleri arasındaki Instagram hesap hareketleri incelendiğinde; Cristiano Ronaldo’ nun paylaştığı 65 gönderi için 558.5 Milyon beğeni, 5.1 Milyon yorum ve %89.4 etkileşim oranı elde ettiği görülmektedir. Sporcunun bu istatistikleri, belirtilen tarihler arasında günlük ortalama 0,54 gönderi paylaşım oranıyla elde ettiği saptanmıştır. Lionel Messi’nin paylaştığı 42 gönderi için 219 Milyon beğeni, 1.8 Milyon yorum ve %43.9 etkileşim oranı elde ettiği görülmektedir. Sporcunun bu istatistikleri, belirtilen tarihler arasında günlük ortalama 0,35 gönderi paylaşım oranıyla elde ettiği saptanmıştır.

**Tablo 5.** Sporcuların Instagram’da yaptıkları paylaşımlardan elde ettikleri gelir miktarları

	<b>Toplam kazanç</b>	<b>Gönderi başına kazanç</b>	<b>Toplam kazancına oranı</b>
Cristiano Ronaldo	44.5 Milyon \$	3.2 Milyon \$	~ % 17
Lionel Messi	26.9 Milyon \$	2.6 Milyon \$	~ % 20

Kaynak: hopperhq.com, transfermarkt.com

Tablo 5 incelendiğinde, Cristiano Ronaldo'nun Instagram üzerinden markalarla yaptığı reklam ve sponsorluk anlaşmaları kapsamında yaptığı her paylaşım için 3.2 Milyon \$, toplamda ise 44.5 Milyon \$ gelir elde ettiği saptanmıştır. Lionel Messi'nin ise yaptığı her paylaşım için 2.6 Milyon \$, toplamda ise 26.9 Milyon \$ gelir elde ettiği saptanmıştır. Bu rakamlar, Cristiano Ronaldo'nun saha içi ve saha dışı gelirlerden elde etmiş olduğu yıllık toplam kazancının yaklaşık %17'sini oluştururken, Lionel Messi'nin yıllık toplam kazancının %20'sini sosyal medya platformları üzerinden elde ettiği görülmektedir.

**Tablo 6.** Sporcuların Instagram’da yaptıkları paylaşımların kategorileri ve anlamları

<b>Kategori türü</b>	<b>İçeriği</b>
Reklam ve tanıtım	Ürün ve markaların yer aldığı sponsor içerikli paylaşımlar
Mevcut kulüp	Sporcunun oynadığı kulüp yönetiminde yer alan kişiler, kulüple ilgili bilgiler veya kulübün ülkesiyle ve kültürüyle ilgili paylaşımlar
Zevk ve hobiler	Sporcunun serbest zamanlarındaki eğlence hayatı, zevk ve hobilerini içeren bireysel etkinlikleriyle ilgili paylaşımlar
Özel hayat	Sporcunun aile hayatıyla ilgili yaptığı paylaşımlar
Meslek hayatı	Sporcunun takımın oynadığı maçların öncesi ve sonrası, antrenmanlardan görüntüler gibi sporcunun mesleğiyle ilgili paylaşımlar
Önceki kulüpler	Sporcunun daha önce oynamış olduğu kulüplerle ilgili paylaşımlar
Din ve siyaset	Sporcunun siyasi ve dinî görüşüyle ilgili veya gündeme dair paylaşımlar
Başarı ve ödül	Sporcunun elde ettiği kişisel başarılar veya aldığı ödüllerle ilgili paylaşımlar
Kültür ve milliyet	Sporcunun kendi ülkesi ve kültürüyle ilgili yaptığı paylaşımlar
Sosyal sorumluluk	Sporcunun dezavantajlı insan gruplarına yönelik desteğini yansıttığı paylaşımlar

Çalışma kapsamında, seçilen örneklerin Instagram hesaplarından yaptıkları paylaşımlar, yapılan içerik analizi sonucu araştırmacı tarafından belirlenen 10 kategoride toplanmıştır (Tablo 3). Kategorilerin başlıkları belirlenirken seçilen sporcuların yaptıkları paylaşımların içerikleri temel alınmıştır. Bu kategorilerin ne anlama geldikleri konusunda gerekli açıklamalar yapılarak, seçilen örneklerin Instagram paylaşımları bu kategoriler doğrultusunda incelenmiştir. Kategoriler; seçilen sporcuların gelir elde ettiği paylaşımları konu alan bir başlık (reklam ve tanıtım), sosyal hayatlarını konu alan iki başlık (zevk ve hobiler, özel hayat), meslek hayatını konu alan üç başlık (meslek hayatı, mevcut kulüp ve önceki kulüp), kişisel görüşlerini konu alan bir başlık (din ve siyaset), kişisel edinimlerini konu alan bir başlık (başarı ve ödül), sosyolojik kimliklerini konu alan bir başlık (kültür ve milliyet) ve toplumsal olaylara ilgilerini konu alan bir başlıktan (sosyal sorumluluk) oluşmaktadır.

**Tablo 7.** Sporcuların 1 Ocak – 30 Nisan 2024 tarihleri arasındaki Instagram paylaşım kategorileri

Paylaşım kategorileri	Cristiano Ronaldo N=65		Lionel Messi N=42	
	f	%	f	%
Reklam ve tanıtım	13	20,00	21	50,00
Mevcut kulüp	3	4,62	0	0
Zevk ve hobiler	2	3,08	1	2,38
Özel hayat	10	15,38	4	9,53
Meslek hayatı	31	47,69	14	33,33
Önceki kulüpler	1	1,53	0	0
Din ve siyaset	0	0	0	0
Başarı ve ödül	2	3,08	1	2,38
Kültür ve milliyet	3	4,62	1	2,38
Sosyal sorumluluk	0	0	0	0

Tablo 7 incelendiğinde, Cristiano Ronaldo'nun belirtilen tarihler arasında 31 gönderiyle en çok meslek hayatını konu alan paylaşımlar yaparken, ikinci sırada 13 gönderiyle reklam ve tanıtım içerikli paylaşımlara ve üçüncü sırada 10 gönderiyle özel hayat içerikli paylaşımlara yer verdiği görülmektedir. Sporcu din ve siyaset ile sosyal sorumluluk konulu paylaşımlara hiç yer vermezken, kendi ülkesi olan Portekiz konulu 3 gönderi, kişisel başarılarıyla ilgili 2 gönderi, zevk ve hobilerle ilgili 2 gönderi ve mevcut kulübüyle ilgili 3 gönderi paylaşmıştır. Ayrıca sporcunun sosyal medyasında, eski kulübü Real Madrid F.C. ile ilgili 1 gönderiye de yer verdiği görülmektedir. Lionel Messi ise 21 gönderiyle en çok reklam ve tanıtım kategorisinde paylaşım yaparken, ikinci sırada 14 gönderiyle meslek hayatı kategorisinde ve üçüncü sırada ise 4 gönderiyle özel hayat kategorisinde paylaşımlar yapmıştır. Sporcu sosyal medya hesabında yaptığı paylaşımlarda, mevcut kulübüyle ilgili bilgiler, önceki kulüpler, din ve siyaset ve sosyal sorumluluk kategorilerine hiç yer vermezken, kendi ülkesi olan Arjantin konulu 1 gönderi, kişisel başarı kategorisinde 1 gönderi ve zevk ve hobiler kategorisinde 1 gönderi paylaşmıştır.

**Tablo 8.** Sporcuların Instagram’da yaptıkları paylaşım kategorilerinin paylaşım formatına göre dağılımı

Paylaşım kategorileri	Cristiano Ronaldo N=65		Lionel Messi N=42	
	Fotoğraf	Video	Fotoğraf	Video
Reklam ve tanıtım	4	9	9	12
Mevcut kulüp	2	1	0	0
Zevk ve hobiler	2	0	1	0
Özel hayat	9	1	4	0
Meslek hayatı	30	1	14	0
Önceki kulüpler	1	0	0	0
Din ve siyaset	0	0	0	0
Başarı ve ödül	2	0	0	1
Kültür ve milliyet	2	1	0	1
Sosyal sorumluluk	0	0	0	0
<b>TOPLAM</b>	52	13	28	14

Tablo 8 incelendiğinde; Cristiano Ronaldo, toplamda 65 gönderisinin 52’sini fotoğraf ve 13’ünü video formatında paylaşırken, Lionel Messi ise toplamda 42 gönderisinin 28’ini fotoğraf ve 14’ünü video formatında paylaşmıştır. Sporcuların her ikisinin de reklam ve tanıtım kategorisindeki paylaşımlar için yoğunlukla video kullandığı, meslek hayatı kategorisindeki paylaşımlar için ise yoğunlukla fotoğraf paylaşmayı tercih ettikleri görülmektedir.



Cristiano Ronaldo ve oğlu.

21,4 Milyon beğeni



Cristiano Ronaldo ve ailesi.

18,4 Milyon beğeni



Cristiano Ronaldo ve eşi.

18,3 Milyon beğeni

**Şekil 1.** Cristiano Ronaldo’nun 1 Ocak-30 Nisan 2024 tarihleri arasında en çok beğeni alan paylaşımları

Kaynak: instagram.com

Şekil 1 incelendiğinde, Cristiano Ronaldo'nun belirtilen tarihler arasında paylaştığı gönderiler arasından en çok beğeni alan ilk 3 paylaşımının aile hayatını da içerisine alan özel hayat kategorisinde yer aldığı görülmektedir.



Lionel Messi ve ailesi.

13,5 Milyon beğeni



Lionel Messi ve eşi.

13,3 Milyon beğeni



Lionel Messi ve ailesi.

12,4 Milyon beğeni

**Şekil 2.** Lionel Messi'nin 1 Ocak-30 Nisan 2024 tarihleri arasında en çok beğeni alan paylaşımları

Kaynak: instagram.com

Şekil 2 incelendiğinde, Lionel Messi'nin belirtilen tarihler arasında paylaştığı gönderiler arasından en çok beğeni alan ilk 3 paylaşımının aile hayatını da içerisine alan özel hayat kategorisinde yer aldığı görülmektedir.



**Şekil 3.** Cristiano Ronaldo'nun kişisel web sitesinin giriş ekranı

Çalışma kapsamında, Cristiano Ronaldo'nun imaj yönetimi ve markalaşma bağlamında yürüttüğü faaliyetlerin anlaşılması için kişisel web sitesi analiz edilmiştir. Şekil 3'te görüldüğü üzere; yalnızca İngilizce dil seçeneği kullanılan web sayfasının giriş ekranında ziyaretçileri, "Career Highlights" başlıklı mesleki bilgilerinin yer aldığı web sayfası ile "Ursu water", "Erakulis App", "CR7

Fragrances”, “CR7 Underwear”, “CR7 Eyewear” ve “CR7 Footwear” markalarının web sayfalarına yönlendiren butonlar karşılmaktadır. Sayfanın sağ üst köşesinde ise yine “Career Highlights” butonu “Brands” butonu ve “Partners” butonu yer almaktadır. Sporunun kariyer vurguları (career highlights) başlığı altında, Sporting Lizbon, Manchester United, Real Madrid, Juventus ve Al-Nassr kulüpleri ile Portekiz milli takımındaki akılda kalan anları ve elde ettiği başarılarına video-slayt formatında yer verildiği görülmüştür. Ek olarak “Ursu” adında İspanya menşeli bir su markasının reklam yüzü olduğu; “CR7” adında parfüm, iç giyim, gözlük ve ayakkabı markası oluşturduğu ve “Erakulis” adında fitness ve wellnes hakkında bilgiler paylaşan bir blog sayfası kurduğu saptanmıştır.



Şekil 4. Lionel Messi'nin kişisel web sitesinin giriş ekranı

Çalışma kapsamında, Lionel Messi'nin imaj yönetimi ve markalaşma bağlamında yürüttüğü faaliyetlerin anlaşılması için kişisel web sitesi analiz edilmiştir. Şekil 4'te görüldüğü üzere; web sayfasının sol üst köşesinde yer alan menü penceresi içerisinde “basın odası”, “haberler”, “biyografi”, “The Messi Store”, “istatistikler”, “başarımlar” ve “fotoğraf ve videolar” butonları bulunmaktadır. Web sayfasında Katalanca, İngilizce ve İspanyolca olmak üzere 3 dil seçeneğinin yer aldığı görülmektedir. Sporcu, basın odası (press room) ve haberler (news) butonları altında kendisi ve takımıyla ilgili haberleri paylaşırken, biyografi butonu altında kariyeri ve özel hayatıyla ilgili bilgilere yer vermiştir. Ayrıca menü içerisinde, kişisel markasının web sayfasına yönlendiren buton (The Messi Store), meslek hayatında elde ettiği bütün kişisel başarı, rekor ve istatistiklere yönlendiren buton (stats - achievements) ve yine meslek hayatıyla ilgili fotoğraf ve videolara yönlendiren butonlar (photos and videos) bulunmaktadır. Sporcu, istatistikler ve başarımlar butonları altında, Barcelona,

Paris Saint Germain ve Inter Miami kulüpleri ile Arjantin milli takımında elde ettiği başarılarına ve kişisel rekorlarına sadece metin formatında yer vermiştir.

## SONUÇ

Çalışma kapsamında analiz edilen verilere göre, toplam kazanç kategorisinde Cristiano Ronaldo'nun yıllık 260 Milyon \$ ile 1. sırada, Lionel Messi'nin ise 135 Milyon \$ ile 3. sırada yer aldığı görülmektedir. Takipçi sayısı kategorisinde Cristiano Ronaldo'nun 630 Milyon takipçi sayısı ile 1. sırada yer aldığı, hemen arkasından gelen Lionel Messi'nin ise 502 Milyon takipçi sayısı ile 2. sırada yer aldığı görülmektedir (Tablo 2). Veriler doğrultusunda, bu iki sporcunun takipçi sayısı kategorisinde, ünlü sanatçıları, sporcuları ve bilfiil diğer tüm fenomenleri geride bırakmalarının, bununla birlikte en çok kazanan sporcular arasında ilk sıralarda yer almalarının manidar olduğu düşünülmektedir. Popüler kültür ürünü olarak sosyal medyanın, yine popüler bir kültür ürünü haline dönüşen sporu kullanarak iki ürünün karşılıklı olarak birbirinin popülerliğini arttırdığı görülmektedir. Bu bağlamda, sosyal medya ve spor ilişkisinde, popüler kültür tedarikçilerinin oldukça sık kullandığı, popüler olanın yine popülerle pazarlanması yöntemini yerinde ve etkin şekilde kullandığı söylenebilir. Ayrıca sporcuların milyonlarla ifade edilen takipçi sayılarının yanında Cristiano Ronaldo'nun 567 kişiyi, Lionel Messi'nin ise 316 kişiyi takip ettiği görülmektedir (Tablo 3). Sporcuların takip ettiği kişiler incelendiğinde, kendileri gibi ünlü olan ve geniş kitlelerce takip edilen ünlü sporcuları, şarkıcıları, film yıldızlarını, internet fenomenlerini ve alan uzmanlarını takip ederek onlara popüler olmaları konusunda destek verdikleri görülmüştür.

Seçilen sporcuların Instagram'da yaptıkları paylaşımlardan elde ettikleri gelir miktarları göz önüne alındığında, Cristiano Ronaldo'nun yıllık toplam kazancının %17'sini (44.5 Milyon \$), Lionel Messi'nin ise yıllık toplam kazancının %20'sini (26.9 Milyon \$) Instagram üzerinden elde ettiği görülmektedir (Tablo 5). Hatırı sayılır büyüklükteki bu kazanç miktarları göz önüne alındığında, devasa büyüklükte olan spor endüstrisinin popüler kültüre hizmet eden sosyal medya araçlarıyla sıkı bir ilişkide olduğu söylenebilir.

Sporcuların 1 Ocak-30 Nisan 2024 tarihleri arasındaki Instagram paylaşım kategorileri incelendiğinde, Cristiano Ronaldo'nun sırasıyla en çok meslek hayatı (%47,69), reklam ve tanıtım (%20) ve özel hayatıyla (%15,38) ilgili paylaşımlara yer verdiği görülmektedir. Lionel Messi ise sırasıyla en çok reklam ve tanıtım (%50), meslek hayatı (%33,33) ve özel hayatıyla (%9,53) ilgili paylaşımlara yer vermiştir (Tablo 7). Buna göre, Cristiano Ronaldo'nun imaj yönetimi bağlamında kariyer ve mesleğiyle ön plana çıkan bir profil benimsediği, bu profil sayesinde reklam ve tanıtım gelirleri elde ettiği söylenebilir. Ayrıca sporcunun sosyal



medyasında özel hayatıyla ilgili paylaşımlara da yer vermesi, takipçilerine karşı samimi bir imaj yaratmak isteğinin göstergesi olabilir. Lionel Messi'nin daha çok reklam ve tanıtım paylaşımlarına yer vermesi imaj yönetimi bağlamında kişisel markalaşmaya daha çok önem verdiği, mesleki kariyeriyle önemli ölçüde bu amacını desteklediği ve özel hayatıyla ilgili daha az gündeme gelmek istediği söylenebilir.

Sporcuların Instagram'da yaptıkları paylaşım kategorilerinin paylaşım formatına göre dağılımı incelendiğinde, her iki sporcunun da reklam ve tanıtım kategorisindeki paylaşımlarında, kısmen fotoğraflara yer verilse de daha çok video formatında paylaşım yapıldığı görülmektedir (Tablo 8). Bu kategorideki paylaşımlar için video formatının seçilmesinin nedeni, kısa ve çarpıcı videolarla verilmek istenen mesajın ve vurgulanmak istenen ürünün daha hızlı ve anlaşılır biçimde sunulmak istenmesi olabilir. Diğer bütün kategorilerde ise genel olarak fotoğraf formatının kullanıldığı görülmektedir. Reklam dışındaki diğer tüm gönderilerde daha çok fotoğraf kullanılmasının nedeni, fotoğrafın paylaşım öncesi hazırlıklarının kısa sürede tamamlanması olabilir. Zira fenomen sporcuların popülerliklerini koruyabilmek için takipçilerine daha fazla paylaşım yapması ve onlarla etkileşimini sürdürmesi gerekmektedir.

Cristiano Ronaldo ve Lionel Messi'nin 1 Ocak-30 Nisan 2024 tarihleri arasında en çok beğeni alan paylaşımları incelendiğinde, her iki sporcunun da ilk 3 sırada özel hayatlarıyla ilgili yaptıkları paylaşımların yer aldığı görülmektedir (Şekil 1-2). Buna göre, sporcuların sosyal medyada ailelerine ve özel hayatlarına yer vererek, takipçileri nezdinde samimi bir imaj yarattıkları ve takipçilerin de bu samimi duruştan hoşnut oldukları söylenebilir. Bu durum sosyal bir varlık olan insanın, bu tarz samimi paylaşımların etkisiyle manevi hissiyatını tetikleyerek sporcuların takipçi sayısında artışa katkıda bulunabilir.

Çalışma kapsamında sporcuların imaj yönetimi bağlamında kişisel web siteleri de incelenmiştir. Genel olarak iki sporcunun da web sayfalarında, reklam yüzü oldukları markalara, çok çeşitli ürün yelpazesi bulunan ve kendi isimlerini verdikleri kişisel markalarına ve başarılı kariyerlerine ve yeteneklerine vurgu yapan etkileyici sunumlara yer verdikleri görülmüştür (Şekil 3-4). Sporcuların bir anlamda ziyaretçilere kendilerini sundukları kişisel web sitelerinde, mesleki kariyerlerinin bir adım geri planda kalarak, yarattıkları etkileyici imajlarla pazarlamak istedikleri ürünlerini daha fazla ön plana çıkardıkları söylenebilir. Yapılan analiz sonucu, sporcuların her ikisinin de mesleki kariyerlerinin etkisinde göz kamaştırıcı bir imaj geliştirerek, birer kişisel markaya dönüştükleri görülmektedir.

Çalışmadan elde edilen bulgular gösteriyor ki çağımızın en büyük endüstri kollarından biri haline gelen spor olgusu, popüler kültüre olan hizmetlerini yine

popüler kültür ürünleriyle arttıarak sürdürmektedir. Sporun gösteriye döndüğü günümüz ortamında, sporcuların da kişisel şovlarını yapan fenomenlere dönüştüğü görülmektedir. Spor sahalarından kişisel marka olma sürecine giden yol ve bu sayede yaşanılan şaşalı hayatlar her insanın hayali olmaya devam etmektedir. Popüler olanların yařadđđı parıltılı hayatlar şağımız insanını hipnotize etmiş, her biri popüler kültürün sadık tüketicileri konumuna getirilmiştir. Bu gidişatın sonu nereye varacak bilinmez ama görünen o ki spor, vahşi kapitalizmin ve aktörlerinin en etkili silahı olmaya devam edecektir.

## KAYNAKLAR

- Aşçı, Ö., Hazar, G. ve Yılmaz, M. (2015). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri ve ilişkili değişkenler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 160-165.
- Bişkin, F. ve Kaya, Y. (2011). İş yaşamında kişisel marka. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 11(21), 555-570.
- Boyd, D. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230.
- Çakır, Ö. (2002). Profesyonel Yaşamda Kişisel İmaj ve Sosyal Yaşam Etiketleri. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Dinçer, M. K. (1998). İş Yaşamında ve Özel Yaşamda Kişisel İmaj. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Dönmez, H. (2021). Yıldız futbolcu transferi sürecinde sosyal medya kullanımının spor kulüplerinin kurumsal itibarına etkisi: Mesut Özil örneği (Sözel Bildiri). ASEAD 7. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu 10-12 Nisan 2021 Kemer – Antalya.
- Ekici, S. ve Arıkan, İ. İ. (2020). Popüler Kültür ve Spor. İzmir: Duvar Yayınları.
- Erdoğan, İ. (2004). Popüler kültürün ne olduğu üzerine. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 5(57), 1-18.
- Erdoğan, İ. ve Alemdar, K. (2005). Popüler Kültür ve İletişim. Ankara: Erk Yayınları.
- Ergen, Y. ve Özüpek, N. (2018). Kişisel imaj bağlamında teknik direktör fatih terim'in kişisel imaj öğelerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Social Sciences Studies Journal*, 4(13), 287-300.
- Göksel, A. G. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim aracı olarak sosyal medya kullanımlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *SPORMETRE*, 16(1), 39-48.
- Hepekiz, İ. ve Gökaliler, E. (2019). Sosyal medya aracılığıyla yaratılan kişisel markalar ve benlik sunumu. *Erciyes İletişim Dergisi*, 6(1), 761-782.
- İncirkuş, E. (2024). Hedonik tüketimde sosyal medya fenomenlerinin etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, Y. ve Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve Türkiye'de spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, SI(2), 114-119.
- Kilci, A. K. ve Göktaş, Z. (2018). Sosyal medya kullanımının spor kanalları izlenmesi üzerindeki etkisi ve kanal seçimindeki rolü. *Social Sciences Studies Journal*, 4(18), 1888-1903.

- Koban, K. (2024). Parasosyal etkileşimin satın alma niyetine etkisi: sosyal medya fenomenleri ve takipçiler üzerine bir araştırma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Marwick, A. (2017). "Microcelebrity, Self-Branding and The Internet". The Blackwell Encyclopedia of Sociology, 1–3.
- Muhammed, G. (2001). Spor ve Kültürün Kutsal Kaynakları. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Oğuz, T. (2005). Popüler kültür ve sporun endüstrileşme süreci. *Kurgu Dergisi*, 21, 195-204.
- Oğuz, Z. (2024). Karar verme sürecinde sosyal medya fenomenlerinin etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Bilişim Enstitüsü, Ankara.
- Okay, A. (2013). Kurum Kimliği (7. Baskı). İstanbul: Der Yayınları.
- Öneren, M. (2013). İmaj yönetiminin tv dizi seyircileri üzerindeki etkisi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 15(24), 75-85.
- Özer, M. A. ve Güler, E. (2014). Yöneticiler için imaj yönetimi stratejileri. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi*, 49(1), 34-66.
- Özkan, M. (1997). Tarih İçinde Türk Dili. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Özüpek, N. (2018). Kurum İmajı ve Sosyal Sorumluluk (2.baskı). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Saraçaydın, M. (2020). Kişisel imaj yönetimi bağlamında sosyal medyanın kullanımı. *Anasay*, 4(11), 149-170.
- Sevim, E. (2024). Sosyal medyadan dijital yayıncılık platformlarına uzanan süreçte influencerların z kuşağı tarafından rol model alınma davranışına etkileri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuna, Y. (2012). İletişim Kavramı ve İletişim Süreci (Ed. İzlem Vural). Ankara: Pegem Akademi.
- Tuncer, E. (2014). Sosyal Medya İmparatorluğu – Patron (1. Baskı). İstanbul: Akis Yayınları.
- Türkkahraman, M. (2011). Günümüzün büyüğü imaj ve gerçek hayat. *Journal of Sociological Studies*, (30), 1-14.
- Yaraş, A. ve Göksel, A. G. (2019). Sosyal Medya ve Marka Yönetimi Twitter Vurdu Gol Oldu!. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 06.05.2024).
- <https://wearesocial.com/us/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/> (Erişim tarihi: 08.05.2024).
- <https://www.boomsocial.com/Instagram/UlkeSektor/tumu/spor/sporcular> (Erişim tarihi: 08.05.2024).

<https://www.forbes.com/sites/justinbirnbaum/2024/05/16/the-worlds-10-highest-paid-athletes-2024/?sh=21547c2728a9> (Erişim tarihi: 08.05.2024).

<https://wearesocial.com/us/blog/2024/04/digital-2024-april-global-statshot-report/> (Erişim tarihi: 10.05.2024).

<https://influencermarketinghub.com/instagram-highest-paid/#toc-18> (Erişim tarihi: 12.05.2024).

<https://www.hopperhq.com/instagram-rich-list/> (Erişim tarihi: 12.05.2024).

<https://www.transfermarkt.com/top-7-highest-earning-players-on-instagram/index/galerie/832> (Erişim tarihi: 12.05.2024).

<https://www.instagram.com/cristiano/> (Erişim tarihi: 12.05.2024)

<https://www.instagram.com/leomessi/> (Erişim tarihi: 12.05.2024)

## **Bölüm 6**

### **Pedagojik Formasyon Eğitimi Alan Öğrencilerin Halk Oyunlarına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi**

**Berkan BOZDAĞ<sup>1</sup>**  
**Ebubekir BARAN<sup>2\*</sup>**  
**Beyda DEMİRBİLEK<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Doç. Dr.; Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, [brknbozdog@gmail.com](mailto:brknbozdog@gmail.com)  
ORCID No: 0000-0003-3657-4359

<sup>2</sup> \*Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD,  
[Ebubekirbaran19@gmail.com](mailto:Ebubekirbaran19@gmail.com) ORCID No: 0009-0001-8368-5441

<sup>3</sup> Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. [beydanurdemirbilek@gmail.com](mailto:beydanurdemirbilek@gmail.com)  
ORCID No: 0009-0007-7786-624X

## GİRİŞ

İnsanoğlu var oluşundan bu yana vücudunu hareket ettirmiş ve çeşitli amaçlar için kullanmıştır. Günümüzde insanoğlunun hayatta kalmak ve yaşamını devam ettirebilmek için yaptığı hareketlere çeşitli anlamlar yüklenmiştir. Bu hareketler zamanla günümüzde her yaştan katılımın sağlandığı, birçok kişinin heyecan ve merakla takip ettiği sporun temellerini oluşturmuştur (Kocaer, 2018). Gelişen teknolojinin çevrimiçi dünyası, günümüz insanına; konforlu bir özgür yaşam sunmasının yanı sıra dijital yaşama hapsolme, olumsuz enerjiyi atmak için yeterli hareket edememe gibi pek çok sıkıntısının olduğu da söylenebilir. Milli kültürümüzün önemli bir parçası olan halk oyunları çocuk ve gençlerin müzikle uyumlu geniş ve zengin hareket formu ile çok yönlü fiziksel gelişiminin yanı sıra görsel algı gelişimlerini destekleyen eğitici eğlence ve keyif vermesi sonucunda bireysel ve toplumsal sağlığına katkı sağladığı da aşıkardır. (Altıntuğ ve Ernez, 2022; Demir, Özbek ve Gündüz, 2022; Atasoy, Altun ve Yalçınkaya, 2018)

Günümüzde halk oyunları dahil birçok fiziksel aktiviteye yönelme davranışı sergilemesini kaynağında bireyin motivasyonel yaklaşımı ile birlikte tutum düzeyinin aracı rolü vardır (Demir, Özbek ve Gündüz, 2022) yine öğrenciler halk oyunlarına başlarken tutumlarını, isteklerini ve karakter yapılarını kendi farklı düşünce ve bakış açılarına göre şekillendirirler (Gallahue, 1996). Tutum, zihinsel süreç içerisinde bireyin bir nesne ya da duruma karşı olumlu ya da olumsuz bir duygusal tepki gösterip göstermeyeceğini belirleyen, kalıcı bir hazır bulunuşluk durumu olarak tanımlanabilir (Şerif ve Şerif, 1996). Geleceğimizi şekillendirecek olan öğretmen adaylarının dijital yaşama hapsolme, olumsuz enerjiyi atmak için yeterli hareket edememe gibi pek çok sıkıntısının olduğu ve zorlandığı dönemlerine halk oyunlarının müziğe uyumlu çok yönlü fiziksel gelişime etkisi bireye derin bir nefes olabileceği düşüncesi pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerin halk oyunlarına yönelik tutumunun incelenmesini akla getirmektedir.

Bu bağlamda araştırmanın amacı; geleceğin yetişkinleri olan pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerin halk oyunlarına yönelik tutumlarının incelenmesidir.

## YÖNTEM

### *Araştırmanın modeli*

Bu araştırmada, çeşitli değişkenlere göre halk oyunları branşına katılan öğrencilerin motivasyon düzeylerini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırma var olan durumu sorgulayan betimsel araştırma modellerinden tarama deseni kullanılmıştır. “*Tarama deseni, araştırmaya konu olan vaka, kişi veya nesneyi kendi içinde ve var olduğu gibi ortaya koymaya çalışır (Karasar, 2008).*”

### *Çalışma Grubu*

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde beden eğitimi ve spor alanında pedagojik formasyon alan antrenörlük ve spor yöneticiliği lisans öğrencileri içerisinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen 99 kadın 124 erkek olmak üzere toplam 223 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

**Tablo 1.** Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	99	55,6
	Kadın	124	44,4
Bölüm	Antrenörlük	116	52,0
	Spor Yöneticiliği	107	48,0
	Toplam	223	100

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre %55,6’sı (n=124) kadın, %44,6’sı (n=99) erkekler oluşturmaktadır. Öğrenim görülen bölüm değişkenine göre %52,0 (n=116) Antrenörlük, %48,0’i (n=107) spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gördükleri sonuçlarına ulaşılmıştır.

### *Veri Toplama Araçları*

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Katılımcıların cinsiyet ve bölümlerine ilişkin bilgi formu oluşturulmuştur.

#### *Halk Oyunlarına Yönelik Tutum Ölçeği (HOYTÖ)*

Bu çalışmada; Demir, Özbek ve Gündüz, (2022) tarafından geliştirilen “*Halk Oyunlarına Yönelik Tutum Ölçeği (HOYTÖ)*” kullanılmıştır. Ölçek Bilişsel, Duyuşsal ve Davranışsal olmak üzere 23 madde ve 3 alt boyuttan



oluşan beşli likert tipli bir ölçektir. Alt boyutların Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı sırasıyla 0,949; 0,826 ve 0,945'dir. Mevcut çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı sırasıyla 0,86; 0,90 ve 0,80 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** HOYTÖ değerlendirme çizelgesi

<b>Seçenekler</b>	<b>Puanlar</b>	<b>Puan</b>	<b>Değerlendirme</b>
Kesinlikle Katılıyorum	5	105-115	Çok Yüksek
Katılıyorum	4	90-104	Yüksek
Kararsızım	3	70-89	Orta
Katılmıyorum	2	55-69	Düşük
Kesinlikle Katılmıyorum	1	23-54	Çok Düşük

Tablo 2'ye bakıldığında ölçekten alınacak en yüksek puanın 115 en düşük puanın ise 23 olduğu görülmektedir. Katılımcıların (HOYTÖ) ölçeğinde yüksek puan almaları halk oyunlarına yönelik motivasyonun yüksek olduğunu belirtmektedir. Ayrıca Halk Oyunlarına Yönelik Tutum puan aralıkları, “105-115 çok yüksek, 90- 104 Yüksek, 70-89 orta, 55-69 düşük, 23-54 çok düşük” olarak değerlendirilmektedir (Demir Tekkurşun, Özbek ve Gündüz 2022).

### ***Verilerin Analizi***

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 29.0 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık ve çarpıklık değerlerinden anlaşılmış ve parametrik testler tercih edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları +2 ile -2 aralığında ise normallik varsayımı kabul edilebilir (Field, 2009). Cinsiyet ve bölüm değişkeni için bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples t Test) kullanılırken, yaş değişkeni için ise (Pearson Korelasyon) uygulanmıştır. Anlamlılık ,05 alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 3.** HOYTÖ ve alt boyutları puan ortalamaları

Ölçek Alt Boyutları	N	$\bar{x}$	ss.
Bilişsel	223	3,668	,959
Duyuşsal	223	3,390	1,126
Davranışsal	223	3,126	1,067
HOYTÖ (Toplam)	223	3,394	0,701

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin Halk Oyunlarına Yönelik Tutum ölçeğine göre ( $\bar{x}$ =3,394) ortalama puanla öğrencilerin halk oyunlarına yönelik motivasyon düzeylerinin orta olduğu görülmektedir. HOYTÖ alt boyutlarına bakıldığında öğrencilerin almış olduğu ortalama puanların bilişsel ( $\bar{x}$ =3,668) , duyuşsal ( $\bar{x}$ =3,390) ve davranışsal ( $\bar{x}$ =3,126) alt boyutlarında orta düzeyde olduğu görülmektedir. Halk oyunlarına yönelik tutum ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalamanın bilişsel alt boyutunda ( $\bar{x}$ =3,668) olduğu, en düşük ortalamanın ise davranışsal alt boyutunda ( $\bar{x}$ =3,126) olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** HOYTÖ'nün cinsiyete göre analizleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Bilişsel	Kadın	124	3,741	,925	221	133,7	0,204
	Erkek	99	3,576	,997			
Duyuşsal	Kadın	124	3,451	1,031	221	132,1	0,363
	Erkek	99	3,313	1,235			
Davranışsal	Kadın	124	3,148	,986	221	130,5	0,737
	Erkek	99	3,099	1,165			
(Toplam)	Kadın	124	3,447	,717	221	144,6	0,212
	Erkek	99	3,329	,678			

$p < 0,05$

Tablo 4'te katılımcıların cinsiyetine göre HOYTÖ alt boyutları toplam puanı arasındaki anlamlılığın incelenmesi amacıyla yapılan t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda araştırmaya katılım sağlayan bireylerin cinsiyetleri ile halk oyunları tutum ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 5.** HOYTÖ'nün bölüme göre analizleri

Alt Boyutlar	Bölüm	N	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Bilişsel	Spor	10	3,71	,974			
	Yöneticiliği	7	6		21	,679	0,49
	Antrenörlük	11	3,62	,949	9		
		4	8				
Duyuşsal	Spor	10	3,53	1,13			
	Yöneticiliği	7	2	6	21	1,72	0,08
	Antrenörlük	11	3,27	1,11	9	4	6
		4	1	0			
Davranışsal	Spor	10	3,16	1,07			
	Yöneticiliği	7	8	8	21	,515	0,60
	Antrenörlük	11	3,09	1,06	9		
		4	3	7			
(Toplam)	Spor	10	3,47	,658			
	Yöneticiliği	7	2		21	1,50	0,13
	Antrenörlük	11	3,33	,737	9	1	5
		4	1				

p&lt;0,05

Tablo pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerin HOYTÖ toplam puanıyla alt boyutlarının puan ortalamasının bölüm değişkenine göre farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek için yapılan incelemeler sonucunda halk oyunları tutum ölçeğiyle öğrenim görülen bölüm arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 6.** Yaş ile HOYTÖ pearson korelasyon analizleri

		Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal	HOYTÖ
Yaş	r	-,041	,146	-,175	-,029
	p	,540	,029	,009	,663

Tablo 6 incelendiğinde yapılan pearson korelasyon sonucunda pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerin üniversite öğrencilerinin halk oyunları tutumları ile yaş değişkeni açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda duyuşsal alt boyutta düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülürken davranışsal alt boyutta düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel ve HOYTÖ boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerin halk oyunlarına yönelik tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde; 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören toplam 223 öğrenci katılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda katılımcıların halk oyunlarına yönelik tutum ölçeği (HOYTÖ) ve alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamalarının dağılımı incelendiğinde motivasyon düzeylerinin ortalama olduğu ve alt boyutlarda herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kullanılan araştırma yöntemleri sonucunda cinsiyet değişkeninin katılımcılar arasında motivasyonu değiştirmedeği görülmüştür. Yalçın, Demirağ, Kaya ve Eroğlu (2022) yapmış oldukları “Halk Oyuncularında Zihinsel Antrenmanın Başarı Motivasyonu Düzeyini Yordaması” adlı araştırmalarında cinsiyet değişkenine göre çalışma grubunun (SZAE) ortalaması puanında anlamlı bir fark olmadığını, bu sonuca dayanarak cinsiyet değişkeninin halk oyuncularında zihinsel antrenman yapma düzeyini etkilemediğini saptamışlardır. Yine Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew, (2005) egzersiz güdülenmesi incelediği çalışmaları sonucunda cinsiyet değişkenine göre erkek egzersiz katılımcılarının egzersiz güdülenmesi alt boyutlarından ulaşılan puan ortalamalarının kadın egzersiz katılımcılarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bilgin (2020) yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine anlamlı düzeyde bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Karacan Doğan ve Yetim (2011) ise halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisini inceledikleri çalışmalarında cinsiyet değişkeni açısından, anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bir diğer sonucunda katılımcıların HOYTÖ toplam puanıyla alt boyutlarının puan ortalamasının bölüm değişkenine göre farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek için yapılan incelemeler sonucunda halk oyunları tutum ölçeğiyle öğrenim görülen bölüm arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bölüm değişkeni çerçevesinde yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır bununla birlikte öğrenim durumu fakülte bazında karşılaştırıldığında ise halk oyuncuların halk oyunlarına yönelme sebeplerini inceleyen Şiraz (2008)’e göre üniversite öğrencilerinin derslerin yaratmış olduğu yoğunluktan birazda olsa uzaklaşmak için halk oyunlarına yöneldiklerini ifade edilmiştir. Bunun yanında Hacıcaferoğlu, Bozkuş ve Kızılkaya (2014)’ya göre öğrenim durumu ve halk oyunlarına yönelme sebebi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın son bulgusunda pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerin halk oyunları tutumları ile yaş değişkeni açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda duyuşsal alt boyutta düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülürken davranışsal alt boyutta düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel ve HOYTÖ boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde halk oyunlarına yönelişi yaş değişkeni ile karşılaştıran Gezer (2002) bu iki değişkenin arasında anlamlı farklılık tespit edilmediği sonucuna ulaşmıştır. Yine Hacıcaferoğlu, Bozkuş ve Kızılg (2014)'da çalışmalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmaların aksine Kolayış, Sarı ve Köle, (2015) çalışmalarında güdülenmeme ve spor yaşı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Spor yaşı ile güdülenmemek arasında bulunan negatif yönlü ilişki daha tecrübeli olan kadın sporcu bireylerin güdülenmeme puanlarının daha düşük olabileceğini belirtmektedir. Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı, (2017) takım sporcularına üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılanların yaş gruplarıyla başarı motivasyonu alt boyutları arasında olan farka bakıldığında güç gösterme güdüsü alt boyutunda yaşı küçük sporcularla yaşı büyük olan sporcuların arasında anlamlı fark olduğuna ulaşmıştır.

Halk oyunlarına yönelik tutumlar diğer tutumlardan ayıran en önemli farkın Milli kültürümüzün önemli bir parçası olmasıdır. Bu nedenle milli bayramlar ve kutlamalarda uzun yıllardır sergilenen halk oyunlarının yaygınlaştırılması özellikle çocuk ve gençlerin çok yönlü fiziksel gelişimine, bedensel sağlığına, insanlarla uyum içerisinde hareket etmesine önemli düzeyde katkı sağladığı gibi, pasif yaşamdan ve kötü alışkanlıklardan uzaklaştırarak bireysel ve toplumsal sağlığa etkisine ilişkin farkındalık kazandırması bakımından önemlidir. (Altıntuğ ve Ernez, 2022; Uluç, 2023).

Bireylerin zaman zaman yaşadığı yalnızlık, karamsarlık, asosyalleşme gibi bunalımlı dönemlerine halk oyunlarının bireye derin bir nefes olabileceği düşünülürse, bireylerin halk oyunlarına yönelik tutumunun incelenmesi akla gelmektedir (Demir, Özbek ve Gündüz, 2022). Okullarda ve okul dışında yapılan spor faaliyetlerinin gerisinde, gençleri bu faaliyetlere motive eden faktörlerin belirlenmesi önemli görülmektedir (İlhan ve Gencer, 2013).

Bu noktada yaşadığı yalnızlık, karamsarlık, asosyalleşme gibi bunalımlı dönemlerine halk oyunlarının bireye derin bir nefes olabileceği düşünülürse, halk oyunlarından mahrum kalan geleceğin yetişkinleri olan üniversite öğrencileri örnekleminde boylamsal araştırmaların yöntemin ve örneklem grubunun çeşitlendirilerek güncellenmesi önerilebilir.

## REFERANSLAR

- Altıntuğ, M. (2013). Türk halk oyunları'nda dansçı ve oyun etkileşiminin ürünü olan naraların göstergebilimsel yaklaşımla incelenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(1), 131-149
- Altıntuğ, M., & Ernez, D. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin halk oyunları dersine karşı tutumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2).
- Atasoy, M., Altun, M., & Yalçınkaya, A. (2018). An analysis of the effect of folk dances on visual motor perception level of primary school first grade (7 AGES) STUDENTS. *Turkish studies*, 13, 19.
- Bilgin, K. E. (2020). Halk oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal bütünleşme düzeyleri arasındaki ilişki (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Demir, G. T., Özbek, E., & Gündüz, N. (2022). Halk oyunlarına yönelik tutum ölçeği (HOYTÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 68-77.
- Doğan, P. K., Yetim, A. (2011). Halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisi. *gazi beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 27-48.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (and sex and drugs and rock 'n' roll) (Third edition)*. London: SAGE Publications Ltd.
- Gallahue, D. L. (1996). *Developmental physical education for today's children (3rd Ed.)*. Dubuque, LA: Brown & Benchmark.
- Gezer, E. (2002). Halk oyunları eğiticileri ve oyuncularının halk oyunlarına yönelme nedenlerinin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hacıcaferoğlu, S., Bozkuş, T. ve Kızılkaya, N. (2014). Türk halk oyunlarına katılan bireylerin halk oyunlarına başlama sebeplerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Beşerî ve Akademik Bilimler Dergisi*, 3(7), 36-44.
- İlhan, L., & Gencer, E. (2013). Liselerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1-4), 1-6.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.

- Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
- Kocaer G. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın İli Örneği). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Bartın
- Kolayış, H., Sarı, I., & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000277](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000277)
- Şiraz, M. (2008). Türk halk oyunları ile ilgilenen bireylerin halk oyunlarına yönelik sebepleri: Konya ili örneği (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uluç, E. A. (2023). Halk oyuncuların halk oyununa yönelme sebeplerinin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 113-123.
- Yalçın, Y., Demirağ, H., Kaya, Ş., & Eroğlu, M. (2022). Halk oyuncularında zihinsel antrenmanın başarı motivasyonu düzeyini yordaması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 1-14.

## **Bölüm 7**

### **Gençlerde Sürat Gelişimi**

**Dede BAŞTÜRK<sup>1</sup>**  
**Emrah KOCAMAN<sup>2</sup>**  
**Zeynep KOCAMAN<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Doç. Dr . Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

<sup>2</sup> Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (Yüksel lisans öğrencisi)

<sup>3</sup> Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (Yüksel lisans öğrencisi)



## 1. GİRİŞ

Gençlik dönemine ilişkin farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Bu tanımlardan birinde Türk Dil Kurumu (1988) gençliği "yeni gelişmekte olan, kısa bir geçmişi olan" olarak tanımlamaktadır. UNESCO ise gençliği "1.Gençlik 15– 25 arasındakilerden meydana gelen bir yaş grubudur. 2. Genç, öğrenim yapan, hayatını kazanmak için çalışmayan ve kendine ait bir konutu bulunmayan kişidir. 3. Genç, geniş hayal gücüne sahip olan, cesaretin çekingenliğe ve macera isteğinin rahatlık duygusuna üstün geldiği insandır" biçiminde tanımlamaktadır (Aydın, 2012). Ülkemizde “delikanlılık” dönemi olarak da ifade edilen bu dönem kimine göre fırtına, stres dönemi, kimine göre sessiz ve çalkantı bir dönem olarak nitelendirilmektedir (Özbay, Öztürk, Aktaş, 1992).

Gençlik dönemlerindeki fiziksel, fizyolojik ve psikolojik değişimler genç bireylerde spora katılım ve performansları açısından önemli bir etkiye sahiptir. Bu dönemlerde bireylerdeki ardışık yaş atışının temel ve birleşik motorik özellikler üzerine etkisi bazı yaş artışlarında daha büyük etkiye neden olmaktadır. Bu yaş artışından özellikle hızlı fiziksel gelişimlerin görüldüğü ergenlik dönemlerinde kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik ve koordinasyon gibi motorik özellikler ergen bireylerde daha farklı seviyelerde etkilemektedir. Bu durum ergenlik dönemlerindeki sporcularda yaş artışının kondisyonel ve teknik açıdan daha derinlemesine incelenmesi, gelecekte bireyin sportif başarısında ve dönemsel gelişimlerdeki etkilerinin belirlemesi açısından önemlidir. Antrenörlerin, sporcuların bu dönemlerdeki fiziksel gelişim ve değişimlerini bilmesi ergenlik dönemindeki sporcuların performanslarını doğru değerlendirmelerine olanak sağlayacaktır.

Genç sporculara yaptırılan antrenman uygulamalarının, genel gelişim ilkelerine bağlı kalınarak seçilen spor dalına özgü yüklenmelerin müsabaka ortamına uygun bir biçimde antrenman uygulamalarına katılması önerilmektedir. Temel motorik özellikler sportif performans kapasitesinin önemli elementleridir. Çocuk ve gençlerin fiziksel performans kapasitesindeki gelişim, onların biyolojik gelişimleri ve antrenman seviyeleri ile kuvvetli bir şekilde ilgilidir. Bütün fiziksel ve motorik özelliklerin tamamen gelişmesi ergenlik çağında olur. Bu nedenle, genç sporcuların sportif performanslarını korumada ve geliştirmede uygulanacak antrenman yöntemlerinin uygunluğu bir kat daha önem kazanmaktadır.

Sürat, sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği ya da hareketlerin mümkün olduğu kadar yüksek bir hızda uygulanabilmesi olarak tanımlanabilir (Sevim, 2002). Sporda başarılı olma oranını arttıran temel özelliklerden biri de sürattir. Sporda hız; çıkış sürati, reaksiyon sürati ve ivmelenme şeklinde açıklanmaktadır. Bir müsabakada, sonucu etkileyen birçok olayın yüksek şiddette cereyan eden bir sprint anında veyahut hemen akabinde ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Aktaş & Aslan, 2018).

Sürat, sporla ilişkili olduğu kadar yaş, büyüme ve olgunlaşmadan etkilenir. Örnek olarak, süratin en yüksek hız artışı pik yükseklik hızı civarında olduğu, olgunlaşmayla birlikte kas- tendon yapısına eşlik eden fonksiyonlarında nicel değişiklikler olduğu için bu kazanımlar vücut kütlesiyle birlikte alt ekstremitte uzunluğundaki farklılıklardan etkileneceği öne sürülmektedir. Bu gelişimsel süreçlerin, çocukla ve ergenlik boyunca sürat gelişimine duyarlılığı etkileyebileceği de öne sürülmektedir ( Philippaerts ve ark. (2006); Meyers ve ark. (2017); Ford ve ark. (2011).

Ergenlik çağında sürat gelişimi (14-18 yaş) Ergenlik döneminde sinir sistemindeki işleyişin ortaya koyduğu hareketliliğe bağlı olarak sürat niteliği en üst düzeye ulaşır ve sürat gelişimi tamamlanır. Sürat nitelikleri en üst düzeye ulaştığı için, ergenlik döneminde, maksimal yüklenme içeren sürat antrenmanları uygulanmalıdır. Sürat antrenmanlarının yanında ebeleme, top kapma gibi oyunların da oynanması, sürat yeteneği üzerinde fayda sağlayacaktır (Muratlı 1997).

Sürat özellikleri, sinirsel süreçlerin hareketliliğine göre değişmektedir. Bu hareketlilik ise ergenlik döneminde en üst değerlerine ulaşır ve gelişimini tamamlar. Özellikle bu yaşlarda koordinatif ve kondisyonel yönden sınırlama olmadan sürat çalışmaları yapmak uygun olur (Mengütay, 2005). Bu dönemdeki sporculara yaptırılan sürat antrenmanları, yaşa göre uygun düşen hareket genişliğiyle birlikte çabuk kuvvet gelişimi ve tekniğin mükemmelleştirilmesini geliştirecek şekilde yaptırılmalıdır (Muratlı, 2007).

Fizyolojik olarak vücudumuz her zaman antrene edilebilse de, sürat antrenmanlarına uygun cevaplar verebilmesi için sporcuların doğru dönemlerde doğru çalışmaları yapması önemlidir. Sürat gelişimi için ergenlik, kritik bir dönemdir. Bu dönemde sürat çalışmaları doğru yapılmaz ise ileride bu dönemin eksiklikleri tam olarak giderilemeyecektir (Balyi,2001).

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1. Antrenman Konusunda Genel Bilgi**

#### **2.1.1. Antrenman Kavramı**

Harre'ye göre “ Sporsal antrenman; bilimsel ilkelere göre, sporcunun üstün başarı sağlama amacıyla gelişimini yönlendirme sürecidir” (Harre, 1979). Spordaki bu verim yeteneği, kişinin Verim Gücü ve İsteğine bağlı olarak gelişir. Verim Gücünü belirleyen öğeler; sporcunun fiziksel özellikleri, psikolojik yüklenilebilirliği, spor motorik becerileri ve bilişsel bilgi ve becerileridir.

Holmann, antrenmanı; “Antrenman, organizmada fonksiyonel ve morfolojik gelişmeler sağlayan ve sporcuda verimin yükseltilmesi amacıyla belirli zaman aralıkları ile uygulanan yüklenmelerin tümüdür.” sözleri ile tanımlar.

Sevim'e göre ise antrenman “Bedensel ve moral gücün, teknik ve taktik becerilen

organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim sürecidir”.

Muratlı antrenmanı; “Sporcunun kendi en yüksek verimine ulaşabilmesi için, planlı biçimde yaptığı bedensel ve ruhsal çalışmaların tümüdür ” şeklinde tanımlanmıştır.

Antrenman; yüklenme ve toparlanma-iyileşme evrelerini içerir. Bir etkinliğin antrenman olması için yüklenme ve toparlanma/yenilenme ölçütlerine ve ilkelerine uygun gerçekleştirilmesi gerekir.

### **2.1.2. Yüklenme Süreci**

Organizmanın normalin üzerinde çalışmasına sebep olan bedensel etkinlikler ve psikolojik davranışlar anlamında kullanılır. Sporsal verim artışının ön koşulu yüklenmelerdir. Temelde yüklenmeyi oluşturan etken, sinir sisteminin oluşturduğu hareket uyaranlarıdır.

Dış yüklenmeler: Bu yüklenmeler antrenman uygulaması, yüklenme yoğunluğu, sıklığı, kapsamındadır.

İç yüklenmeler: Her dış yüklenme fizyolojik ve psikolojik yönden belirli bir tepki doğurur. Bu tepkiyi organizmadaki fizyolojik, biyokimyasal düzeyler ve psikolojik uyum derecesiyle değerlendirmek mümkündür ve bu tepkiye iç yüklenme denir (Harre, 1979).

### **2.1.3. Toparlanma ve İyileşme Süreci**

#### **2.1.3.1. Toparlanma (Regeneration)**

Organizmanın yüklenmelerde harcanan ya da kaybedilenlerin hemen yerine konmasına olanak veren dinlenme süreci olarak tanımlanabilir. Orta düzeydeki aerobik yüklenmeli alıştırılmalar ya da germeler aracılığıyla oksijen borcunun ödenmesi, artık maddelerin hızlı biçimde uzaklaştırılmasını kapsar.

#### **2.1.3.2. İyileşme (Recovery)**

Tam dinlenmede denilen bu kavram, çalışma kapasitesini geri kazanmanın temel fizyolojik yoludur.

#### **2.1.4. Temel Antrenman İlkeleri**

Antrenman ilkeleri, sporsal antrenmana ait üst düzeyde açıklamaları kapsar. Bu nedenle somut bir davranış yönergesinden çok, genel yönelim temellerini oluşturur (Schanabel/Müller, 1998). Başka bir yaklaşımla antrenman ilkeleri, antrenman yönlendirmesi ve yönetimi için temel oluşturur.

#### **2.1.4.1. Etkin Uyarılarla Çalışma İlkesi**

Bu ilke, yüklenme uyarının verimi arttırması için belirli bir eşik değerin üstünde çıkılması gerekliliğini anlatır.

#### **2.1.4.2. Bireysel Farklılıklara Göre Yüklenme İlkesi**

Organizmanın fiziki ve psikolojik olarak yüksek yüklenmelere uyum sağlaması her sporcuda çok değişiktir.

#### **2.1.4.3. Giderek Artan Yüklenme İlkesi**

Bu ilke verimliliğin sürekli arttırılabilmesi için, yüklenme eşik değerinin giderek yükseltilmesi gerektiğini açıklar.

#### **2.1.4.4. Doğru Sıra İle Yüklenme İlkesi**

Bu ilke özellikle içerisinde birçok verim bileşenlerinin eğitildiği birim antrenmanda önem kazanır.

#### **2.1.4.5. Değişken Yüklenmeler İlkesi**

Organizmada değişik yüklenme şekillerinin yenilenme sürelerinin farklı olması bilinen bir gerçektir. Doğru yüklenme-dinlenme değişimi ya da doğru bir yüklenmeler sıralaması antrenman kapsamı ve yoğunluğunda yapılacak düzenlemelerle sağlanır.

#### **2.1.4.6. Yüklenme ve Dinlenme İlişkisi**

Antrenman uyarıları optimal şekilde art ardına gelirse verimlilik yeteneği giderek artar.

#### **2.1.4.7. Sınırsal Yüklenme İlkesi**

Yeni uyumlar sağlanması gereken her antrenman yüklenmesi büyük bir yorgunluk getirir. Fakat bu yüklenme sporcuyu hiçbir zaman total (tüm) bitkinliğe itmemelidir. Sporcunun gücünü tam geliştirebilmek için yapılan yüklenmeler zaman zaman ve birçok kere sınırsal yüklenmeye erişilmelidir. Uygulanan yüklenmeler güç eşğine çok az ulaşırsa güç gelişiminde durgunluk belirir ve ilerleme az olur.

### **2.2. Motorik Özellikler**

Genel olarak biyolojik gelişim, büyüyen bir organizmanın dokularının yapısında ve biyokimyasal bileşiminde oluşan değişiklikler sonucu olgunlaşması ve biyolojik fonksiyonların farklılaşması olarak tanımlanmaktadır. Motor gelişim ise, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Bir başka ifadeyle, özünde

hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönmeden başlayıp ömür boyu süren bir süreçtir.

Motorik özellikler, hem organizmanın genetik olarak programlanmış bazı yeteneklerini, hem de organizmanın gelişme ve olgunlaşma sürecinde kazanmış yeteneklerini kapsamaktadır. Temel motorik özellikler; kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve koordinasyondur. Bu yetenekler kalıtsal olmakla birlikte gelişebilir ve geliştirilebilir niteliktedirler. İnsanın temel motorik özellikleri, kişinin kendi güç ve yeteneğini ve karmaşık nitelikteki motorik sportif performansını belirleyen öğelerdir. Bu özellikler antrenman sürecinde yapılan her motorik spor hareketinin temeli ve ön koşuludur. Temel motorik özellikler hiçbir şekilde antrenman yapılmaya da kişinin yaşamında tamamen doğal bir değişim sürecinde gelişmektedir. Motorik özelliklerin geliştirilmesi antrenmanlarda uygulanan uyaranlarla mümkün olmaktadır. Düzenli bir gelişim için uyaran vererek, temel motorik özelliklerin gelişimini etkilemek sportif yüklenmeler ile mümkündür.

### **2.2.1. Kuvvet**

Temel motorik özelliklerin en önemlisidir. Araştırmacılar kuvveti; bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da direnç karşısında belli bir ölçüde dayanabilme yeteneği veya kuvveti uygulayabilme yeteneği olarak tanımlamaktadırlar. İnsanın hareket edebilmesi, bir dirence karşı koyabilmesi, bir direnci yenebilmesi temelde, kuvvet yeteneğinin fonksiyonudur. Hiçbir fiziksel egzersizi kuvvet yeteneğinden soyutlamanın mümkün olmadığı belirtilmektedir.

Tunceli'n ifadesiyle “Kuvvet, darbelerden korunmayı, sağlam pozisyon tutmayı ve etkili performans için bunu korumayı sağlar”. Şeklinde olmuştur.

Kuvvetin tanımı çeşitli bilim alanlarında değişik şekillerde yapılmaktadır. Sportif bağlamda bir direnci yenme yeteneğine kuvvet denir. Kuvvet; fizikte cisimlerin konumlarını, hareketlerini ve şekillerini değiştiren etki şeklinde tanımlanırken biyomekanikte ise hareketi ve dengeyi sağlayan etkiler şeklinde tanımlanmaktadır. Biyolojik yaklaşımla kuvvet, sporcunun bir kütleyi (kendi vücudu, rakip ya da bir araç olabilir.) hareket ettirme yani bir direnci yenebilme veya onu kas çalışmasıyla etkileme anlamına gelen bir kavramdır.

Kuvvet oluşumuna iç ve dış kuvvetler etki etmektedir. İç kuvvetlerin başlıca kaynağı iskelet kaslarıdır. Kas kuvveti kasların kasılmasıyla oluşmaktadır. Dış kuvvetler ise; diğer şahıslar ile temastan doğan kuvvetler, hareketten doğan kuvvetler, sürtünen yüzeyler arasındaki kuvvetler ve yer çekimi kuvvetidir.

Kuvvet gelişimi, kasların kasılabilme büyüklüğüne, kasılma süresine, kapsamına, antrenman kalitesine, sayısına, uygulanan metotlara, çalışma sıralarına, eklemlerin çalışma açısına, beslenme ve mevsim şartları gibi dış

etkenlere bağlıdır. Kuramsal olarak kuvvet, hem mekaniksel bir özellik, hem de bir insan yeteneği olarak değerlendirilebilir. Kuvvet en önemli biyomotor yetilerden biridir ve sporcunun antrenmanında çok önemli bir etkiye sahiptir. Geliştirilme yöntemlerinin doğru bir biçimde anlaşılması birincil öneme sahiptir çünkü kuvvet hem sürati hem de dayanıklılığı etkilemektedir.

Kas kuvveti, çocuk gençlerde yaşla birlikte artar. Ergenlik çağında, kas gücünde belirgin artışlar olur. Hettinger'e göre 11 yaşından itibaren, Martin'e göre ise 10 yaşından itibaren cinsiyet farklarının görülmeye başlamasıyla birlikte hızlanan kuvvet gelişimi, 13-14 yaşlarında büyük bir gelişim oranına erişmektedir. Kas kuvveti ve hıza dayanan sporlarda gelişme, yaş ilerledikçe yavaş yavaş ortaya çıkar. Bu nedenle çok erken yaşlarda çocukları gereğinden fazla yorarak erken başarı sağlama çabaları çocuğun bedensel gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Kuvveti genel olarak aşağıdaki sınıflamak mümkündür:

**Genel Kuvvet:** Bütün kas sisteminin kuvvetini belirtir. Genel kuvvet, bir spor dalına yönelmeden çok yönlü olarak kasların her spor dalı için aynı dengede ortaya koyduğu tüm kasların kuvvetidir.

**Özel Kuvvet:** Bir spor dalına yönelik olan kuvvettir. Örneğin sıçrama kuvveti, atış kuvveti gibi.

**Maksimal Kuvvet:** Maksimal kuvvet bireyin bir seferde üretebildiği en büyük kuvvettir. Bir başka ifadeyle sinir kas sisteminin istemimizle kasılması sonucu kaldırılacak en büyük ağırlığın kaldırılmasıdır.

**Çabuk Kuvvet:** Çabuk kuvvet vücuda veya nesneye yüksek momentum kazandırmak için hızlı biçimde kuvvet uygulama becerisidir. Çok kuvvetli olan bir sporcu yeterince çabuk kuvvet becerisine sahip olmayabilir. Bunun sebebi kuvveti kullanma hızının düşük olmasıdır.

**Kuvvette Devamlılık:** Kuvvette devamlılık bir dirence uzun süre karşı koyabilme yeteneğidir. Bir başka ifadeyle uzun süre devam eden kuvvet uygulamalarında organizmanın yorgunluğa karşı koyma yeteneğidir.

**Statik ve Dinamik Kuvvet:** Statik kuvvet izometrik kas çalışması sonucu ortaya çıkan kuvvettir. Dinamik kuvvet ise; izotonik (Kontantrik-eksantrikoksotonik) kas çalışması sonucu ortaya çıkan kuvvettir.

**Mutlak ve Rölatif Kuvvet:** Mutlak kuvvet tüm kasların ürettiği maksimal kuvvettir. Rölatif kuvvet ise vücudun kilogram basına ürettiği kuvvettir.

Günlük yaşantıda insanlar kas kuvvetinin yaklaşık olarak %30 kadarını kullanmaktadırlar. Yapılan bir yüklenme maksimal kuvvet düzeyinin %30 unun üzerinde yapılırsa kuvvet artışı gerçekleştirilir. Üst aşamada bir kuvvet düzeyi elde etmek için çalışan kaslar maksimal düzeyde çalışmalıdır. Bu düzeyi geliştirmek için her zaman maksimal dirençlerle antrenman yapmak zorunlu

değildir. Sporcular antrenman alıştırmalarında ek yük kullanmadan ek hız (örneğin sıçrama ya da uzun atlama sonrası yere düşme bölümünde) uygulamaları ile de kuvvet artışı sağlayabilmektedirler.

### **2.2.2. Dayanıklılık**

Sporda dayanıklılık; uzun süre devam eden yüklenmelerde organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme yeteneği ve yüklenme sonrası süratle yenilenme süresi olarak tanımlanmaktadır. Belirli bir yoğunluktaki çalışmanın ortaya konacağı sürenin sınırlarını belirtmektedir<sup>24</sup>. Bir aktivitenin belli eforda uzun süre korunabilmesi dayanıklılık yeteneği gerektirir. Dayanıklılık; sürat, kas kuvveti, bir hareketi etkin bir biçimde gerçekleştirme becerileri, işlevsel potansiyelleri ekonomik olarak kullanma yeteneği ve yüklenme esnasında içinde bulunulan psikolojik durum gibi birçok etmene bağlıdır.

Egzersiz anında yorgunluğa karşı koyabilme gücü, bireyin yüklenme için gerekli olan enerjiyi üretebilme yeteneği ile ilişkilidir. Egzersiz esnasında enerji üretimi aerobik ve anaerobik olmak üzere iki sistemle gerçekleştirilmektedir. Bu nedenle dayanıklılık anaerobik ve aerobik olmak üzere ikiye ayrılır. Sporcunun sportif performans için gerekli olan dayanıklılığı ve bir spor dalına özgü teknik hareketlerin tekrarına bağlı olan dayanıklılığı olmak üzere, dayanıklılığı genel ve özel dayanıklılık olmak üzere de ikiye ayrılmaktadır.

**Genel Dayanıklılık:** Birçok kas grubunu ve dizgesini (M.S.S. Sinir-kas, kalpkan dolaşım dizgesi) içine alan bir etkinlik türünün uzun bir süre için ortaya koyabilme kapasitesi olarak kabul edilmiştir. İyi bir genel dayanıklılık düzeyi, kişinin spordaki verim düzeyi ele alınmaksızın çeşitli antrenman etkinliklerinde iyi verim sergilenmesini kolaylaştırmaktadır.

**Özel Dayanıklılık:** Oyun, sprint ve benzeri dayanıklılık biçimleri olarak ortaya konan özel dayanıklılık her sporun özelliklerine ya da her spordaki motor hareketlerin tekrarlarına dayanmaktadır. Özel dayanıklılık ne kadar üst düzeyde geliştirilmiş olursa sporcunun antrenmana ve yarışmalara yönelik çeşitli stres etmenlerinin üstesinden gelmeleri de o kadar kolay olmaktadır.

**Enerji Oluşumu Açısından; Enerji oluşumu açısından dayanıklılık aerobik ve anaerobik dayanıklılık olmak üzere ikiye ayrılır:**

**1- Aerobik Dayanıklılık:** Çocuk ve gençlerde aerobik dayanıklılık yeteneğini oluşturan ve gelişimine bağlı değişen kardiyovasküler ve respiratör sistemin gelişimi, dayanıklılık özelliği üzerinde önemli bir belirleyicidir. Yapılan işle harcanan enerji dengelidir. Genellikle organizma oksijen borçlanmasına girmeden yeterli oksijen ortamında gerçekleştirilen dayanıklılıktır. Aerobik dayanıklılık tamamen organizmanın aerobik enerji üretimine dayalı olarak ortaya

çıkan bir kondisyon özelliğidir. Fizyolojik olarak kişinin maksimal dayanıklılığı bu kişinin maksimal aerobik kapasitesi olarak isimlendirilmektedir. Bir başka ifadeyle bu kişinin maksimal yüklenmeli bir çalışma anında kullanabildiği maksimal oksijen miktarıdır. Çok sayıda ve aynı kalitede tekrarlar, kişinin normale dönebilme yani dinlenebilme kapasitesiyle sınırlıdır. Bu kapasite tamamen aerobik sisteme bağlıdır. Aerobik kapasitesi iyi olan kişiler daha çabuk normale dönebilmekte, böylece antrenmanda daha çok yüklenme yapılabilmesi gerçekleştirilmektedir.

#### **Aerobik dayanıklılık yüklenme sürelerine göre üçe ayrılır:**

- a) Kısa süreli: 2 dakikadan 8 dakikaya kadar süren çalışmalarda gereklidir.
- b) Orta süreli: 8 dakikadan 30 dakikaya kadar süren etkinlikler için gereklidir.
- c) Uzun süreli: 30 dakikayı aşan yüklenmeler için gereklidir. Hemen hemen tümüyle aerobik sistem çalışır.

Genel aerobik dayanıklılıkta belirleyici olan yeterli oksijen alımı ve böylelikle oksijenli ortamda glikoz- yağ yakımının devamıdır.

**2- Anaerobik Dayanıklılık:** Süratli, dinamik çok yüksek ve maksimal yüklenmelerde organizmanın vücuttaki enerji depolarından yararlanarak herhangi bir sportif faaliyeti yürütebilmesidir. Bu faaliyetin gerçekleşmesi için gerekli olan enerji iki yolla oluşmaktadır. Bunlardan biri fosfojen (TP-PC), diğeri ise anaerobik glikoliz (laktat) sistemidir.

#### **Anaerobik dayanıklılık yüklenme sürelerine göre üçe ayrılır:**

- a) Kısa süreli (alaktik enerji sistemi): 20-25 saniyeye kadarki yüklenmeler,
- b) Orta süreli (laktik asit enerji sistemi): 20-25 saniyeden 60 saniyeye kadar süren yüklenmeler,
- c) Uzun süreli (laktik asit + oksijen enerji sistemi): 60 saniyeden 120 saniyeye, maksimum 180 saniyeye kadar yüklenmeler.

#### **2.2.3. Sürat**

Spor da verimi belirleyen motorsal yetilerden biridir. Bireyin kalıtsal olarak getirdiği fizyolojik potansiyel üzerine çalışıp iyileştirebilen bir özelliktir. Sürat; sporcunun kendisini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği veya hareketlerin mümkün olduğu kadar yüksek bir hızla uygulanması yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Fiziki anlamda sürat; belli bir zaman kesiti içerisinde kat edilen yoldur. ( $V = m/s$ ) Antrenman teorisinde sürat; vücudun bir parçasını ya da tümünü ekstremiteler yardımıyla büyük bir hızla hareket ettirmektir. Çok sayıda sportif başarı ve eylemlerde kuvvet ve dayanıklılık gibi



önemli olan biyomotor yetilerin yanında sürat, hareketlilik(esneklik) ve koordinasyon yetileri de belirleyicidir. Sürat, koordinasyon ve esnekliğin etkime düzeylerine ilişkin bilgi edinilmesi çalıştırıcıya hareket ve teknik sürecinde doğru uygulama ve geliştirme olanakları sağlayacak ve bu özellikler yardımıyla sporcunun bir bütünlük içerisinde yönlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Antrenmansız bir yetişkin uygun antrenman yöntemleriyle çalıştırılırsa kendi en iyi 100m derecesini ortalama olarak %15–20 oranında iyileştirebilmekte, çok özel durumlarda bunun üzerine çıkabilmektedir. Buna karşılık, antrenmansız bir yetişkin 10.000 metre koşusundaki performansını uygun antrenmanla %90 iyileştirebilmektedir.

Sürat temelde; devirli sporlarda sürat ve devirsiz sporlarda sürat olmak üzere ikiye ayrılır. Devirli sporlardaki süratte hareket frekansı yani adım frekansı ve adım uzunluğu önemli rol oynamaktadır. Hareketin uygulanmasında başlangıç, uygulanış ve bitiriş bölümleri vardır.

**Sürat, fizyolojik ve antrenman biçimi açısından aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir**

- a) Fizyolojik Açısından Sürat
  - 1- Algılama Hızı
  - 2- Reaksiyon Hızı
  - 3- Hareket Hızı
- b) Antrenman Bilimi Açısından Sürat
  - 1) Reaksiyon Sürati
  - 2) Bireysel hareketin sürati
  - 3) Hareketin Frekansı
  - 4) Süratte devamlılık

#### **2.2.4. Esneklik**

Hareketin uygun genişlikteki eklem açısında uygulanabilme yeteneğidir. Esneklik çeşitli yapısal sınırlayıcılara bağlıdır. Bu sınırlayıcılar; kemikler, kaslar, ligamentler, eklem kapsülü, tendonlar ve deridir. Bu nedenle esneklik sadece sportif müsabakalarda başarılı olmak için değil, ortaya çıkabilecek yaralanmalardan korunma açısından da büyük önem taşımaktadır. Spor biliminde hareketlilik kavramı, ya da hareket genişliği, insanın hareketlere açısız değer olarak büyük bir genişlik içerisinde yapabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Hareketlilik (Esneklik) sporcunun hareketlerini eklemlerin izin verdiği oranda geniş bir açıda ve değişik yönlerde uygulayabilme yeteneğidir.

### **Hareketlilik 3 farklı şekilde sınıflandırılmaktadır;**

**a) Aktif ve Pasif Hareketlilik:** Kas aktivitesiyle hareketin uygulanmasıdır. Diğer bir anlamda hareketin kas kuvvetiyle yapılmasıdır. Aktif hareketlilik, eklem kendi basına yardımsız kas faaliyeti ile yapılabildiği mümkün olan en büyük hareket genişliğidir. Pasif hareketlilik ise; dış kuvvetlerin yardımı ile yapılan çalışmalardır.

**b) Dinamik ve Statik Hareketlilik:** Dinamik hareketlilikte kaslar arka arkaya esnetilir. Çoğunlukla statik hareketlilikten daha büyüktür ve kasın kullanımı daha yoğundur. Çalışma uygulandığı sırada belirli bir ritm ve uyum vardır. Statik hareketlilikte ise eklem durumu belirli bir süre korunur ve bu uygulama sırasında yük verilebilir veya verilmeyebilir.

**c) Genel ve Özel Hareketlilik:** Genel hareketlilik genel biyomotorik performansın gerçekleştirilmesi için gerekli esnekliği tanımlarken, özel hareketlilik spor dalına özgü biyomotorik özelliklerin uygulanması için gerekli hareketliliği tanımlamaktadır.

#### **2.2.5. Koordinasyon**

Koordinasyon; kuvvet, sürat, dayanıklılık ve esneklik gibi motorik özelliklerle yakın ilişkisi bulunan kompleks bir motorik yetenektir. Bu özellik, sadece yeni teknik ve taktiklerin kazanılmasında ve mükemmelleştirilmesinde değil aynı zamanda, iklim değişikliklerinde zemin veya araç gereçlerin değiştirilmesinin söz konusu olduğu alışılmamış durumlarda teknik taktik uygulamalarda da belirleyici bir öneme sahiptir.

En kompleks motorik yetenek olarak koordinasyon bütün diğer motorik yetenekleri amaca uygun yönetir. Sürat, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik yetileri ile çok yakın ilişki içerisindedir. Teknik, taktik problemlerin çözümü, değişen durumlara ve şartlara hızla ve amaca uygun adaptasyon koordinasyon yeteneğinin fonksiyonlarıdır. Koordinasyon, amaca yönelik bir hareketle iskelet kasları ile merkezi sinir sisteminin uyum içinde çalışması ve etkileşimidir. Koordinasyonun mükemmelliğini sağlayan faktör, hareketin akışı ile ilgili fiziki yasalar, hareketi gerçekleştiren agonist ve antagonist kasların antrenmanlık derecesi ve kulakta bulunan denge oranının (vestibuler organ) uyum düzeyidir. Sporcunun vücudu alışılmamış koşullarda olduğu kadar, değişik durumlarda olduğu ve sporcu dengesini kaybettiği zamanda, koordinasyona gereksinim duyulur. Bir kimsenin koordinasyonunun düzeyi, büyük dikkat ve etkinlikle, özel antrenman amaçlarına göre, değişik derecelerdeki zor hareketleri çok çabuk uygulayabilme yeteneğinin göstergesidir Koordinasyonu iyi derecede gelişmiş bir sporcu, becerilerini etkin bir şekilde kullanmanın yanında, zor koşullarda da problemi ortadan kaldırma yeteneğine de sahiptir.

### **2.2.6. Denge**

Denge bütün hareketlerin temelidir. Statik ve dinamik hareket sırasında, vücudun istenen pozisyonu sağlayabilme yeteneğidir. Belli bir yerde pozisyonu devam ettirme olarak tanımlanmaktadır. Denge, statik ve dinamik olmak üzere ikiye ayrılır. Statik denge; insanın vücut dengesini belli bir yerde ya da pozisyonda sağlama yeteneğidir. Tek ayak üzerinde durma statik dengeye bir örnektir. Dinamik denge ise hareket esnasında dengeyi sağlama yeteneğidir. Örneğin denge tahtasında yürüme, bir araçla hareket yaparken ya da ek bir araç kullanırken dengeyi sağlama yeteneğidir (ip, top gibi araçlarla dengeyi sağlama). Birçok psikomotor etkinlikte vücudun dengeli bir şekilde durması gerekir. Bisiklet sürme, tek ayak üzerinde durma, dar bir kalas üzerinde yürüme gibi hareketler vücudun bir süre dengesini korumasını gerektirir. Denge yeteneği okul öncesi çağındaki çocuklarda iyi bir düzeye erişmektedir. İlkokul çocuklarının vücut dengeleri oldukça gelişmiştir. Bu dönemde henüz cinsiyete özgü farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Ortaokul çağına ulaşıldığında çocuklarda denge yeteneği en gelişmiş duruma erişir. Ergenliğin başlaması ile birlikte denge yeteneği az miktarda gelişir ya da duraksamaya uğrar.

### **2.2.7. Hareketlilik**

Eklemlerin hareket genişliği, yani hareketlilik erkek çocuklarda 4 ve 8 yaşları, kızlarda ise 4 ve 13 yaşları büyük önem taşımaktadır. Bu yaşlarda artış büyük orandadır. Erkeklerde 6, 9, 13, 14 yaşları ile kızlarda 6, 9, 12 yaşlarında da düşük oranda artışlar gözlemlenebilir (49). Hareketlilik yeteneği esneklik antrenmanlarıyla geliştirilir. Esneklik ise bir motor yetenek olmayıp, kasın bir özelliğidir (82). Hareketlilik, sporcunun hareketlerini eklemlerin müsaade ettiği oranda, geniş bir açıda ve değişik yönlere uygulayabilme yeteneğidir. Bu hareketi uygularken, kaslardan ve eklemlerden yararlanma yoluna gideriz ve bu uygulama kuvvetin etkisiyle olur. Hareketlilik özelliği sporda istenilen motor hareket gücüne erişebilmek için önemli bir yer tutar.

## **2.3. Motorik Özellikleri Geliştirici Antrenmanlar**

### **2.3.1. Dayanıklılık Antrenmanları**

#### **2.3.1.1. Sürekli koşular**

Bu antrenman metodunda aerobik kapasitenin geliştirilmesi temel ilkedir. Çalışmalar sırasında nabzın dakikada atım sayısı 150-170 arasında olması sağlanmalıdır. Çalışma süresi uzun ve yüklenme şiddeti az yoğunlukta uygulanırsa daha çok organizmadaki yağ metabolizmasının işlerliği artırılır. Bunun aksine kısa süreli daha yoğun egzersizlerde glikojen metabolizmasının işlerliği artmaktadır. Bu çalışma ile organizmadaki kılcal damarların (kapiller)

arttırılması, biyokimyasal işlemlerin daha ekonomik çalışması ve vital kapasitenin artması sağlanmaktadır.

### **2.3.2. Koordinasyon Antrenmanları**

Temel gelişim ve bununla birlikte koordinatif yeteneklerin oluşumu çok yönlü, değişken alıştırmalarla mümkündür. Bu alıştırmalar bransa özgü yetenekleri içerir. Hareket tekrarı sürekli arttırılmalı ve yeni hareketler öğretilmelidir. Bu alıştırmalar, kuvvet, çabukluk ve dayanıklılık antrenmanlarıyla birlikte uygulanmalıdır. Koordinasyonun gelişiminde metodik davranışı gösterirken bölmek (çözümlemek) gereklidir. Önce kaba (basit) formdaki hareketler, daha sonra kompleks hareketler öğretilmelidir. Daha sonrada spor çeşidinin gerektirdiği hareket formlarına benzer tarzda çalışmalar ilave edilmelidir. Öğrenme yeteneğinin geliştirilmesi, düzeltilmesi ve kolaylaştırılması için çabukluk antrenmanının yanında tekrar metodu uygulanmalıdır. Araştırmacılar koordinasyon antrenmanlarını aşağıdaki gibi sınıflamışlardır.

- Değişik durumlarda (vaziyet, pozisyon) koordinasyon antrenmanı
- Ek alıştırmalar yardımıyla koordinasyon antrenmanı
- Uygun şartlar altında hareket değişikliğiyle koordinasyon antrenmanı
- Karışık(karmaşık) öğrenme yani birçok ön ve ara istasyon aracılığıyla koordinasyon antrenmanı.

### **2.3.3. Sürat antrenmanları**

Sürat antrenmanlarında kullanılması gereken yöntem tekrar yüklenme yöntemidir. İnterval yöntemi ile bu özelliğin devamlılığı sağlanır. Sürat çalışmalarında 30 metreden 120 metreye kadar olan mesafeler kullanılır. Çalışmalarda optimal hız her tekrarda aynı özen içinde yapılmalıdır. Amaç çabuk kuvvet ve hızlanma yetisinin gelişimi ise organizmadan laktik asitli ortama girmesine izin verilmemelidir. Eğer sürat dayanıklılığı isteniyorsa laktik asit oluşuncaya kadar 18 çalışmalara devam edilir. Koşular ve yüklenmeler arası dinlenmeler genellikle uzun set araları tam dinlenmeye yakın olmalıdır.

#### **2.3.3.1. Tekrar yöntemi:**

Ani bir uyarana ya da değişen bir çevre durumuna göre uygulanan tekrarlardır. Tekrar yöntemi, yeni başlayanlarda gelişme kaydederken ileri düzeydekiler için stabilite (sabitlik) sağlar. Tekrar yöntemi ile daha ileri düzeyde gelişme beklenmemelidir. Bu yöntem parça yöntemi ile birleştirildiği zaman daha verimli olur.

### 2.3.3.2. Sprint Çalışmaları

Sprint çalışmaları en az 6 sn. maksimum hızla ve mesafesi de 40-50 m. olacak şekilde uygulanır.

### 2.3.4. Esneklik Antrenmanları

Esneklik gelişiminde kullanılan metodoloji tanımlanırken genel ve özel esneklikten bahsedilmektedir. Genel esneklik; belirli bir spor dalının yarışmaya ve tekniğe ait özelliklerini yansıtmayan, vücudun sergilediği esnekliktir. Özel esneklik ise belirli bir spor dalının yarışma karakterini yansıtan, kas ve eklem gruplarındaki esnekliktir<sup>33,45,46</sup>. Esnekliğin geliştirilmesi için kullanılan metotları aşağıdaki gibi sınıflamak mümkündür;

**Aktif metot:** Dışarıdan herhangi bir yardım almadan eklem sergileyebileceği maksimal hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanır<sup>33</sup>. Aktif esneklik agonist kasların kuvvetini artırıp, antagonist kasların direncini azaltarak geliştirebilmektedir.

**Aktif esneklik, statik ve balistik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.**

- **Statik metot:** Kas mümkün olan en iyi germe noktasına ulaşmış, pozisyonun belli bir süre korunması olarak tanımlanır.
- **Balistik metot:** Kas maksimuma yakın gerilme noktasına ritmik bir salınım yüklenmesiyle ulaşılan metot olarak tanımlanmaktadır.

**Pasif metot:** Dışarıdan herhangi bir yardım alarak sergilenen maksimal hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanır. Agonist kasların hareket katılımı minimum düzeydedir.

**Dinamik metot:** Eklem bir parçası üzerinde aktif yaylanma hareketleri ile kasın maksimal hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanır.

### 2.3.5. Kuvvet Antrenmanları

#### 2.3.5.1. Genel Anlamda Kuvvet Antrenmanları

**İzotonik Kuvvet Antrenmanı:** Sabit gerilimli kasılma ile gerçekleştirilen çalışmalardır. Bu tür antrenmanlarının en uygun yolu ağırlık çalışmalarıdır. Kuvvet kazanabilmek için yüksek kuvvet ve az tekrar ile çalışılmalıdır.

**İzometrik Kuvvet Antrenmanları:** Bu tip çalışmalarda kasın uzunluğu sabit kalırken gerilimde artma meydana gelir. Bir kas grubunun hareketsiz bir cisme kuvvet uygulaması örnek verilebilir.

**İzokinetik Kuvvet Antrenmanı:** Değişen dirençlerde, makine yardımı ile sabit hızda yapılan çalışmalardır.

## 2.4. Gençlerde Motorik Özellikler Gelişimi

### 2.4.1. Gençlerde Kuvvet Gelişimi

Kuvvet genel gelişim evresi bakımından incelendiğinde, 10-11 yaşlarına kadar kızlar ve erkekler arasında bir farklılık görülmemektedir. Fakat bu yaştan sonra erkekler kızlardan daha çok kuvvete sahip olabilmektedirler. Bunun nedeni, kadınlardaki kas kütlelerinin vücut ağırlığının %25–35'i olmasına karşın erkeklerin kas kütlelerinin vücut ağırlıklarının %40– 45 oranında daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Kuvvet, yaş dönemlerinde antrenmana bağlı olarak değişiklik gösterir. Antrene edilebilirlik konusunda bu dönemler süresince çıkışlar ve düşüşler vardır. Cinsiyetler arasındaki farklılık 14–17 yaşlar arasında çok büyüktür. 14 yaşındaki bir kız çocuğunun olgunluk dönemi kuvvetinin %75 ini kazanmış olduğu görülürken aynı yaştaki erkek çocuğunun kendi olgunluk çağı kuvvetinin ancak %60'ına erişebildiği belirlenmiştir. Erkek çocukları ise kuvvetle en büyük gelişim hızına 13- 15 yaşları arasında erişmektedir. 11 yaşında ise en düşük orandadır.

Buna karşılık aynı yaştaki kızlarda en yüksek düzeydedir. Başka bir araştırmada ikinci okul çağı çocuklarında birkaç haftalık kuvvet çalışması sonunda maksimal kuvvetin %19 oranında arttığı kanıtlanmıştır.

Kas kuvveti yaşla birlikte artış gösterir. Kassal kuvvetteki zirve değerlerine kas kütleindeki artışın fazla olduğu dönem olan çocukluk sırasında erişilir. 12– 13 yaşından sonra kız çocuklarının kuvvet değerlerinin erkeklere göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ergenlik dönemine kadar kuvvet, yaşla birlikte cinsiyete bağlı olmaksızın artarken, ergenlik döneminden sonra cinsiyete göre farklılık göstermektedir. 9–14 yaşları arasında erkeklerdeki kuvvet gelişiminin sürekli olduğu 14–17 yaşları arasında kuvvet gelişiminin hızlandığı 17–24 yaşları arasında ise kuvvetteki gelişim hızının yavaşladığı belirtilmiştir.

Kuvvet, yaşla birlikte boy, kilo, iskelet sistemindeki kaldıraçlar oranındaki ve bütün vücudun kas kütleindeki artışa bağlı olarak artmaktadır. Bu gelişim, atletik bir görünüm kazandırır. Spor uygulamalarındaki antrene edilebilirlik yalnız güç düzeyine bağlı değildir. Bu konuda yaş ve cinsiyet önemli etkenlerdir. Antrenmanlı kişiler antrenmansızlara oranla yetişkinler, çocuklar ve gençlere oranla daha çok yüklenilebilirken antrenman kazancı bakımından (eğitilebilirlik) antrenmansızlar, antrenmanlılardan daha avantajlı olabilmektedirler.

Çocuklarda kas ve kemik gelişimlerini uyarmak için ip atlama, ipe tırmanma, asılma, çekme gibi faaliyetlerin yapılması uygundur. Artan yaşla birlikte gençlere dinamik kuvvet çalışmaları uygulanmakta, sağlık topuyla kendi vücut ağırlıklarıyla veya hafif ağırlıklarla kuvvet antrenmanları verilmelidir. Kuvvet antrenmanlarının işlevsel hedefleri diz, dirsek ve hareket mekanizmasındaki

sakatlanma ihtimallerini en aza indirmek, kas dengesini oluşturmak ve kuvvetin gelişmesi arasında uyum sağlamaktır<sup>26</sup>. Kondüsyonel yeteneklerin her türü gibi, kuvvet çalışmaları da oyun formunda ve müsabakada yapılmalı yeni başlayanlarda ayrıca itme, tırmanma gibi alıştırmalar (20–30sn) süreyle ya da tekrar sayısı (8-10 tekrar) ile yaptırılmalıdır.

Çocuklarda kas kuvvetinin artışı yaşa, cinsiyete, olgunlaşma düzeyine, önceki fiziksel etkinlik düzeyine ve beden ölçülerine bağlıdır. Yeterli fiziksel olgunluğa ulaşılmadan yüksek dereceli kuvvete, güce ve beceriye sahip olmak mümkün değildir. Ergenlikte hormonların etkisi ile kas kütlesindeki artışa paralel olarak kuvvette artış görülür. Sistemli antrenmanlarla çocuklardaki kas kuvvetinin arttığı bilinmektedir. Genel olarak maksimal kuvvet 11–12 yaşlara doğru yavaş bir artış gösterirken bu yaşlardan sonra 18 yaşına kadar sürekli bir tırmanış içerisinde girmektedir.

Çocukluk ve gençlik döneminde genel ve çok yönlü vücut gelişiminde kuvvet antrenmanı önemli bir rol oynar. Bu dönemde her türlü kuvvet çeşidine uygun olarak 8 dayanma, asılma, çekme ile amaçlanan kuvvet gelişimi sağlanabilmektedir. Uzmanlar 14 yaşından önce serbest ağırlıkla çalışma yapılmamasına dikkat çekmektedir. Artan yaşa bağlı olarak dinamik çalışmaların yanı sıra izometrik (statik/durgun) çalışmalara da ağırlık verilmeye başlanmalıdır. Çocuk ve gençlerde yapılacak kuvvet çalışmalarında dikkat edilmesi gereken temel ilkeler şu şekilde sıralanabilir:

- Rizikosuz fakat bedensel verimlilik yeteneği yok yönlü geliştirilmelidir.
- Çalışmalar her yaş dönemine göre planlanmalı ve oyun formu içerisinde verilmelidir.
- Temel kuvvet ile hareket becerisi ve teknik arasında yakın ilişki kurulmalıdır.

Gençlerde ortopedik yönden uygun olup olmadığı araştırılmadan üst düzeyde yüklemeler yapılmamalıdır.

#### **2.4.2. Gençlerde Dayanıklılık Gelişimi**

Çocuk ve gençlikte dayanıklılığın en hassas olduğu dönemler erkekler de ve kızlarda 4 yaşında ve 13 yaşından sonraki döneme rastlamaktadır. Erkeklerde 14 ve 15 yaşları dayanıklılığın çok kolay gelişebildiği dönemlerdir. Kızlarda bu dönem 13 yaş civarındadır. Çocuk kalbi, vücut ağırlığı ile karşılaştırıldığında normal büyüklüktedir. Bu nedenle kalbin verimli çalışmasını geliştirmek için olumlu koşullar mevcuttur. Fakat oksijen alımı düşük düzeyde kalmaktadır. Bunun nedenini bu dönemde kas sistemine kan yoluyla ulaştırılan oksijen miktarından çocuğun verim koşullarında az düzeyde yararlanabilmesinden kaynaklanabilir.

Kas dokusunun vücut ağırlığına oranı küçük çocuklarda %25 ergenlik

dönemine kadar % 33 dür. Yetişkinlerde ise bu oran % 40'a erişir. Okul çağının başlamasıyla birlikte kaslarda daha iyi bir yapılanma meydana gelir. Kas sistemi kuvvetlenir, süratlenir ve vücut ağırlığı içindeki kas kütlesi artış gösterir. Öte yandan maksimal oksijen nabızı, yüklenmeler sırasında dinlenme durumuna oranla belirgin ölçüde artış kaydeder. Böylece maksimal oksijen nabzının kalp hacmine oranı, genç ve yetişkinlerdeki değerlere ulaşır. Dayanıklılık yeteneğinin gelişmesi için bütün koşullar bu yaştan itibaren uygun hale gelmektedir. Özellikle birinci okul çağındaki çocuklar olgunlaşmadan ötürü iyi dayanıklılık yeteneğine sahiptir.

Ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte kardiyovasküler sistemin, olgunlaşmaya bağlı olarak ve daha da önemlisi antrenmanın etkileri sonucu optimal koşullara ulaştığı bilinmektedir. Genellikle 13 ile 15 yaş arasındaki kalp hacminde, oksijen nabzında ve atım hacminde ani bir artış belirlenmiştir. Bu devrede güç fizyolojisi parametrelerinde genel olarak bir ekonomikleşme ancak 15-16 yaşlarında ortaya çıkmaktadır ki bu arada anaerobik dayanıklılık gücü önemli ölçüde artmaktadır. Bu dönemlerde yeterince yüklenmeler yapılmazsa dayanıklılık yeteneği tam olarak geliştirilemez. Bu nedenle puberte dönemindeki antrenman gelecekteki verim yeteneğini belirlemektedir.

Bilimsel araştırmalar, çocukların ergenlik dönemi öncesi devamlı yüklenmelere ve interval (aralı) antrenmanlara uygun olmadığını göstermiştir. Bu nedenle okul öncesinde ve okul döneminde dayanıklılık antrenmanlarının içeriği genelde oyun formu şeklinde olmalıdır. Ayrıca piramidal yüklenme şeklindeki koşullarda aralarında birer dakikalık dinlenme verilerek uygulanabilir. Devamlı yüklenme şeklinde de 5-10-15 dakikalık koşular yapılabilir. Ergenlik sonrasında normal dayanıklılığı geliştirici çalışmalar yapılabilir.

### **2.4.3. Gençlerde Sürat Gelişimi**

Süratin geliştirilmesi için uygulanması öngörülen antrenman %75–100 şiddetleri arasında olmalıdır. Bununla birlikte gelişimin devam ettirebilmesi için sporcunun var olan süratini aşmaya çalışması gerekmektedir. Kuvvet gelişiminde olduğu gibi, sürat gelişiminde de maksimal şiddet çalışması yapılmadan önce yeterli teknik gelişim ve öğrenme sağlanmalıdır. Teknik gelişim olmadan yapılan maksimal çalışmalar daha sonra düzeltilmesi veya değiştirilmesi çok zor olan teknik hatalar yaratmaktadır. Sürat antrenmanı yorgunluk durumlarında yapılmamalıdır. Çünkü merkezi sinir sisteminin optimal miktarda uyarılabilir özellikte olması, süratin geliştirilebilmesi açısından önemlidir. Yapılan araştırmalar, sürat çalışması öncesi yapılacak çalışmaya özel bir ısınma şekli uygulanmasının daha iyi bir sonuç verdiğini göstermiştir. Sürat çalışmalarını bir dayanıklılık veya kuvvet çalışması izleyebilmekte, bu çalışmaların sürat



çalışmalarından önce yapılmamaları önerilmektedir.

Süratte yaşla birlikte oluşan değişimleri görmek için yapılan araştırmalarda süratin yaşla birlikte doğrusal bir gelişme gösterdiği ortaya konmuştur. Erkek ve kızların koşu süratlerinin 6-7 yaş civarına kadar aynı olduğu ancak 8 yaşından 12 yaşına kadar erkeklerin performanslarının daha iyi olduğu belirtilmektedir. 6 yaşından 11 yaşına kadar kız ve erkeklerin süratlerinin gelişimi yılda 30cm/sn'dir. Erkeklerde sürat gelişimi 20 yaşına kadar devam etmekte bundan sonra düşmeye başlamaktadır. Kızlarda ise sürat gelişimi 16-17 yaşlarında en üst değerlere ulaşmaktadır. Hem kızlarda hem de erkeklerde çocuklukta sürat gelişimi hızlıdır.

Bu dönemden sonra süratin artmasını sağlayacak etkinliklere beden eğitimi ve spor programlarında yer verilmelidir.

Okul öncesi çağda hareketler yavaş gerçekleşmektedir. 5-7 yaşları arasında genel hareket süratinde bir iyileşme görülmektedir. Reaksiyon sürati okul öncesi çağın sonlarına doğru gelişmekle birlikte yetişkinlere oranla yavaştır. Araştırmalara göre hareket süratinin gelişimi 1. okul çocuğu döneminde (6-9 yaşları arasında) en büyük ilerlemeyi kaydetmektedir. Önceki dönemde çok düşük düzeydeki reaksiyon gelişimi bu dönemden başlayarak 13 yaşına kadar çok hızlı bir artış göstermektedir. İyi bir reaksiyon süratinden ancak 9-10 yaşlarında söz edilebilir. İkinci okul çocuğu çağında reaksiyon sürati, hemen hemen yetişkinlerin değerlerine ulaşmaktadır. Hareket hızı da sürekli olarak artış göstermektedir. Aksiyon süratinin bir bileşeni olan hareket frekansı daha 12 yaşındaki çocuklarda en yüksek değerlerine ulaşmaktadır. İkincil okul çağında sürat özelliklerine ait bütün faktörler kendi aralarında bir amaca uygun hale gelmeye başlar. 1. ve 2. ergenlik çağında bütün sürat özellikleri sinirsel süreçlerin gösterdiği hareketliliğe bağlıdır. Bu hareketlilik ergenlik döneminde maksimum değerlerine ulaşır.

#### **2.4.4. Gençlerde Esneklik Gelişimi**

Sportif eğitimin başladığı günden itibaren hareket genişliğinin de geliştirilmeye başlanması gerekmektedir. Hareket aygıtı giderek hareket genişliğini kaybetmektedir. Bu nedenle, hareket genişliği ile ilgili antrenmanlar, puberte döneminin sonundan itibaren etkinliğini kaybetmektedir. Düzenli bir hareket genişliği eğitimi, yaşa bağlı fizyolojik yasaları ortadan kaldırmamakla birlikte bu olumsuz gelişmelerin etkisini azaltabilir. Bu nedenle mümkün olduğu kadar erken yaşlarda eğitilmesi gereken özelliklerden birisi, belki de ilki hareket genişliğidir. Esneklik gelişimi 10 yaşlarına kadar hızlı bir seyir gösterir. 10-12 yaşları arasında bu gelişim en düşük değerindedir. Bu dönemden sonra genç yetişkinliğe doğru, esneklik gelişiminde önemli bir artış gibi görünürse de ilk çocukluk dönemindeki değer kadar hızlı seyretmez. Bu gelişim 18-20 yaşlarından

sonra yaşla birlikte azalma gösterir. Bunun yanı sıra gençlik döneminde erişilen esneklik değeri antrenmanlarla bu yaşlardan sonra belirli bir süre korunabilmektedir.

Yaş ve cinsiyetle bütünleşmiş esneklik ölçümü ergenlik sırasında alt ekstremitelerin ve gövdenin büyümesiyle ilgilidir. 11 yaşından sonra oturma yüksekliği yönünden ergenlik dönemindeki atılım ile kızların esnekliğindeki artış aynı anda meydana gelir. Buna benzer olarak erkeklerin oturma performansındaki en düşük performans değer bacak uzunluğundaki ergenlik atılımı ile aynı anda 14 meydana gelir. Ergenlikte eklemdeki anatomik ve fonksiyonel değişimlerin bu sıradaki esneklik ölçümlerini etkilediği düşünülmektedir.

#### **2.4.5. Gençlerde Koordinasyon Gelişimi**

Çocukların hareket biçimlerinde 4-7 yaşları arasında nitelik olarak belirgin bir artış ortaya çıkmaktadır. Bireysel farklar olmakla birlikte 7-9 yaşları arasında çok belirgin olan koordinasyon performansındaki artış, 11 yaşın sonuna kadar devam etmektedir. Hareket duyarlılığı ve motor öğrenmenin temel koşulu olan “kinestetik ayırlama yeteneği” 10-13 yaşları arasında doruk noktasına çıkmaktadır. 14 yaşından itibaren cinsiyete özgü farklılıklar ortaya çıkmaya başlamasına rağmen 16 yaşından itibaren erkek ve kızların reaksiyon yeteneğine ait performansta yükselme görülmektedir. Ergenlikle birlikte, cinsel olgunlaşmanın başlamasıyla birlikte kinestetik ayırlama yeteneğine ait gelişim durabilmekte ancak 18-21 yaşları arasında gelişim tekrar yükselbilmektedir.

### **2.5. Çocuk ve Gençlerde Motorik Özelliklerin Gelişiminde Duyarlı Dönemler**

Erkek çocuklarda motorik özelliklerin en yüksek artış gösterdiği yaşlar 4-6-8-13-14 yaşlarıdır. 9, 11 ve 15 yaşlarında gelişme az olurken, 3, 5, 7, 12 ve 17 15 yaşlarında gelişme hiç

görülmemektedir. Kız çocuklarında ise en yüksek artış 4, 6, 9, 10 yaşlarında görülürken; 8, 11,

12 ve 13 yaşlarında daha az artış görülmektedir. 3, 5, 7, 14, 15 ve 17 yaşlarında ise gelişme hiç görülmemektedir.

Motorik yeteneklerin eğitimine başlama yaşına ve yoğunluğuna yönelik dikkat edilecek noktaları aşağıdaki gibi belirtmiştir.

- Maksimal kuvvet gelişime yönelik çalışmalara erkeklerde 14-16 yaşlarında haftada 1-2 antrenmanla başlanmalı, 16-18 yaşlarında hafta 2-5 antrenmanla yüklenme arttırılmalı ve 18- 20 yaşlarından itibaren yüksek verim antrenmanları uygulanmalıdır. Kızlarda ise maksimal kuvvet

antrenmanları 12-14 yaşlarında haftada 1-2 antrenmanla başlanmalı 14-16 yaşlarında hafta 2-5 antrenmanla yüklenme arttırılmalı ve 16-18 yaşlarından itibaren yüksek verim antrenmanları uygulanmalıdır.

- Aerobik dayanıklılık antrenmanları, erkek ve kızlar için 8-12 yaşlar arasında haftada 1-2 antrenmanla başlanmalı, 12-16 yaşları arasında haftada 2-5 antrenmanla yüklenmeler arttırılmalı ve 16-18 yaşları arası yüksek verim antrenmanı uygulanmalıdır.
- Anaerobik dayanıklılık antrenmanlarına erkeklerde 14-16 yaşları arasında haftada 1-2 antrenmanla başlanmalı, 16-18 yaşlarında hafta 2-5 antrenmanla yüklenme arttırılmalı ve 18- 20 yaşları arası yüksek verim antrenmanı uygulanmalıdır. Kızlarda ise 12-14 yaşlarında haftada 1-2 antrenmanla yüklenmeler uygulanabilir,14-16 yaşlarında yüklenmeler haftada 2-5'e çıkarılabilir ve 16-18 yaşları arası yüksek verim antrenmanı uygulanmalıdır.
- Esneklik antrenmanlarına kız ve erkek sporcular için 5-12 yaşları arasında haftada 2-5 antrenmanla başlanabilir ancak 12-14 yaşları arasında antrenmanlar haftada 1-2'ye indirilmelidir.14-16 yaşları arasında yüksek verim antrenmanlarına geçilebilir.
- Sürat çalışmaları erkek ve kızlar için 8-12 yaşlarında haftada 1-2 antrenmanla başlanabilir, 12-16 yaşları arasında çalışmalar haftada 2-5 antrenmana çıkarılabilir ve 16-18 yaşları arasında yüksek verim antrenmanları uygulanabilir.

### 3. YÖNTEM

Bu araştırma derleme türünde yapılan bir araştırmadır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak doküman analiz yöntemi kullanılmıştır. Alan yazın taraması yapılırken konu ile alakalı kitaplardan, Yök Tez Merkezi, Google Akademik, DergiPark, Yökbilim, Web Of Science, arama motorlarından ve akademik web sayfalarından faydalanılmıştır. Tarama yaparken 'genç sporcularda motorik özellikler, çocuk ve gençlerde sürat gelişimi, kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, antrenman kavramı' kelimeleri anahtar kelime olarak kullanılmıştır. Elde edilen kaynaklardan derleme yapılarak konuyla ilgili güncel bilgiler bir araya getirilmiştir.

### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sürat yeteneğinin erken yaşlardan itibaren eğitime başlanmasında bazı güçlükler vardır. Psikolojik olarak hazır olabilmek, sürat eğitimiyle aynı zamanda başlaması gereken sportif tekniklerin eğitimi ve bunun ön şartı olan koordinatif eğitimin de devreye girmiş olması, sürat gelişiminin diğer kondisyonel

yeteneklerle yakından ilgili olması ve sürat çalışmalarının çabuk yorgunluğa sebep olması ve diğer kondisyonel özelliklerin gelişmişliğini göz önünde bulundurma gereği süratin antrene edilmesi konusunda ortaya çıkan güçlüklerdir. Sürat değişik yaş gruplarına göre farklı gelişim özellikleri de göstermektedir (Muratlı, 1997).

Hareketlerin uygulanmasında sürati oluşturan basit elemanlardan ziyade “hareketin hızlı yapılmasına” önem verilmektedir. “6-9 yaşlarında hareket süratinin” gelişiminde büyük bir atak gözlenmektedir. Hareketin “maksimal frekansının 7-16 yaşları arasında 1-1,5 kat” artış gösterdiği saptanmıştır. Bu artış “10-11 yaşlar arasında ve bu yaşlardan sonrada” devam etmektedir. “Maksimal adım frekansının” en yüksek değerleri kız ve erkek çocuklarda “9-10 yaş” arasındadır. 4 yaşındaki bir çocuk “koşabilme yeteneğini “yüzde 30” arttırabilirken 5 yaşında “yüzde 70- 90” oranında bir iyileşme görülür. Bu bağlamda sürat yeteneği “erken 14 yaşlarda eğitime başlanmalı ve çok yönlü eğitim” programları uygulanmalıdır (Mengütay 2005).

Ergenlik çağında sürat gelişimi (14-18 yaş) Ergenlik döneminde sinir sistemindeki işleyişin ortaya koyduğu hareketliliğe bağlı olarak sürat niteliği en üst düzeye ulaşır ve sürat gelişimi tamamlanır. Sürat nitelikleri en üst düzeye ulaştığı için, ergenlik döneminde, maksimal yüklenme içeren sürat antrenmanları uygulanmalıdır. Sürat antrenmanlarının yanında ebeleme, top kapma gibi oyunların da oynanması, sürat yeteneği üzerinde fayda sağlayacaktır (Muratlı 1997).

Performansın temel özelliklerinden biri olan sürat reaksiyon ve hareket gibi çok karmaşık yapıları içerir. Sürat özelliği genetik faktörlere bağlı olmasına rağmen doğru ve düzenli yapılan teknik gelişimi ve koordinasyon gelişimiyle birlikte çok fazla olmasa da önemli derecede gelişim sağlanabilmektedir (Ekblom, 1986).

Süratte yaşla birlikte oluşan değişimleri görmek için yapılan araştırmalarda süratin yaşla birlikte doğrusal bir gelişme gösterdiği ortaya konmuştur. Erkek ve kızların koşu süratlerinin 6-7 yaş civarına kadar aynı olduğu ancak 8 yaşından 12 yaşına kadar erkeklerin performanslarının daha iyi olduğu belirtilmektedir. 6 yaşından 11 yaşına kadar kız ve erkeklerin süratlerinin gelişimi yılda 30 cm/sn’dir.

Erkeklerde sürat gelişimi 20 yaşına kadar devam etmekte bundan sonra düşmeye başlamaktadır. Kızlarda ise sürat gelişimi 16-17 yaşlarında en üst değerlere ulaşmaktadır. Hem kızlarda hem de erkeklerde çocuklukta sürat gelişimi hızlıdır. Bu dönemden sonra süratin artmasını sağlayacak etkinliklere beden eğitimi ve spor programlarında yer verilmelidir.

Ayrıca maksimal yoğunlukta gerçekleşen ani hareket çıkışları sporcuların reaksiyon süratlerinin gelişimine ve dolayısıyla maksimal süratin gelişimine katkı

sağladığı bildirilmiştir (Karadağ, 2006). Bunun yanı sıra maksimal yüklenmeler esnasında kasların en yüksek hızda kasılması sonucu gelişen kasların elastikiyet yapısından dolayı kasılma hızının artış gösterdiği ve dolayısıyla adım frekansının ve uzunluğunun da geliştiği bildirilmiştir (Wilson ve Diğ.1994).

Daha önceki yapılan çalışmalara bakıldığında adölesan sporcuların 20 m sürat özelliklerinin yüksek yoğunlukta yapılan antrenmana bağlı olarak önemli derecede geliştiği bildirilmiştir.

Mc Millan, (2005) yüksek yoğunlukta yapılan 10 hafta süren 11 genç futbolcu ile yaptığı çalışmada futbolcuların 10m sürat özelliklerinin geliştiğini ve sonuçların anlamlı olduğunu bildirmiştir.

Dupont, (2004) yüksek yoğunluklu sürat antrenman çalışmasında, 10 hafta süren 22 erkek futbol oyuncusunun katıldığı antrenmanlarda futbolcuların 40 m sürat gelişimi anlamlı bulmuştur.

Baquet ve Diğ. (2001) yüksek yoğunlukla yapılan ve 10 hafta süren Eurofit Test Bataryası uygulamasında, uygulamaya katılan sporcuların 20 m sürat özelliklerinde gelişim oluştuğunu ve gelişimin anlamlı olduğunu ifade etmiştir.

Muratlı (2007), sürat özelliğinin koordinatif eğitimin devreye girmesi ile geliştirilebileceğini belirtmiştir. Aynı zamanda sürat özelliğinin gelişiminin çabuk kuvvet, hareket genişliği ve kasların gevşeyebilme yetenekleri gibi özelliklerle de yakından ilgili olduğunu ifade etmiştir.

Literatürde çocuklarda kısa mesafe sprint süreleri üzerine yapılan araştırmalar, aksiyon süratinin olgunlaşmaya bağlı olarak erkek ve kız çocuklarda ergenlik dönemine kadar aynı gelişmeyi gösterdiği, sürekli arttığını ve neredeyse performans farklılığının hiç ortaya çıkmadığını belirtmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalar ergenlikte sürat yeteneği devam ederken, kızlarda aynı dönemde sürat yeteneklerinin duraksadığı ortaya çıkarmıştır (Fetz, 1982).

Sporda verimi etkileyen motorsal özelliklerden biri olan sürat, kalıtsal potansiyeli üzerine çalışıp geliştirilebilmesi bakımından diğer motorsal yetilere göre sınırlı gelişim gösterir (Dündar, 2012).

Sürat; anaerobik kapasite, reaksiyon zamanı, kas kuvveti ve koordinasyona bağlı olarak gelişim göstermektedir. Belirtilen bu özelliklerin olgunlaşma ile doğrudan bir bağlantısı olması, süratin de ilerleyen yaşla birlikte gelişimine sebep olmaktadır (Ceviz, 2018). Anaerobik performans, mutlak ve görece değerler bakımından (vücut ağırlığı, uyluk kas kesit alanı, yağsız vücut ağırlığı) büyüme ve gelişmeye paralel olarak artar ve en yüksek anaerobik değerlere 20-30 yaşlarında ulaşılır. Anaerobik performansın artış hızının en fazla olduğu dönem kız ve erkek çocuklarda 9-15 yaş aralıklarındadır (Koşar ve Demirel, 2004).

Sinir-Kas Sistemi Sürat, sinir ve kas sisteminin ortaklaşa ürünü olarak meydana gelmektedir. Sinir sistemi açısından, hızlı olarak art arda hareket

sağlanabilmesi için sınırlara kısa aralıklarla ve sürekli olarak akımın meydana gelmesi gerekmektedir (Tunç, 2018).

Yüksek sertlikte sürat performansı için üst düzeyde sinirsel etkinlik gerekmektedir. Kas etkinliğinin sıralanması, gerilme refleksi ve sinirsel yorgunluk oluşum düzeyi gibi çok sayıda sinirsel etmen sürat üzerinde etkide bulunmaktadır (Bompa, 2015).

Sürat performansında kas tendon kuşağının olgunlaşması ve kalıtsal özelliklerin önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Adıgüzel, 2019).

İyi bir antrenman planlaması yanında kas liflerinin özelliklerine, sinir sistemi ile kasların işbirliğine, kasların esneklik ve kuvvet özelliklerine bağlı olan sürat yeteneği sistemli bir çalışmayla % 10–15 oranında geliştirilebileceği öne sürülmektedir (Diker, 2013).

Kasların yapısal özellikleri, yüksek hızlı hareketlerde önemli bir işlevi bulunmaktadır. Sürat koşularında performansı etkileyen en önemli faktör genellikle kalıtsal ve baskın olan kas lifi türüyle alakalıdır. Süratte baskın olan kas lifleri kalın çabuk tepki gösteren Tip II (Beyaz) liflerdir. Tip I' e göre 1/3 oranında kasılma süresi daha kısadır (Okan, 2006).

Çocuklarda vastus lateralis kasında Tip I lif oranının yetişkinlere göre daha yüksek olduğu ancak antrenmanlı çocuklarda yetişkinlere benzer kas lif dağılımı görüldüğü saptanmıştır (Koşar ve Demirel, 2004). Aynı zamanda düzenli egzersiz yapan adölesan dönem çocukların temel motorik özelliklerinin gelişimi aynı yaştaki sedanterlere göre daha iyi olduğu belirtilmiştir (Badak ve Çakmakçı, 2019).

Cinsiyete göre olgunlaşma ve sürat gelişimi kızlar ve erkeklerde ergenliğe girişte belirgin farklar gözlemlenir. Hızlı büyüme evresine kız çocukları erkek çocuklardan 1-2 yıl önce girmektedir (Açıkada, 2004). 13 yaş erkek çocuklar için ergenlik döneminin başlangıcıdır. Bu yaştan itibaren, erkek çocuklar maksimum güç, koordinasyon ve cinsiyet özelliklerinde gelişme yaşamasıyla birlikte aynı yaş kız çocuklarına göre daha iyi değerler elde etmeye başlarlar (Bayındır ve Kolayış, 2015). Spor ve fiziksel aktivitelerin erkek çocuklarda ergenliğe girme başlangıcını hızlandırdığı normalden erken büyüme potansiyeline ulaşmalarına neden olduğu da belirtilmektedir (Koşar ve Demirel, 2004).

9-11 yaşlarında anaerobik performans değerlerinde kız ve erkek çocuklarda farklılık gözlenmezken 13 yaşından sonra maksimal anaerobik performans düzeylerinde anlamlı cinsiyet farklılıkları ortaya çıkar (Koşar ve Demirel, 2004). 14-17 yaş arasındaki kız ve erkek sporcularda yapılan çalışmada anaerobik güç ve sürat özelliklerinde tüm yaş gruplarında kızların erkeklere göre daha düşük sonuçlar elde ettiği, bunun nedeninin kızların erkeklere göre düşük oranda kas kütlelerine sahip olmasıyla açıklanmaktadır (Ziyagil vd. 2010).

Koşma hızındaki cinsiyet farklılıkları erken ergenlik döneminde görülmez. Çocuklar ergenliğe yaklaştıkça sürat yeteneğinde cinsiyet arası farklılıklar kendini göstermeye başlar (Bompa vd. 2015).

Çocuklar, ergenlik sonrası aşamaya girdikçe özellikle erkek çocuklar için hız ve hareket süresindeki kazanımlar daha belirgindir. Erkekler, ergenlik sonrası boyunca hızlı gelişmeyi sürdürürler. Güçlendikçe daha da hızlanırlar. Erkekler ve kızlar arasındaki en büyük farkın erkeklerin ergenlikten itibaren artan üst vücut gücü olduğu düşünülmektedir (Bompa vd. 2015).

Genel olarak, hareket hızı erkek ve kız çocuklarında 13 yaşına kadar artış göstermektedir. Bundan sonra kızlar platoya ulaşır ve hatta gerileme eğilimi gösterirken erkekler ergenlik boyunca gelişime devam etmektedir (Goodway vd. 2021). 20 yaşına kadar devam eden sürat gelişimi bu yaştan itibaren yavaşlamaya başlamaktadır. Bu dönemden sonra süratin artmasını sağlayacak faaliyetlere antrenman programında yer verilmelidir (Ceviz, 2018).

Eyüpoğlu'nun (2006) bildirdiğine göre; Ara ve arkadaşlarının 2004 yılında 114 erkek çocuk üzerinde yaptığı çalışmada; fiziksel olarak aktif olan çocukların 30 m sürat değerlerinin anlamlı şekilde geliştiğini ve aktif olan çocukların sedanter çocuklara göre 30 m sürat değerlerinin daha iyi olduğunu bildirmiştir.

Şen (1998) 12 yaş erkek öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada; antrenman grubunun süratlerinde anlamlı gelişme tespit etmiştir. Ancak kontrol grubu aynı gelişmeyi gösterememiştir.

Esen ve Hazar (2000) 16-17 yaş grubu gençler üzerindeki 10 haftalık patlayıcı kuvvet antrenmanının sporcuların 30 m sprint derecelerini anlamlı ölçüde geliştirdiğini saptamışlardır.

Savucu ve ark (2004) yaş ortalaması 12 - 14 olan Fenerbahçe takımının alt yapısını oluşturan basketbolculardan küçükler kategorisinden 32, yıldızlar kategorisinden 36, gençler kategorisinden 30 olmak üzere 98 basketbolcu üzerinde yapmış oldukları çalışmada küçük erkeklerin 20 metre sprint değerleri ortalamasını  $3,15 \pm ,21$  sn olarak bulmuşlardır. Yıldız erkekler ortalaması ise,  $2,88 \pm ,11$  sn olarak bulmuşlardır. Savucu, 20m sprint değerinin yaşla birlikte azaldığını çalışmalarında bildirmektedir.

Sürat bireylerde kuvvete bağlı olarak doğrudan gelişen bir özelliktir. Kuvvetin gelişimi sürat değerlerini de olumlu olarak etkileyecektir (Ayan 2019: 112). Sedanter adölesan bireylerde 17 yaş grubunun hem 14 yaş ve hem de 15 yaş grubuna göre daha süratli olduğu gözlenirken 16 yaş grubunun ise 14 yaş grubuna göre süratli olduğu gözlenmiştir.

Öztin, 15-16 yaş grubu sporculara 8 hafta uygulanan çabuk kuvvet ve pliometrik antrenmanlarda 30m. Sürat koşusunda antrenman öncesi 3.99 sn.

Antrenman sonrası 3.73 sn. tespit ederek istatistiksel açıdan anlamlı bulmuştur (Özdemir, 2009).

Süratin gelişimi kuvvet artışı ile sağlanır. Yaş ilerledikçe kuvvet de artmaktadır ve buna bağlı olarak sürat de gelişmektedir (Aktan, 2006).

Murat Sönmez'in 12-16 yaş grubu 13 denek, 13 kontrol grubu olmak üzere toplam 26 erkek Karate sporcusu ile çabukluk ve süratte devamlılık Çalışmalarının karate sporunda performansa etkileri yüksek lisans tezi çalışmasında Altı haftalık çabukluk ve süratte devamlılık çalışmaları sonucunda, sporcuların performanslarında % 10,027' lik bir artış elde edilmiştir.

Erol ve arkadaşı, çabuk kuvvet çalışmalarının 16-18 yaş grubu basketbolcuların motorsal özellikleri üzerine etkisinin, saptanması amacıyla yapmış oldukları çalışma sonucunda, 30 m. sürat ve dikey sıçrama özelliklerinin gelişim değerlerini istatistikî açıdan anlamlı bulmuşlardır ( $p < 0.01$ ) (Erol ve Sevim, 1993).

Antrenman yapmayan kadınlar 15-16 yaşlarında maksimum koşu hızına ulaşırlar. Erkeklerde ise bu durum ergenlik döneminin sonlarında ortaya çıkar. Erkeklerin kadınlardan %10-20 daha süratli olmasının sebebi ergenlik döneminin sonlarına doğru maksimal kuvvet yeteneğinin üst düzeyde olması ve bunu kısa mesafe koşularına aktarabilmelerinden kaynaklanmaktadır (Weinek, 2017: 229).

Erkekler en iyi sürat performansına 12 yaşında, kadınlar ise 14 yaşında ulaşırlar (Günay ve diğerleri, 2018: 157). Kas kuvvetinin iyi bir şekilde geliştirilmesi, her zaman hareketlilik süratinin artışına sebep olur. Sürat performansı kas kuvveti ile doğrudan ilişkilidir ve sürat performansının gelişmesi kas kuvvetine ve becerisine bağlıdır (Erden, Akça, Korkmaz ve Ediz, 2005: 12-19).

14-16 Yaşlarda, sürat performansını iyileştirmek için, maksimal sıklıkla uygulanan merdiven çıkma, spor bantları veya rüzgara karşı koşma gibi dirence karşı antrenmanlar uygulanıp, spor branşının gerekliliklerine göre çeşitlendirilmelidir. Merkezi sinir sistemi geliştikçe kaslarla olan uyumu artacaktır. Böylece sürat değerleri de iyileşebilir (Günay ve diğerleri, 2018: 158).

Tuğba URCAN'ın 14-16 yaş kadınlara uygulanan 8 haftalık tenis, voleybol ve basketbol branş antrenmanının motor performans gelişimleri üzerine etkisinin araştırdığı çalışmasında bahsettiği; Ramos ve diğerleri (2020: 878) yaptıkları çalışmada, Portekizli bölgesel elit basketbolcu takımlar arasında karşılaştırma yapmıştır. Çalışmanın sonucunda, 14-16 yaş yarı finalist takımların kadın oyuncularının, 20 metre sürat koşusunda önemli derecede daha hızlı, daha çevik olduklarını ve sağlık topunu atma değerlerinin alt sıra liglerindeki takımların kadın oyuncularına göre daha iyi olduklarını belirtmişlerdir.

Başka bir çalışmada Aksovic, Beric, Kocic, Jakovljevic ve Milanovic (2020:



539) yaptıkları çalışmada, 15-16 yaş grubu basketbolculara uyguladıkları 10 haftalık plyometrik antrenmanın sprint koşu performansı üzerine etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, deney ve kontrol grubu gruplar arası karşılaştırılmasında 5 metre sprint koşusunda ve 20 metre sprint koşusunda anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulguların sonucuna dayanarak, plyometrik antrenmanın genç basketbolcuların performansları üzerinde olumlu etkisinin olduğu söylenilebilir.

Fett, Ulbricht, Ferrauti (2020: 192) yaptıkları çalışmada, elit genç tenisçilerin cinsiyet farklılıklarına göre 20 metre sürat değerlerini karşılaştırmışlar, çalışma sonucunda cinsiyet arası farklılıkların erkeklerin lehine olduğunu kadınların ise hormonal değişimlerden kaynaklı olarak daha normal seviyelerde kaldığını tespit etmişlerdir. Tenisçiler üzerinde yapılmış başka bir çalışmada, Kilit, Arslan ve Soylu (2019: 313) genç tenisçilerde farklı germe metotlarının hız ve çeviklik performansı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Sonuç olarak, dinamik germe yöntemlerinin 20 metre sürat ve çeviklik testi derecelerini geliştirdiğini belirtmişler, antrenmanlarda dinamik ve statik germe metotlarının daha fazla kullanımı tenisçilerin performansını daha iyi duruma getirebileceğini belirtmişlerdir.

Başka bir çalışmada Gül, Eskiyecek, Şeşen ve Gül (2020: 38) 13-14 yaş grubu kadın voleybolcularda 8 haftalık plyometrik antrenman metodunun motorik özelliklere etkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucuna göre, kontrol ve deney grubunun 20 metre sürat koşusu testi sonuçları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olduğu farkın deney grubu lehine olduğunu belirtmişlerdir. 13-14 yaş grubundaki voleybolcularda antrenmanın sürat performansı üzerine olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Fathi ve diğerleri (2019: 2117) yaptıkları çalışmada, adölesan voleybolculara 16 haftalık güç ve plyometrik antrenman programı uygulayarak ergen voleybolcuların genel performans düzeyleri incelenmiştir. Gelişim aşamaları incelendiğinde, sürat koşusu değerlerinin daha iyi olduğunu belirtmişlerdir.

Adıgüzel (2017: 76) basketbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada, sekiz haftalık pliometrik antrenmanın 15-18 yaş grubu basketbolcular üzerinde atlama ve izokinetik kuvvet parametreleri üzerine etkisini incelemiştir. Kontrol ve deney grubu arasında karşılaştırma yaptığında, 20 metre sürat koşu testi ön ve son test değerlerinin deney grubu lehine olduğunu belirtmiştir. Aksovic ve Beric ( 2017: 36 ) yaptıkları çalışmada, 11-14-17 yaş grubu arasındaki basketbolcuların patlayıcı güçlerinin karşılaştırmasını yapmışlardır. Çalışmalarında 20 metre sürat koşusu testi kullanılmış ve çalışmanın sonucunda, 14 yaş grubu basketbolcularda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Nalbant (2018: 56) yaptıkları çalışmada, 13-14 yaş grubu basketbolcu kadın ve erkeklerin fiziksel

ve kondisyon özellikleri karşılaştırılmıştır. Uygulanan şınav ve 20 metre sürat koşu testinde, kadın ve erkeklerin 66 değerlerinin birbirine yakın olduğunu belirlenmiş olup, bu durumun oluşmasında ergenlik döneminin etkilerinin olduğunu düşünmektedir. İri, Aktuğ ve İbiş (2017: 55) 12-14 yaş arası çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada, 20 metre sürat koşu değerlerini cinsiyet farklılığına göre karşılaştırma yapmışlardır. Sonuç olarak, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına rağmen, erkeklerin derecelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çalışmamızı destekler niteliktedir.

## **ÖNERİLER**

1. Gençlerin sürat ve çabukluk özelliklerini geliştirmek için sürat koşu çalışma programlarının tek başına etkili olamayacağı, bunun yanında bacak kaslarını kuvvetlendirici sıçrama çalışmalarına da yer verilmesi gerekmektedir.
2. Süratin genetik yapıya bağlı olduğu ve antrenmanlarla çok az geliştirilebildiği göz önüne alınırsa; mücadele sporlarında yetenek seçiminde reaksiyon zamanını önemli bir kriter olarak dikkate almak gerektiği söylenebilir (Ziytak, 2011).
3. Çalışmadan elde edilen sonuçlar konusunda daha kesin yargılara ulaşabilmek için benzer şekilde dizayn edilen çalışmaların sayısının artırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.
4. Ergenlik dönemi ve öncesindeki çocukların motor becerilerine ve koordinasyon özelliklerinin gelişmiş olmasına dikkat edilmelidir. Çocuğun yetenekleri doğrultusunda branş seçimine yönlendirilmesi önemlidir.
5. Sporla ilişkili döneme girmiş bulunan çocuklar sportif yetenekleri açısından hem en verimli zaman diliminde olabilir, hem de ergenlik döneminin etkisi altında kalmış olup birçok motor beceride yetersiz kalabilirler. Uygulanacak olan antrenman çalışmaları, bu yaş grubunun ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde olmalıdır.
6. Sonuç olarak, sürat gelişim hızı cinsiyetler arası farklılık gösterse de her iki cinsiyette de yaş arttıkça gelişim hızı yavaşlar. Buna göre sürat performansının gelişimi için gençlik dönemi kritik bir dönemdir ve gelişimin devamı sürat antrenmanlarına devam edilmesi önemlidir.

## KAYNAKLAR

- Muratlı S., Çocuk ve spor, Bağırhan Yayınmevi, 1998, Ankara
- Sevim Y., Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım, 2002, Ankara
- Bompa T O, Antrenman kuramı ve yöntemi, Bağırhan yayımevi, 1998, Ankara
- Dündar U. Antrenman teorisi: Nobel Yayın Dağıtım; 2003.
- Özer DS, Özer KJANAY. Çocuklarda Motor Gelişim. 2019.
- Diallo O., Dore E., Duche P., Van PE., Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness; 2001; 41, 3.
- Gallahue D., Understanding Motor Development İn Children, Sons, Inc., Canada 1982
- Özer DS, Özer K, Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayınları, Ankara 2004
- Çakıroğlu M., Antrenman Bilgisi-Antrenman Teorisi ve Sistematiği, Ankara 1997
- Erdogan M., Pulur A., “Havuzda ve Salonda Yapılan Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 15- 18 Yaş Grubu Deneklerin Fiziksel Gelişimine Etkisinin Araştırılması”, Gazi Bed. Egt. ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 2000;1:3-12
- Kuter M., Öztürk F. Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bursa., 1997: s.23-28
- Çetin N. Flock T. Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü, Niğde, 2000, s:27
- Günay M., Yüce DA., Futbol Antrenmanlarının Bilimsel Temelleri, 2. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 2001 s:45
- Erol E., Sevim, Y., Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 16-18 Yaş Grubu Basketbolcuların Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisinin incelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1993.
- Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitabevi, Muğla, 1999 s:337.
- Bompa TO. Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı, (Çev:Tüzemen,E.),Bağırhan Yayınmevi, Ankara., 2001: s.11-12.
- Fidelus K., Kocjasz J., Antrenman Alıstırmaları Derlemi., Bağırhan, Ankara, 1998 s.35.
- Özer D., Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, 1. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara., 2001: s:24-32.
- Bompa T.O, Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayınmevi, Ankara, 2003 s:335,362,378.
- Fox EL., Bower TW. The Physiological Basis Of Physical Education And Athletic, Publishing Company, Philadelphia, 1986.

- Sevim Y., Antrenman Bilgisi, Tutibay Yayınları, Ankara., 1997 s:62,117-120 .
- Açıkada A., Ergen, E., Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990 s:110
- Çetin N., Biomekanik, Setma Baskı, Ankara, 1997: s:10.
- Açıkada C., Çocuk ve antrenman, Acta Orthop Traumatol Turc. 2004.
- Dündar U., Antrenman Teorisi, Bağırhan Yayınmevi, Ankara, 2000: s:251-258.
- Hardy L., “Improving Active Range of Hip Flexion”, Research Quarterly for Exercise and Sport, 1985: s:111-114
- Hardy L, Jones DI. “Dynamic Flexibility and PNF”, Research Quarterly for Exercise and Sport, 1986: 57:150-153
- Duda M., Plyometrics , A Legitimate Form of Power Training. The Physician and Sport Medicine, 1998: 16 : 213-218
- Gündüz N., Antrenman Bilgisi. Saray Kitabevleri. İzmir, 1997: s::136, 222, 243, 266-292,408-411.
- Tavşan, O., (1997). 9-11 Yaş Grubu Çocuklarında, Denge, Çabukluk, Sürat ve Atlama Yetenekleri Konusunda Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özdoğan, B., (2000). Çocuk ve Oyun. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Eyüpoğlu E. İlköğretim Çağı Çocuklarında Antropometrik Ölçümlerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerle İlişkisi Samsun 2006.
- Esen E. Hazar, M. Patlayıcı Kuvvet Antrenmanlarının Karate Çalışan 16-17 Yaş Grubu Polis Koleji Öğrencilerinin Performansı Üzerine Etkisi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bil. Dergisi Ankara, 2000.
- Savucu Y, Polat Y, Ramazanoğlu F, Karahüseyinoğlu MF, Biçer YS. Alt Yapıdaki Küçük, Yıldız ve Genç Basketbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2004, 18, 4, 205-212.
- Zorba, E. (1999), Fiziksel Uygunluk. Muğla, Gazi Kitap Evi; 89-96.
- Gümüşdağ, H. M. Yıldırım (2018). Spor Bilimlerinde Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bavlı Ö. Havuz Pliometrik Egzersizleri İle Alan Pliometrik Egzersizlerin Adolesan Basketbolcularının Biyomotorik Ve Yapısal Özelliklerine Etkisi.
- Hekim M. Atletizm ve basketbol sporuna katılan 10-13 yaş grubu kız çocukların kuvvet ve anaerobik güç değerlerinin sürat performansı ve kan laktat seviyesine etkisi.

- Sakarya Üniversitesi; 2012. Toktaş S. 14-18 yaş grubu genç erkeklere uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özellikler ve antropometrik parametreler üzerine etkisi.
- Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2012. Aslan B. Adolesan dönemindeki erkek bireylerin bazı fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin incelenmesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2020.
- Sevde M. Tekvandoda fiziksel ve motorik özellikler. 2018;1(1):1-15
- Günay M., Tamer, K., Cicioğlu, M. ve Şıktar, E. (2019) Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Bompa T. ve Haff, G.G. (2017) Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Spor Yayınevi, Ankara.
- Urban T, İri R. 14-16 yaş grubu çocuklara uygulanan 8 haftalık antrenmanın motor performans üzerine etkisinin incelenmesi: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2020.
- Sönmez M. Çabukluk ve süratte devamlılık çalışmalarının karate sporunda performansa etkileri: Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2014.
- Hindistan İE. Eğitim antrenmanlarının sprint performansının süratte devamlılık evresi üzerine etkilerinin incelenmesi. 2015.