

SPOR BİLİMLERİNDE YENİ VİZYONLAR:

KAVRAMLAR - KURAMLAR - UYGULAMALAR



Editor
Doç. Dr. Mehmet ALTIN



SPOR BİLİMLERİNDE YENİ VİZYONLAR:

KAVRAMLAR - KURAMLAR - UYGULAMALAR

Editör

Doç. Dr. Mehmet ALTIN



Spor Bilimlerinde Yeni Vizyonlar: Kavramlar - Kuramlar - Uygulamalar
Editor: Doç. Dr. Mehmet ALTIN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Yayın Tarihi: Ekim 2024
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-6183-29-2

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

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

- 1.Bölüm5
Engelli Bireyler İçin Spor ve Spor Branşları
Bayram KAYA
2. Bölüm 16
Hentbolda Kaleci Antrenmanlarında Kas Hafızasının Önemi
Ahmet Nusret BULGURCUOĞLU
3. Bölüm33
**15-18 Yaşlar Arasındaki Erkek Basketbolcuların
Ahlaki Karar Alma Tutumlarının İncelenmesi**
Dilek YALIZ SOLMAZ
4. Bölüm46
15-18 Yaşlar Arasındaki Sporcuların Sporcu Kimliklerinin İncelenmesi
Dilek YALIZ SOLMAZ
- 5.Bölüm58
Menopoz Dönemi ve Fiziksel Egzersiz
Gülsün GÜVEN, Elvin ONARICI GÜNGÖR
6. Bölüm77
Yaşlılarda Pilates Egzersizinin Fiziksel Uygunluk Bileşenlerine Etkisi
Barış YÜKSEL, Gülsün GÜVEN, Elvin ONARICI GÜNGÖR

7. Bölüm	94
Geleceğin Spor Pazarlaması: Fiziksel Olarak Aktif Bireylerin Sanal Gerçeklik Gözlüğü ile Metaverse Etkinlik Deneyimi	
<i>Hakan GÜLER</i>	
8.Bölüm	127
Sporda İmgeleme	
<i>Mehmet ALTIN</i>	
9.Bölüm	146
Rekreasyon ve Psikolojik İyi Oluş	
<i>Cengizhan PAKYARDIM, Tamer KARADEMİR</i>	
10. Bölüm	162
Sporda Akış Deneyimi Üzerine Değerlendirmeler	
<i>Cengizhan PAKYARDIM, Tamer KARADEMİR</i>	

1. Bölüm

Engelli Bireyler İçin Spor ve Spor Branşları

Bayram KAYA¹

¹ Doç. Dr. Ardahan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
orcid.org/ 0000-0003-0249-5572, bayramkaya400@gmail.com

Engelli Kişi

Doğum anında ve doğum sonrasında çeşitli nedenlerle zihinsel, bedensel, ruhsal, sosyal ve duygusal yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybetmiş, bunun sonucunda toplumsal yaşama uyum sağlaması ve günlük gereksinimlerin karşılanması noktasında sıkıntı yaşayan; korunma, bakım, rehabilitasyon ve danışmanlık gibi hizmetlere ihtiyaç duyan kimselerdir (Okan, 2006, s.15). Alanda çeşitli engelli tanımları yapılmıştır. Biçer (2000)'e göre kanunlarda engelli, yeteneklerinden en az 2/3'sini kaybeden veya yetersizliği takiben çalışma olanakları sınırlı olan kişilerdir. Genel anlamda engellilik, birey ve bireyin bağlamsal faktörleri arasındaki olumsuz bütün yönlerini kapsayan genel bir terimi anlatmaktadır (Leonardi, 2006).

Kişilerin engellik durumları sadece kendilerini ilgilendiren konu değildir. Engelli kişiler toplumda sürekli olarak başka engellerle karşı kaşıya kalabilirler. Dolayısı ile engel toplumsal bir sorun olduğu söylenebilir. Çünkü bireyler çok çeşitli sebeplerden dolayı engelli durumuna düşebilir (zkan, 1994).

Zihinsel yetersizliklerinin yanında çeşitli sebeplere bağlı bedensel engelli bireylerde vardır. Engelliliğin sınıflandırılmasında engelliliğin spesifik bir yönü öngörülerek sınıflandırılmaktadır (WHO, 2011).

1.Merkezi sinir sisteminin zedelenmesine bağlı olarak oluşan bedensel yetersizlik, 2.Kas-iskelet sisteminin zarar görmesi neticesinde ortaya çıkan bedensel rahatsızlıklar, 3.Doğuştan gelen bedensel yetersizlikler, 4.Diğer bedensel yetersizlikler ve süreğen hastalıklar(zsoy ve ark., 2002).

Engellilere Yönelik Resmi Kurum/Kuruluşlar

Engelli bireylerin spora aktif bir şekilde katılması, engelli sporculara dönük farkındalığın oluşturulması gibi engelli bireylere destek veren kurumlar vardır (Misener & Darcy, 2014; McCulloch ve ark., 2023; Bailey, 2005; Karakaya & şahin, 2023).

Bu kurumlar;

- Engelli spor federasyonları,
- Sivil toplum kuruluşları,
- Eğitim kurumları ve yükseköğretim kurumları.

Engelli Grupları

1-Zihinsel Engelliler

Zihinsel engellilik; bireyde hem bilişsel hem de uyumsal işlevsellikte meydana gelen bir bozulmadır (WHO, 2018). Zihinsel engellilik sadece zekâ testi ile tespit edilen bir engel türü değildir aynı zamanda kişiler üzerinde yapılan bilişsel, sosyal, duyuşsal ve pratik alanlarda da yapılacak testlerle tespit edilen

engel türüdür (Switzky ve ark., 2003). Lee ve arkadaşları Zihinsel engelli, bireylerdeki bilişsel fonksiyon ve uyumsal davranıştaki sınırlamalarla karakterize edilen nörogelişimsel eksiklikler olarak tanımlamışlardır. Zihinsel engelli bireylerin bilişsel gelişimlerdeki gecikmelerin yanında motor gelişimlerinde de önemli gecikmeler olmaktadır (Angelopoulou ve ark.,1999; Tsimaras ve ark., 2012). Motor gelişimdeki en önemli gecikme ise denge gelişiminde olur (Angelopoulou ve ark.,1999).

Zihinsel engelli bireyler ‘‘hafif, orta, şiddetli ve derin’’ olmak üzere dört gruptan oluşmaktadır (Fletcher, 2001).

2021 Yılı Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı verilerine göre Türkiye’de kayıtlı 2.511.950 engelli bireylerin yaklaşık %17’sinin zihinsel engelli bireylerden oluştuğu görülmektedir (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2021). Dünya nüfusunun ise yaklaşık %1-3’ünün zihinsel engelli bireylerden oluştuğu tahmin edilmektedir (Shevell, 2003).

2-İşitme Engelliler

Bireylerin işitme sisteminde doğuştan veya sonradan oluşan zedelenme, travma neticesinde kulak sisteminde bozulmalar olabilir. İşitme duyusunun tamamen ya da kısmen kaybına sebep olan işitme kaybına işitme yetersizliği denir (Adams ve ark., 2004). İşitme yetersizliği çeşitli derecelerde sınıflandırılmıştır.

Tablo 1. İşitme kaybı aralıkları

Desibel (dB)	İşitme Kaybı
-10 – 15	Normal
16 – 25	Hafif (Minimal)
26 – 40	Hafif
41 – 55	Orta
56 – 70	Ağır orta
71 – 90	Ağır
91 ve üzeri	Derin

Kaynak: Amerikan Konuşma, Dil ve İşitme Birliği

3-Görme Engelliler

Görme engeli, bireyde kısmen veya tamamen görme kaybının meydana gelmesiyle açıklanabilir. Görme bozukluğu, derecesine de bağlı olarak gözlük ya da kontakt lens ile tedavisinin yapılması mümkündür. Görme sistemindeki hasar arttıkça ilaç ve cerrahi müdahale kaçınılmaz olmaktadır (Dalbudak, 2012).

Dünya üzerinde yaklaşık 2.2. milyar insan göz bozukluğundan etkilenmektedir. Bunların da yaklaşık 1 milyarı tedavi edilebilir düzeydedir.

Sağlık sorunu her yaşta görülebilir durum olmasına karşın görme engeli daha çok 50 yaş ve üstü bireylerde daha fazla görülmektedir. Görme gücünde azalma veya tamamen kayıp bireylerin kişisel ihtiyaçlarının karşılanmasında, iletişim becerilerinin kullanılmasında, kamu hizmetine erişimde sıkıntılarla karşılaşılabilir. Bu sıkıntılar orta ve düşük gelirli ülkelerde daha şiddetli hissedilmektedir (WHO, 2024; Akyol, 2018).

4-Bedensel Engelliler

Bedensel engel, doğuştan veya hastalık gibi etmenler sonucu sonradan ortaya çıkan engelleri kapsayan fiziksel yetersizlikler şeklinde tanımlanabilir (Özer, 2013). Doğum öncesi, doğum sırasında ve doğum sonrasında her hangi bir sebeple iskelet, kas ve sinir sisteminde bozukluklar neticesinde bedensel yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybeden, toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük yaşamdaki ihtiyaçları karşılamada güçlükleri olan bundan dolayı korunma, bakım rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan bireye bedensel özürlü birey denir (MEB, 2008).

Bedensel engelli birey aşağılık duygusuna kapılır, bu durumdan rahatsız olan birey birtakım ödünleme yolları araştırmak zorunda kalır. Böylece birey takdir ve onay toplayacağı bir alana yönelerek yükselir ve elde ettiği başarı ile aşağılık duygusunu yatıştırır (Aydın, 2003).

Engelli Bireylerde Spor

Sporun alan yazıda çok çeşitli tanımlarının yapıldığı görülmektedir. Sadece rekabete dayalı yarışma, galip gelme, rakibine üstünlük sağlama gibi tanımlarının yanında sağlığını geliştirme, iyi sayılan sağlık durumunun devamını sağlama gibi anlamlara gelen tanımlara rastlamak mümkündür. Gülüm (2008)'e göre beden eğitimi ve spor, bireyi pek çok yönden gelişmesine katkı sağlayan, bilişsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimine rol oynayan bir disiplindir. Sporun bireylerin birbiri ile iletişim kurmada, paylaşma ve özveri duygularının gelişmesinde, kendilerine olan güvenlerinin devamlı pozitif yönde artış sağlamasında etkili olduğu görülmektedir (Kalyon, 1997).

Sporun normal insanlara sağladığı katkı engelli insanlar için de geçerlidir. Engelli bireylerin topluma adaptasyonunda önemli bir işleve sahiptir (Açak & Kaya, 2015). Son yıllarda engellilere dönük tutum ve bakış açılarında önemli adımlar atılmıştır. Toplumun yaklaşık %10-14 gibi ciddi oranda engelli nüfusundan oluşmaktadır ve her türlü aktivitelere katılmak için gerekli koşullar sağlanmıştır (Aslan & Çalışkan, 2017).

1.ve 2. Dünya Savaşlarına kadar engelli bireylerin sportif faaliyetlerini yapabilecekleri düşünülmemiştir. Ancak bu savaşlar sonunda özellikle bedensel

engelli bireylerin sayısının artmasıyla birlikte engelli bireylerin rehabilite edilme düşüncesi akla gelmeye başlamıştır (Sherril, 1986).

1 Şubat 1940 tarihinde İngiltere’de Steke Mandaville Spinal Yaralılar Merkezi Başkanı Dr. Ludwig Guttmann, zihinsel engellilerin rehabilitasyonunda oyun ve müsabaka tarzında spor yaptırmaya başlamıştır. İlk yıllarda masa tenisi, bowling, hedefe küçük oklar atma şeklinde aktivitelerden sonra 28 Temmuz 1948’de 1. Stoke Mandeville oyunları organize edilmiştir (Karasüleymanoğlu, 1989).

16 paralejik hastanın katılmasıyla başlatılan ilk resmi organizasyon gördüğü ilgiden dolayı üç yıl gibi kısa bir sürede İngiltere ve Hollanda’daki engelli sporcuların katılımıyla uluslararası düzeyde gerçekleştirilmiştir. O zamandan günümüze gerek maçların sayısı gerekse de katılan ülke sayıları yıldan yıla artış göstermiştir (Öter, 1997).

Engelli oyunları ilk kez 1960 yılında olimpiyat düzeyinde yapılmıştır. 1964 Tokyo Olimpiyatlarından sonra 400 kadar engelli sporcu Olimpiyat Stadi’nda mücadele etmiştir. Kendilerini izleyenlere her ne kadar engelli olursa da hayatın sonu olmadığı, yeni ve mutlu bir yaşam tarzının başlangıcı olduğunu adeta kanıtlamışlardır (Çınarlı, 2010).

Paralimpik Oyunlar

Engelli sporcular için düzenlenen olimpiyatlara paralimpik denilmesinin sebebi olimpiyatlarla beraber yapılmasındandır. Yunanca’da para yanında ve olimpi kelimelerinden esinlenerek bu isim verilmiştir (Picard, 2001). Paralimpik oyunlar olimpiyatların paralel oyunları olarak değerlendirilir (TMPK, 2024). İlk paralimpik oyunlar 1960 yılında Roma Olimpiyatlar Oyunlarının ardından 21 ülke, 400 sporcu ve 300 yöneticinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir (Picard, 2001).

Türkiye’de Ulusal Paralimpik Komitesi 2002 yılında kurulmuş ve aynı yıl IPC’nin üyesi olmuştur.

Paralimpik oyunlarını organize eden kuruluş International Paralympic Committee (IPC)’dir.

IPC bünyesinde bulunan kuruluşlar;

CPIRSA :Serbral Palsi Uluslararası Spor ve Rekreasyon Birliği

2- ISMWSF :Uluslararası Stoke Mandeville Tekerlekli İskemle Sporları Federasyonu

3- IBSA :Uluslararası Görmezler Sporları Birliği

4- ISOD :Uluslararası Engelliler Spor Federasyonu

5- CISS :Uluslararası Sağırlar Spor Komitesi

6- INAS :Zihinsel Özürlüler Uluslararası Spor Federasyonu (TMPK, 2024).

Günümüzde paralimpik oyunlara dönüşen engelliler sporu sosyolojik açıdan pekçok etkisinin olduğu söylenmektedir (Gold & Gold, 2007; Oliver & Barnes, 2012). 20.Yüzyıldan önce engelli bireyler toplumda üretken olmayan üyeler olarak düşünülüyordu ve genellikle kendi başlarının çaresine bakmak zorunda kalıyorlardı. Bu anlamda dünyanın çeşitli yerlerinde engelliler için spor organizasyonlarının başlaması bir milat olarak düşünülebilir (DePauw & Gavron, 2005).

Engellilerde Sporun Amacı

Sportif aktiviteler, bireyleri bedensel ve ruhsal gerilimlerden kurtaran, yaşam koşullarının fiziksel uygunluk sağlayabilmeleri için önerilen bir etkinlik olmasına karşın, engelli bireyler için de yapılabileceği uzun yıllar düşünülmemiştir (Baykan, 2000).

Sporun insanlara faydaları sınırsızdır. Engelli bireyler için de aynı önem söz konusu olabilir. Engelli insanın dış dünya ile temasa geçmesinde, zihni ve vücudu çalıştırarak güven, disiplin, rekabet ve arkadaşlık duyguları uyandırarak topluma katılma ve toplumda yararlı olabilme imkanlarını artırır (Karasüleymanoğlu, 1989; Groff, Lundberg & Zabriskie, 2009).

Engelli bireyler de en az normal bireyler kadar spora ihtiyaç duyarlar. Spor engelli bireyleri topluma kazandırarak onları da üretimin içine dahil ederler, ayrıca sağlam olan kaslarını güçlendirerek günlük hayatlarını kolaylaştırır (Kalyon, 1994).

Sporun engelli bireyleri sosyalleştirmesinin yanında engelli bireylerin farklı kimlik ve rollerini keşfetmesini sağlar, kendini algılayışını değiştirme fırsatı bularak engelin farkındalığını azaltır (Groff ve ark., 2009).

Spor ve fiziksel aktivitelerin engelli bireylere yararlarını şu şekilde maddeleyebiliriz:

- 1-Engelli bireylerin içinde bulunduğu sosyal çevreyi geliştirerek iletişim becerilerinin artmasına yardımcı olur.
- 2-Engelli bireylerin yetenek ve becerilerini arttırarak öz güvenlerinin gelişmesine katkı sağlar.
- 3-Engelli bireylerin engelinin dolaylı yaşadığı psikolojik gerginlik ve bunun sonucunda oluşacak sosyal sorunların giderilmesinde önemli rol oynar.
- 4- Engelli bireylerin iyi vakit geçirerek rahatlamalarına ve toplumda soyutlanmadan hayata bağlanmalarına yardımcı olur.
- 5-Sporun mentol ve fiziksel kapasitede sağladığı gelişme ile motor beceri, denge, el-göz koordinasyonunda sağladığı iyileşme engelinin eğitiminde ve rehabilitasyonunda olumlu etkisi vardır.

- 6-Engelli bireylerin sergiledikleri performanslar onların toplum tarafından engellilikten ziyade sporcu olarak kabul edilmelerine yardımcı olur.
- 7-Engelli bireylerin entelektüel kapasitesini arttırarak problem çözebilme yeteneğini geliştirir (Karakoç, 2010; Tatar, 1995).

Engelli Bireylerin Tercih Ettiği Spor Branşları

Engelli bireylerin yaptıkları sporlar genellikle rehabilitasyon ve eğlence amacı ile yapılan sporlardır. Bu amaç ile yapılan ilk spor branşları; okçuluk, bowling, bilardo ve masa tenisi olarak kayıtlara geçmiştir. Dr. Ludwig Guttman bireysel sporların yanında takım sporlarını denemiştir. İlk olarak tekerlekli sandalye polo daha sonra tekerlekli sandalye basketbol oynatmaya başlamıştır. Daha sonraları bu branşların yanında eskrim, gülle, cirit, tekerlekli sandalye yarışı ve halter gibi branşlar uygulanmaya başlanmıştır (Kalyon, 1997).

Günümüzde engeli sporuna verilen önemin artması ve engelli bireylerin dezavantajlılık düzeylerinin gelişen araç-gereçler sayesinde azaldığı düşünülebilir. Bunun sonucunda da engelli bireylerin yapmış oldukları branş sayısının arttığı söylenebilir. Günümüzde, sayılan branşlara ek olarak; jimnastik, yüzme, disk atma, sürat ve dayanıklılık yarışları, bisiklet, boccia, binicilik, judo, yelken, goal ball, ayakta voleybol, oturarak voleybol, ampute futbol gibi spor branşları yapılmaktadır (<http://tbesf.org.tr>. Erişim Tarihi: 16.07.2024; Kayıhan, 1995).

Engelli Spor Branşlarından Görseller



Kaynak: <https://www.google.com/search?q=engellilerde+spor+g%C3%B6rseller&oq>

KAYNAKÇA

- Adams JW, Rohring PS. (2004). Handbook to service the deaf and hard of hearing: Abridge to accessibility. (1. th ed.) Brill Acedemic Pub.
- Akyol B. (2018). The relationship between walk distance and muscle strength, muscle pain in visually disabled people (104). Redfame Publishing.
- Angelopoulou N, Tsimakas V, Christoulas K, Kokaridas D, Mandroukas K. (1999). Isokinetic knee muscle strength of individuals with mental retardation, a comparative study (849). *Percept. Mot. Skills*.
- Aydın N.H.B. (2003). Çocuk ruh sağlığı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bailey R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion (71-90). Educational review.
- Baykan Z. (2000). Özürlülük, engellilik, sakatlık nedenleri ve korunma. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 15.
- Biçer YS. (2000). Spor çalışmaların ve oyunların zihinsel özürülü çocuklar üzerindeki etkileri. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Çınarlı S. (2010).Engellilere yönelik spor hizmetlerinin gelişimi açısından sponsorluk ve vergisel düzenlemelere ilişkin öneriler. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(12).
- Dalbudak İ. (2012). 13-15 yaş arası görme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- DePauw KP, Gavron SJ. (2005). *Disability sport*, champaign. Human Kinetics.
- Fletcher J. (2001). Classification of learning disabilities. New York: Educational Resources in formation Center.
- Gold JR, Gold MM. (2007). Access for all: the rise of the paralympic games. *JR Soc Promot Health*, 127(3), 133-41.
- Groff, DG., Lundberg, NR., Zabriskie, RB. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability Rehabilitation*, 31 (4), 318-326.
- Gülüm, V. (2008). Adana ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin ilköğretim okullarında uygulanmakta olan beden eğitimi öğretim programına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kalyon TA. (1997). Özürlülerde Spor. (1. Baskı). Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Karakaya YE, Şahin A. (2023). "Engelli bireylerin spordaki varlığı: spor yönetimi, organizasyonları ve inovasyon perspektifinden bir bakış" adlı eserine dair. *International Academic Social Resources Journal*, 8(56), 4495-4503. DOI: http://dx.doi.org/10.29228/AS_RJOURNAL.74523.

- Karakoç Ö. (2010). İşitme engelli milli sporcular ile spor yapmayan işitme engellilerin benlik saygısı düzeylerinin araştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Karasüleymanoğlu A. (1989). *Yeni boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Kayihan H. (1995). Mimari engellerin kaldırılması için öneriler. *Bedensel Engellileri Güçlendirme Vakfı Dergisi*, 2,33.
- Leonardi M, Bickenbach J, Ustun TB, Kostanjsek N, Chatterji S. (2006). The definition of disability: what is in a name?. *Lancet*, 368, 1219-21.
- McCulloch N., Trigo Pereira F., Scott-Bell A., Stalenberg R., Hayton J. (2023). Exploring how a disability sport charity utilises exchange relationships with external organisations to sustain operations in times of lockdown. *Leisure Studies*, 42(1), 8-22.
- MEB. (2008). Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi bedensel engelli bireyler destek eğitim programı, Ankara.
- Misener L., Darcy S. (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organisational perspectives. *Sport Management Review*, 17(1), 1-7.
- Oliver M, Barnes C. (2012). *Representation and discourses: The new politics of disablement*. (2nded). London: Bloomsbury Publishing, 95–112.
- Özer SD. (2013). Engelliler için beden eğitimi ve spor. (4. Baskı). Ankara: Nobel.
- Özkan İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etmenler. *Düşünen Adam*, 3-9.
- Özsoy Y., Özyürek M., Eripek S. (2002). Özel eğitime muhtaç çocuklar özel eğitime giriş. (12. Baskı). Ankara: Kartepe Yayınları.
- Picard CJ. (2001). Handbook for personnel serving students who are deaf or hard of hearing. Louisiana Department of Education, 65-72.
- Sherril C. (1986). *Adapted*. WM.C Brown Publishers Dubuque Lowg.
- Shevell M., Ashwal S., Donley D., Flint J., Gingold M., Hirtz D., Majnemer A., Noetzel M., Sheth RD. (2003). Practice parameter: Evaluation of the child with global developmental delay: Report of the quality standards subcommittee of the american academy of neurology and the practice committee of the child neurology society. *Neurology*, 60, 367-80.
- Tatar Y. (1995). İşitme özürülülerde spor ve ruhi faydaları. Özürülü / İşitme özürülü ekseninde bir analiz. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Doktora Tezi.
- <http://tbesf.org.tr>. Erişim Tarihi: 16.07.2024.
- Tsimeras VK., Giamouridou GA., Kokaridas DG., Sidiropoulou MP., Patsiaouras AI. (2012). The effect of a traditional dance training program on dynamic balance of individuals with mental retardation. *J. Strength Cond. Res*, 26, 192-8.
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi. <http://www.tmpk.org.tr/tarihce/> Son Erişim Tarihi 16 Temmuz 2024.

- WHO., World Bank. (2011). World report on disability, 19-54.
- WHO. (2018). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Erişim Tarihi: 06.07.2024.
- WHO. Körlük ve görme bozukluğu. <https://www.who.int/health>. Erişim Tarihi 10 Temmuz 2024.

2. Bölüm

Hentbolda Kaleci Antrenmanlarında Kas Hafızasının Önemi

Ahmet Nusret BULGURCUOĞLU¹

¹ Prof. Dr., Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
anusret.bulgurcuoglu@igdir.edu.tr, ORCID: [0000-0003-0351-0236](https://orcid.org/0000-0003-0351-0236)

Giriş

Hentbol, spor dünyasında hız, dinamizm ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite gerektiren disiplinlerden biridir. Günümüzde her geçen gün daha fazla ilgi gören bu spor, oyuncuların stratejik düşünme, hızlı hareket etme ve kuvvetli fiziksel performans gösterme becerilerini üst düzeye çıkarır (Soylu, 2021). Hentbolda özellikle kaleci pozisyonu, oyunun temposu ve taktiksel yapısına göre en kritik rollerden biri olarak öne çıkmaktadır. Kaleciler, hızla gelen şutları durdurmak, doğru pozisyon almak ve sürekli değişen oyun dinamiklerine uyum sağlamak zorundadır. Bu nedenle, kaleci pozisyonu yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda mental dayanıklılık ve yüksek konsantrasyon gerektirir (Çelik & Şahin, 2020). Kalecinin hızlı tepki verme yeteneği ve çeviklik gereksinimi, oyun içinde anlık karar alabilmesi açısından oldukça önemlidir.

Günümüz modern hentbolunda, oyuncuların fiziksel hazırlıklarına verilen önem her geçen gün artmaktadır. Yüksek tempolu bu spor dalında, dayanıklılık, çeviklik, hız ve kuvvet gibi fiziksel nitelikler oyunun sonucunu doğrudan etkileyen unsurlardır (Yılmaz & Acar, 2020). Hentbol gibi hızlı ve çok yönlü spor dallarında, fiziksel hazırlığın yanı sıra zihinsel hazırlık da performansı etkileyen önemli faktörler arasındadır. Bu noktada devreye giren kas hafızası kavramı, düzenli antrenmanlarla gelişen ve sporcuların hareketleri otomatik hale getirme yeteneğini kazandıran bir yapıyı tanımlar. Kas hafızası, belirli hareketlerin tekrar edilmesiyle, beynin bu hareketleri öğrenmesi ve kaslara hızlı bir şekilde yönlendirmesi sürecidir (Schmidt & Lee, 2019).

Kas hafızası, öğrenme ve tekrar yoluyla gelişerek sporcuların baskı altında dahi hızlı ve doğru teknikleri uygulayabilmelerini sağlar. Bu öğrenme süreci sayesinde sporcular, yoğun stres altında veya hızlı bir tempo gerektiren anlarda bile hareketleri doğal bir şekilde gerçekleştirme yeteneği kazanır. Kas hafızası, belirli hareketlerin zamanla düşünce gerektirmeden yapılabilmesini sağladığı için performans üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Karaca & Demir, 2021; Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Kas hafızası, hentbol oyuncularının hızlı ve doğru teknikleri düşünmeden uygulayabilmesini sağlayarak performanslarını ve oyun içindeki çevikliklerini artırır.

Kas hafızasının spor performansı üzerindeki rolü, sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarırken sakatlık risklerini azaltma konusunda da önemli bir etkiye sahiptir. Antrenmanlar yoluyla gelişen kas hafızası, sporcuların doğru hareket tekniklerini ve pozisyonlarını hızlı ve etkili bir şekilde uygulamalarını destekler (Demir & Yıldız, 2021). Özellikle hentbol gibi yoğun fiziksel temas ve hızlı refleks gerektiren sporlarda, kas hafızasının gelişimi, oyuncuların beceri seviyelerini arttırmada önemli bir avantaj sunar. Schmidt & Lee (2019) kas hafızasını, sporcuların kompleks hareketleri bilinçli düşünme

olmadan gerçekleştirmelerini sağlayan bir sistem olarak tanımlamaktadır. Bu yetenek, oyuncuların oyun sırasında en iyi kararları otomatik olarak almalarına imkân tanır.

Bu çalışmanın amacı, kas hafızasının hentbol' de kaleci performansı üzerindeki önemini ve etkisini araştırmaktır. Kalecilerin hızlı karar alabilme, ani hareketleri otomatikleştirme ve reflekslerini güçlendirme yeteneklerinde kas hafızasının rolü incelenecektir. Çalışmada, kas hafızasının gelişiminin kalecinin oyun içindeki başarı oranını nasıl artırabileceği değerlendirilecektir.

1. Kas Hafızası Nedir ve Nasıl Çalışır?

1.1. Kas Hafızasının Bilimsel Açıklaması

Kas hafızası, sinirsel yolların tekrar edilen hareketlerle güçlendirilmesi ve belirli hareketlerin düşünmeye gerek kalmadan otomatik olarak yapılabilmesi sürecidir. Fiziksel hareketlerin tekrar edilmesiyle sinir sistemi, bu hareketleri "hafızaya" alarak hızla gerçekleştirebilmeye olanak tanır. Aslında "kas hafızası" ifadesi biraz yanıltıcıdır, çünkü hareketin öğrenilmesi kasların kendisinde değil, beyinde gerçekleşir (Schmidt & Lee, 2019). Bu kavram, tekrarlanan hareketlerin sinir sisteminde kalıcı yollar oluşturması ve hareketlerin refleks haline gelmesi olarak tanımlanabilir.

1.2. Sinir Sistemi, Beyin ve Kaslar Arasındaki Bağlantı

Kas hafızası, beyin ve kaslar arasındaki kompleks sinirsel bağlantılar sayesinde gelişir. Beyindeki motor korteks bölgesi, hareketlerin öğrenilmesinde ve hafızaya alınmasında önemli bir rol oynar. Motor korteks ve omurilik yoluyla gönderilen sinyaller, kaslara hareket komutları verir. Tekrar edilen her harekette, bu sinirsel yollar güçlenir ve hızlanır. Bu sürecin sonunda hareketler refleksif hale gelir ve kaslar, sinyallere hızlıca yanıt verir (Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Sinir sistemi ile kaslar arasındaki bu bağlantılar, sporcuların zorlu hareketleri bile bilinçli düşünmeden gerçekleştirmesini sağlar.

1.3. Motor Öğrenme ve Tekrarın Önemi

Motor öğrenme, hareketlerin tekrar edilmesi yoluyla öğrenilmesini ve bu hareketlerin beyinde kalıcı olarak yer etmesini sağlar. Motor öğrenme sürecinde, belirli bir hareket tekrarlandıkça beyinde o harekete dair sinirsel bağlantılar oluşur ve bu bağlantılar gittikçe güçlenir. Bu bağlantıların güçlenmesi, hareketlerin otomatik hale gelmesini sağlar (Magill & Anderson, 2018). Bu sayede sporcular, yoğun antrenmanlar sonucunda belirli hareketleri tekrar ederek kas hafızalarını geliştirirler. Tekrar hem sinirsel hem de fiziksel anlamda kas hafızasının en önemli unsurlarından biridir.

1.4. Kas Hafızasının Sporcular İçin Faydaları

Kas hafızası, sporcular için reflekslerin hızlanması, hareketlerin akıcı hale gelmesi ve zihinsel odaklanmayı kolaylaştırması açısından büyük bir avantaj sağlar. Tekrarlarla kazanılan kas hafızası, sporcuların antrenmanlarda öğrendikleri teknikleri baskı altında dahi otomatik olarak uygulayabilmelerine olanak tanır. Bu durum özellikle hız ve dayanıklılık gerektiren spor dallarında büyük fayda sağlar (Schmidt & Lee, 2019). Kas hafızasının gelişimi aynı zamanda sakatlık riskini azaltır ve sporcuların yorgunluk durumunda dahi doğru hareketleri yapmalarını sağlar.

1.5. Hentbol Özelinde Kas Hafızasının Etkileri

Hentbolda kas hafızasının en çok öne çıktığı pozisyonlardan biri kaleciliktir. Hentbol kalecileri, rakip oyuncuların attığı şutlara hızlı tepki vermek zorundadır. Bu nedenle kalecilerin kas hafızası gelişmiş olmalıdır ki, hızlı gelen şutlara otomatik reflekslerle yanıt verebilsinler. Kalecinin pozisyon alması, ani yön değiştirmesi ve şutlara karşı doğru tepkiyi vermesi gibi hareketler, kas hafızasının etkisiyle daha hızlı ve etkili bir şekilde gerçekleştirilir (Roth & ark., 2020). Hentbolda kas hafızası gelişmiş kaleciler, oyun içinde daha fazla başarı gösterir, çünkü tekrar yoluyla kazandıkları bu refleksler, hızlı karar almalarına olanak tanır.

2. Hentbol Kalecisinde Hangi Kas Grupları Önemlidir?

2.1. Kalecilik Hareketlerinin Anatomik Analizi

Hentbol kalecileri, oyun sırasında ani reflekslere, patlayıcı güce ve yüksek esneklik seviyelerine ihtiyaç duyarlar. Bir kalecinin, şutları engellemek için yaptığı hareketler; sıçrama, yana kayma, eğilme ve uzanma gibi çok yönlü ve dinamik hareketleri içerir. Bu hareketleri verimli bir şekilde yapabilmek için kalecinin vücut yapısındaki farklı kas grupları belirli bir koordinasyon içinde çalışmalıdır (Lees, 2002). Kalecilerin en yoğun kullandıkları kas grupları arasında alt vücut, çekirdek ve üst ekstremiteler yer alır. Bacak kasları sıçrama ve yana kayma hareketlerinde kritik bir öneme sahipken, çekirdek kasları dengenin sağlanmasında ve hızlı tepki verilmesinde kilit rol oynar (Hoffman, 2002).

2.2. Patlayıcı Güç Gerektiren Kas Grupları (Bacaklar, Kalça, Çekirdek Kasları)

Kalecilikte patlayıcı güç, hızla gelen şutlara karşı hızlı tepki verebilmek için gereklidir. Bu patlayıcı gücün temel kaynağı, bacak, kalça ve çekirdek kaslarından gelir. Özellikle bacak kasları, sıçrama ve hızlı yön değiştirme

hareketlerinde aktif olarak rol oynar. Quadriceps, hamstring ve baldır kasları bu hareketlerde devreye girer ve kalecinin şutları engellemek için gerekli yüksekliğe ulaşmasına yardımcı olur (Schmidtbleicher, 1992). Kalça kasları da özellikle yana kayma ve dönme hareketlerinde kritik bir fonksiyon üstlenir. Güçlü kalça kasları, kalecinin dengede kalmasına ve ani dönüşlerde stabilitesini korumasına destek sağlar. Ayrıca çekirdek kasları, vücudu dengede tutarak sıçrama ve uzanma gibi hareketlerde enerji aktarımını optimize eder (Behm & ark., 2010).

2.3. Esneklik ve Koordinasyon Gerektiren Kas Grupları (Omuz, Dirsek, Bilek)

Kalecilerde hızlı ve esnek hareketler yapabilmek için üst ekstremitelerde esneklik ve koordinasyon önemli bir yere sahiptir. Omuz, dirsek ve bilek gibi eklemler, hızlı hareket eden topa doğru pozisyon almak için büyük bir esneklik gerektirir. Omuz kasları, kol hareketlerinde aktif olarak yer alır ve yüksek esneklik sağlayarak, kalecinin topa doğru uzanmasını mümkün kılar. Dirsek ve bilek eklemlerinin esnekliği ise kalecinin elleriyle müdahale ettiği anlarda önem kazanır (Ruas & ark., 2015). Dirsek ve bilek çevresindeki kaslar, hızla gelen topu yumuşatmada ve ellerle topa daha doğru yön vermede katkıda bulunur. Kalecilerin bu kas gruplarını geliştirerek el ve kol koordinasyonlarını güçlendirmeleri, şutları daha etkili bir şekilde karşılamalarını sağlar.

2.4. Farklı Vücut Tiplerine Göre Kas Gelişimi

Hentbol kalecilerinde farklı vücut tipleri, kas gruplarının gelişiminde farklı yaklaşımlar gerektirir. Ektomorf yapıdaki kaleciler, daha ince bir yapıya sahip oldukları için esneklik ve hız avantajına sahip olabilirler. Bu yapıdaki kalecilerde daha çok çeviklik ve koordinasyon çalışmaları ön planda tutulurken, güç çalışmalarına ağırlık verilmesi gerekebilir. Mezomorf yapıdaki kaleciler, kas gelişimine daha yatkın olduklarından patlayıcı güç gerektiren bacak ve çekirdek kaslarını geliştirmekte avantaj sahibidir. Bu yapıdaki kaleciler güç ve çeviklik çalışmalarıyla performanslarını dengede tutabilirler (Sheldon, Stevens & Tucker, 1940). Endomorf yapıdaki kaleciler ise daha geniş ve güçlü bir vücut yapısına sahip olup patlayıcı güç anlamında avantaj sağlayabilir, ancak çeviklik ve hız gibi unsurlara daha fazla odaklanmaları gerekebilir.

Kaleciler, farklı vücut yapılarına göre kas gelişimlerini optimize ederek oyun performanslarını artırabilirler. Uygun kas gruplarının belirlenmesi ve vücut yapısına uygun antrenman programlarının uygulanması, kalecilerin oyuna adaptasyon süreçlerini kolaylaştırır ve performanslarını üst seviyeye taşır.

3. Kaleci Antrenmanlarında Kas Hafızasını Geliştirmenin Yolları

3.1. Isınma ve Soğuma Hareketlerinin Önemi

Kaleci antrenmanlarında kas hafızasının geliştirilmesi sürecinin ilk adımı, etkili bir ısınma ve soğuma programının uygulanmasıdır. Isınma, kasların sıcaklığını artırarak esnekliklerini artırır ve yaralanma riskini azaltır. Ayrıca, sinir sistemi üzerindeki uyarılar sayesinde kasların daha hızlı ve verimli çalışmasına olanak tanır (Woods, Bishop & Jones, 2007). Isınma sırasında yapılan dinamik hareketler, kas hafızasını aktive ederek, antrenman sırasında yapılan teknik hareketlerin daha etkili bir şekilde öğrenilmesine yardımcı olur. Antrenman sonrasında uygulanan soğuma hareketleri ise kasların gevşemesini sağlar ve iyileşme sürecini hızlandırır. Bu da kas hafızasının güçlenmesi açısından önemlidir, çünkü düzenli uygulanan hareketler kasların öğrenme sürecini destekler.

3.2. Teknik Hareketlerin Tekrarlı ve Doğru Şekilde Yapılması

Kaleci antrenmanlarında teknik hareketlerin tekrarı, kas hafızasının geliştirilmesinde kritik bir rol oynar. Kalecilerin, şutları engelleme, pozisyon alma ve topa müdahale gibi teknik hareketleri sürekli olarak doğru bir şekilde yapmaları gerekir. Bu hareketlerin doğru formda tekrarı, kas hafızasını pekiştirir ve hareketlerin otomatik hale gelmesini sağlar (Magill & Anderson, 2018). Antrenman sırasında kalecilerin, her bir hareketi dikkatlice uygulamaları ve geribildirim almaları, öğrenme sürecini hızlandırır. Doğru teknikle yapılan tekrarlar, kalecilerin oyun içinde daha hızlı ve etkili tepki vermelerini sağlar.

3.3. Çeşitli Antrenman Yöntemleri (Pliometrik, Kuvvet, Dayanıklılık)

Kaleci antrenman programlarında uygulanabilecek çeşitli antrenman yöntemleri, kas hafızasının geliştirilmesinde etkilidir. Pliometrik antrenmanlar, kalecilerin patlayıcı gücünü artırarak, hızlı tepki verme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu tür antrenmanlar, kas liflerinin hızlı bir şekilde çalışmasını ve daha güçlü kas hafızası yollarının oluşmasını sağlar (Markovic, 2007). Kuvvet antrenmanları, bacak ve çekirdek kaslarının güçlenmesine katkıda bulunarak, kalecilerin dengelerini ve pozisyonlarını korumalarına yardımcı olur. Dayanıklılık antrenmanları ise kalecilerin fiziksel kapasitesini artırarak, uzun süreli oyunlarda performanslarını sürdürebilmelerini sağlar. Bu antrenman yöntemlerinin bir arada kullanılması, kalecilerin kas hafızasını geliştirmeye yönelik etkili bir yaklaşım sunar.

3.4. Özel Kaleci Antrenman Programları

Kalecilere yönelik özel antrenman programları, kas hafızasını geliştirmeye yönelik hedeflenmiş egzersizler içerir. Bu programlar, kalecinin fiziksel özelliklerine, zayıf yönlerine ve oyun içindeki ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır. Örneğin, kalecinin reflex hızını artırmak için hızlı pozisyon değiştirme ve tepki sürelerini geliştirmeye yönelik özel egzersizler eklenebilir. Ayrıca, bu programlar sık sık uygulandığında, kas hafızasının pekişmesine ve kalecinin teknik becerilerinin otomatik hale gelmesine yardımcı olur (Hoffman, Ratamess & Kang., 2008). Özel antrenman programları, kalecinin oyun esnasında daha etkili olmasını sağlayacak şekilde tasarlanmalıdır.

3.5. Tekrar ve Düzenliliğin Önemi

Kaleci antrenmanlarında tekrar ve düzenlilik, kas hafızasının gelişiminde temel bir unsurdur. Belirli bir hareketin düzenli olarak tekrarı, kas hafızasını güçlendirir ve hareketlerin otomatik hale gelmesini sağlar. Antrenmanların düzenli olarak yapılması, öğrenilen hareketlerin unutulmasını önler ve zamanla bu hareketlerin kalecinin doğal bir parçası haline gelmesine katkıda bulunur (Schmidt & Lee, 2019). Bu nedenle, kalecilerin antrenman programlarını disiplinli bir şekilde takip etmeleri ve belirli teknikleri düzenli olarak uygulamaları önemlidir.

4. Kas Hafızasının Kaleci Performansına Etkileri

4.1. Reflekslerin Gelişimi ve Reaksiyon Süresinin Kısalması

Kas hafızasının refleks gelişimi üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalarda, tekrar edilen hareketlerin sinir sistemi üzerindeki güçlendirici etkisi öne çıkmaktadır. Araştırmalar, özellikle kaleciler gibi hızlı tepki vermesi gereken sporcuların, kas hafızalarını geliştirerek reflekslerini iyileştirdiklerini ve reaksiyon sürelerini kısalttıklarını göstermektedir. Bu süreçte sinir sistemindeki iletişim yolları pekişir ve hız kazanır, bu da kalecilerin ani ve beklenmedik durumlara daha hızlı yanıt vermelerini sağlar. Kas hafızasının desteklediği bu hızlı reaksiyon süresi, kalecilerin gelen şutlara veya oyun esnasında gelişen ani değişimlere karşı daha etkin tepkiler geliştirmelerine olanak tanır (Abernethy & Sparrow, 1992; Schmidt & Lee, 2011).

4.2. Denge ve Koordinasyonun Artması

Kas hafızası, kalecilerin denge ve koordinasyon becerilerini artırmada önemli bir rol oynar. Denge, kalecinin pozisyonunu koruması ve hızlı hareketler sırasında stabil kalabilmesi için hayati öneme sahiptir. Düzenli ve doğru şekilde yapılan antrenmanlar, kas hafızasını geliştirirken, kas grupları arasındaki

koordinasyonu da güçlendirir (Cheng, Huang & Yang 2018). Özellikle bacak ve çekirdek kaslarının gücünün artması, kalecilerin pozisyon alması ve şutlara tepki vermesi sırasında dengeyi sağlamalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, daha iyi denge ve koordinasyon, kalecilerin oyun içindeki performansını doğrudan olumlu yönde etkiler.

4.3. Sakatlanma Risklerinin Azalması

Kas hafızasının gelişimi, kalecilerin sakatlanma risklerini azaltmada önemli bir faktördür. Kas hafızası iyi olan sporcular, hareketlerini otomatik hale getirerek daha az dikkat gerektirirler; bu da hareketlerin daha doğal ve güvenli bir şekilde yapılmasını sağlar (Bahr & Krosshaug, 2005). Isınma ve soğuma süreçlerinin yanı sıra kas hafızası geliştiren antrenman programları, kasların esnekliğini artırır ve yaralanma risklerini minimize eder. Kalecilerin düzgün formda yapılan hareketlerle, antrenman sırasında veya maçlarda karşılaşılabilecekleri sakatlanma risklerini büyük ölçüde azaltmaları mümkündür.

4.4. Psikolojik Olarak Daha Güvenli Bir Oyun

Kas hafızası, kalecilerin oyun sırasında kendilerine olan güvenlerini artırır. Tekrar edilen ve otomatikleşmiş hareketler, kalecilerin antrenmanlarında kazandıkları başarıları pekiştirir ve bu da psikolojik olarak daha güvende hissetmelerini sağlar (Morris, Spittle & Watt, 2010). Daha önce başarılı bir şekilde uygulanan tekniklerin hafızada yer etmesi, kalecilerin stresli durumlarda daha rahat hareket etmelerine olanak tanır. Bu güven duygusu, kalecilerin oyun içinde daha özgüvenli olmalarını ve etkili performans sergilemelerini sağlar.

4.5. Uzun Vadeli Başarı için Sağlam Bir Temel

Kas hafızası, kaleci performansında sadece kısa vadeli değil, uzun vadeli başarı için de önemli bir temel oluşturur. Kalecilerin antrenmanlarda geliştirdikleri kas hafızası, zamanla oyun içinde daha tutarlı ve güvenilir performans göstermelerini sağlar. Bu tür bir kas hafızası, kalecilerin oyunlarını sürdürebilmeleri, teknik becerilerini geliştirmeleri ve rekabetçi ortamlarda öne çıkmaları açısından kritik bir unsurdur. Sonuç olarak, kas hafızasının geliştirilmesi, kalecilerin hem fiziksel hem de zihinsel yeteneklerini artırarak uzun vadeli başarıya ulaşmalarına yardımcı olur (Kellmann, Bertolla & Martinent, 2016).

5. Kas Hafızasının Yaş ve Cinsiyet Faktörlerine Göre Değişimi

5.1. Farklı Yaş Gruplarında Kas Hafızasının Gelişimi

Kas hafızası, bireylerin yaşına bağlı olarak değişkenlik gösterir. Genç yaş grubundaki bireyler, daha fazla nöromüsküler plastisiteye sahip olduklarından, yeni motor becerileri öğrenme ve bu becerileri hafızalarında tutma konusunda daha hızlı ve etkili olma eğilimindedirler. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, motor öğrenme süreçleri yoğun bir şekilde gerçekleşir; bu dönemde yapılan tekrarlar, kas hafızasının gelişimini destekler. Ancak yaş ilerledikçe, kas hafızasının geliştirilmesi için daha fazla zaman ve çaba gerekmektedir. Yetişkinlerde ve özellikle yaşlı bireylerde kas hafızası daha yavaş gelişirken, düzenli antrenmanlarla bu süreç hızlandırılabilir. Bu durum, yaşa bağlı kas kaybını yavaşlatmak ve fiziksel aktivite düzeyini artırmak için önemlidir (Cormie, McGuigan & Newton, 2011; Shaw & ark., 2018).

5.2. Erkek ve Kadın Kaleciler Arasındaki Farklılıklar

Kas hafızası, cinsiyet faktöründen de etkilenmektedir. Erkek ve kadın kaleciler arasında fiziksel yapı ve kas kompozisyonu açısından farklılıklar gözlemlenmektedir. Erkekler genellikle daha fazla kas kütlesine ve patlayıcı güce sahip olsalar da kadınların esneklik ve denge konularında avantajlı olabileceği araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu farklılıklar, antrenman programlarının cinsiyete göre özelleştirilmesini gerektirir. Kadın kalecilerin, teknik becerilerin gelişimi ve kas hafızasının artırılması için farklı antrenman yöntemlerine ihtiyaç duydukları görülmektedir. Dolayısıyla, cinsiyete özgü antrenman yaklaşımları, kas hafızasını artırma ve performansı optimize etme açısından önemlidir (Niemann & ark., 2014).

5.3. Büyüme Dönemi ve Kas Hafızası

Büyüme dönemi, kas hafızasının gelişiminde kritik bir aşamadır. Ergenlik dönemindeki bireyler, hormonal değişikliklerle birlikte kas gelişimini ve fiziksel performansı artırma potansiyeline sahiptir. Bu dönemde yapılan antrenmanlar, kas hafızasının gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir; çünkü bu yaş grubundaki bireyler, motor becerileri daha hızlı öğrenme yeteneğine sahiptirler (Haff & Nimphius, 2012). Bununla birlikte, bu dönemde yapılan aşırı antrenmanlar ya da yanlış teknikler, sakatlanmalara ve kas hafızasının olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Bu nedenle, büyüme dönemindeki sporcuların antrenman programlarının dikkatlice planlanması gerekmektedir.

5.4. Yaşlılıkta Kas Hafızasının Korunması

Yaşlılık dönemi, kas hafızasının korunması açısından zorluklarla dolu olabilir. Yaşlanma sürecinde, kas kütlesi ve gücü azalırken, kas hafızasının da gelişimi yavaşlar. Ancak düzenli fiziksel aktivite ve uygun antrenman programları ile kas hafızasının korunması ve geliştirilmesi mümkündür. Yaşlı bireyler için yapılan antrenmanlar, genellikle düşük etkili egzersizler içermekte ve kas hafızasını pekiştirmeye yönelik hareketler barındırmaktadır. Zhou & ark. (2020), yaşlılık döneminde esneklik, denge ve koordinasyonu artıran egzersizlerin kas hafızasını geliştirdiğini ve günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlığı sağladığını belirtmektedir. Bu nedenle, yaşlı bireylerin kas hafızasını korumak için düzenli fiziksel aktivite ve kas hafızasını geliştiren egzersiz programlarına katılmaları önemlidir.

6. Kas Hafızasının Sakatlıklardan Sonraki Dönüşte Önemi

6.1. Sakatlık Sonrası Rehabilitasyon Süreçlerinde Kas Hafızasının Rolü

Kas hafızası, sakatlık sonrası rehabilitasyon süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Sakatlık sonrası bireyler, motor becerilerinin kaybı ile karşı karşıya kalırken, kas hafızası bu becerilerin tekrar kazanılmasında yardımcı olur. Rehabilitasyon sürecinde, daha önce öğrenilen hareketlerin geri kazanılması için kas hafızası devreye girer. Tekrar eden ve yapılandırılmış egzersizler, kas hafızasının aktive olmasını sağlar ve bu sayede sporcular, eski tekniklerini daha hızlı bir şekilde hatırlayıp uygulayabilirler. Lloyd & ark., (2012) tarafından yapılan araştırmalar, kas hafızasının etkili bir rehabilitasyon aracı olduğunu ve doğru uygulamalarla eski hareketlerin hızla geri kazanılabildiğini göstermektedir.

6.2. Daha Hızlı İyileşme ve Eski Forma Dönme

Kas hafızası, sakatlık sonrası iyileşme sürecini hızlandırmada önemli bir etkiye sahiptir. Kas hafızası gelişmiş bireyler, hareketleri daha kolay ve etkili bir şekilde hatırlayarak, iyileşme süreçlerinde daha az zorluk yaşarlar. Bu durum hem fiziksel hem de psikolojik açıdan iyileşmeyi destekler. Schmitt & ark., (2015) tarafından yapılan araştırmalar, kas hafızası sayesinde sporcuların rehabilitasyon sırasında eski formlarına daha hızlı dönebildiklerini göstermektedir. İyi bir kas hafızasına sahip olmak, kasların ve sinir sisteminin birbirleriyle olan etkileşimini güçlendirerek, daha hızlı iyileşmeyi ve performans artışını beraberinde getirir.

6.3. Sakatlanma Riskini Azaltma

Kas hafızası, sporcuların sakatlanma riskini azaltma konusunda da önemli bir rol oynamaktadır. Sakatlık sonrası doğru tekniklerin tekrarı ve kas hafızasının aktive edilmesi, hareketlerin daha güvenli bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlar (Bahr & Krosshaug, 2005). Bu durum, sporcuların antrenman ve oyun sırasında karşılaşılabilecekleri sakatlanma risklerini önemli ölçüde azaltır. Ayrıca, kas hafızası geliştirilmiş bireyler, doğru hareket biçimlerini hatırlayarak kas ve eklem yüklerini daha iyi yönetebilirler. Böylece, kas hafızasının etkili bir şekilde kullanılması, sakatlanma öncesi durumu geri kazandırarak, sporcuların performanslarını artırmalarına yardımcı olur.

7. Geleceğe Bakış: Teknoloji ve Kas Hafızası

7.1. Sanal Gerçeklik ve Artırılmış Gerçeklik Uygulamaları

Teknolojinin spor alanındaki etkisi, özellikle kas hafızasının geliştirilmesinde yenilikçi yaklaşımlar sunmaktadır. Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) uygulamaları, sporcuların antrenman deneyimlerini zenginleştirmek ve motor becerilerini geliştirmek için kullanılmaktadır. Bu teknolojiler, sporculara gerçek bir oyun ortamına benzer bir deneyim sunarak, motor öğrenmeyi destekler. Li & ark. (2019) tarafından yapılan araştırmalar, sanal gerçeklik ortamında yapılan tekrarların kas hafızasının güçlenmesine katkıda bulunduğunu ve sporcuların teknik becerilerini geliştirmelerini sağladığını göstermektedir. Ayrıca, bu uygulamalar, sporcuların stratejik düşünme yeteneklerini artırarak, oyun içi karar verme süreçlerini de iyileştirmektedir.

7.2. Biyomekanik Analizler ve Kişiselleştirilmiş Antrenman Programları

Biyomekanik analizler, sporcuların hareketlerini detaylı bir şekilde inceleme imkânı sunarak, kas hafızasının geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Bu analizler sayesinde, sporcuların hangi kas gruplarını daha fazla kullanmaları gerektiği ve hangi hareket biçimlerinin daha etkili olduğu belirlenebilir. Elde edilen veriler, kişiselleştirilmiş antrenman programlarının oluşturulmasında kullanılmaktadır. Zhang & ark. (2021) tarafından yapılan araştırmalar, bu tür programların bireylerin kas hafızasını optimize etmeye yönelik hedeflenmiş egzersizler içermekte olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, biyomekanik analizler, kas hafızasının geliştirilmesine katkıda bulunarak, sporcuların performanslarını artırmalarını sağlamaktadır.

7.3. Spor Bilimlerinde Gelişmeler ve Kas Hafızası Üzerine Yeni Araştırmalar

Spor bilimleri alanındaki gelişmeler, kas hafızası ile ilgili yeni araştırmalara ve anlayışlara kapı açmaktadır. Yapay zekâ ve makine öğrenimi gibi teknolojiler, sporcuların performansını analiz etmek ve kas hafızasını geliştirmek için kullanılmaktadır. Bu teknolojiler, büyük veri analizi sayesinde sporcuların antrenman verilerini inceleyerek, hangi tekniklerin daha etkili olduğunu belirleyebilir. Hoffman & ark. (2020) tarafından yapılan araştırmalar, bu teknolojilerin sporcuların antrenman süreçlerini optimize etmeye yardımcı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kas hafızasının sinir sistemi üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için nörobilimsel araştırmalar da yapılmaktadır. Gelecekte, kas hafızası geliştirme yöntemleri ve stratejileri, bu tür bilimsel gelişmelerle daha da iyileşecektir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Hentbolda kaleci antrenmanlarında kas hafızası, oyuncuların performansını artırmada kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Kaleciler, hızlı ve dinamik bir oyun ortamında hareket ederken, kas hafızası sayesinde daha etkili ve otomatik tepkiler verebilirler. Antrenmanlarda kas hafızasını geliştirmek, kalecilerin teknik becerilerini ve reflekslerini artırarak, oyun sırasında daha güvenli ve başarılı olmalarını sağlar. Dolayısıyla, kaleci antrenman programlarında kas hafızasının geliştirilmesine yönelik stratejiler, sporcuların performansını optimize etmek için önem taşımaktadır.

Gelecekteki çalışmalar, kas hafızasının gelişimi ve etkileri üzerine daha derinlemesine araştırmalar yapılmasını gerektirmektedir. Özellikle farklı yaş gruplarındaki sporcuların kas hafızası üzerinde nasıl etkiler bıraktığını inceleyen longitudinal çalışmalar, daha etkili antrenman programlarının geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca, teknoloji kullanarak kas hafızasını artırma yöntemlerinin araştırılması, antrenman süreçlerini modernize etme ve sporcuların performansını artırma açısından faydalı olacaktır.

Kaleci antrenörleri ve sporcular için pratik öneriler, antrenman programlarının düzenlenmesi ve uygulanması sırasında dikkate alınmalıdır. Antrenman seanslarında teknik hareketlerin tekrarı ve düzenliliği, kas hafızasının gelişimini destekleyecek şekilde yapılandırılmalıdır. Isınma ve soğuma süreçlerinin önemini unutmamak, sakatlanma riskini azaltırken, kas hafızasının güçlenmesine de katkıda bulunur. Ayrıca, antrenman programları cinsiyet ve yaş faktörüne göre özelleştirilerek, her bireyin ihtiyaçlarına uygun bir yaklaşım benimsenmelidir. Bu şekilde, kalecilerin kas hafızasını güçlendirerek hem bireysel hem de takım performanslarını artırmak mümkün olacaktır.

Ayrıca Kas hafızasının geliştirilmesi için farklı antrenman yöntemlerinin entegrasyonu kritik bir öneme sahiptir. Pliometrik antrenmanlar, kuvvet çalışmaları ve teknik tekrarlar, kas hafızasının pekiştirilmesine yardımcı olan etkin yöntemlerdir. Bu çeşitlilik, kalecilerin çeşitli durumlarla başa çıkma yeteneklerini artırarak, daha iyi bir performans sergilemelerine katkı sağlar.

Kas hafızasının artırılmasına yönelik öneriler başlıklar halinde şu şekilde özetlenebilir:

Antrenman Programlarının Yapılandırılması: Kas hafızasını geliştirmek için antrenman programları, teknik hareketlerin tekrarı ve düzenliliği esas alınarak yapılandırılmalıdır.

Isınma ve Soğuma Sürelerinin Önemi: Antrenman seanslarında ısınma ve soğuma süreçleri dikkatlice uygulanmalı, bu aşamaların kas hafızası ve sakatlanma riskinin azaltılması üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulmalıdır.

Teknik Hareketlerin Tekrarı: Tekrarın önemi vurgulanmalı; kalecilere yönelik teknik hareketler belirli aralıklarla tekrarlanarak kas hafızasının pekiştirilmesi sağlanmalıdır. Kalecilere yönelik teknik hareketlerin belirli aralıklarla tekrarı, kas hafızasının geliştirilmesi için temel bir strateji olmalıdır. Antrenman seanslarında bu hareketlerin düzenli olarak uygulanması sağlanmalıdır.

Farklı Antrenman Yöntemleri: Pliometrik, kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarının bir arada kullanılması, kas hafızasının geliştirilmesine yardımcı olmalıdır. Bu tür antrenmanlar, kalecilerin hem güç hem de teknik becerilerini artıracaktır.

Kişiselleştirilmiş Antrenman Programları: Antrenman programları, cinsiyet, yaş ve bireysel ihtiyaçlara göre özelleştirilmeli; her sporcuya uygun hedefler belirlenmelidir.

Sanal Gerçekçilik ve Teknoloji Kullanımı: Sanal ve artırılmış gerçeklik uygulamaları gibi teknolojiler kullanılarak, antrenman süreçleri modernize edilmeli ve kas hafızası geliştirilmelidir. Sanal ve artırılmış gerçeklik uygulamaları, kas hafızasının geliştirilmesinde yenilikçi bir yaklaşım sunmaktadır. Kalecilere bu teknolojilerle desteklenen antrenmanlar sunulmalıdır.

Biyomekanik Analizlerin Entegre Edilmesi: Sporcuların hareketlerinin biyomekanik analizi yapılmalı ve bu analizler, antrenman programlarının oluşturulmasında kullanılmalıdır. Böylece, teknik beceriler daha etkin bir şekilde geliştirilebilir.

Psikolojik Destek ve Motivasyon: Kalecilerin motivasyonunu artırmak ve psikolojik dayanıklılığını geliştirmek için psikolojik destek programları uygulanmalıdır.

Uzun Vadeli Performans Hedefleri: Antrenörler, kalecilere yönelik uzun vadeli performans hedefleri belirlemeli ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımları planlamalıdır. Kalecilerin performansını artırmak için kas hafızasının önemi büyüktür. Yukarıdaki öneriler hem kas hafızasının geliştirilmesine hem de kalecilerin genel performanslarının iyileştirilmesine yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Abernethy, B., & Sparrow, W. A. (1992). The rise and fall of dominant paradigms in motor behavior research. J. J. Summers (Ed.), *Approaches to the Study of Motor Control and Learning* içinde (s. 3-45). Netherlands: North-Holland.
- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324-329.
- Behm, D. G., Wahl, M. J., Button, D. C., Power, K. E., & Anderson, K. G. (2010). Relationship between hockey skate fit and dynamic postural control. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(9), 2557-2564.
- Cheng, C. H., Huang, T. Y., & Yang, Y. T. (2018). The relationship between balance performance and skill acquisition in elite soccer goalkeepers. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1987-1995.
- Cormie, P., Mcguigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing maximal neuromuscular power: Part 1 - Biological Basis of Maximal Power Production. *Sports Medicine*, 41(1), 17-38.
- Çelik, G., & Şahin, H. (2020). Hentbolda kaleci pozisyonunun önemi ve kalecilerin mental dayanıklılık özellikleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 30-44.
- Demir, A., & Yıldız, B. (2021). Kas hafızasının spor performansı üzerindeki etkisi ve sakatlık risklerinin azaltılmasındaki rolü. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 45-59.
- Haff, G. G., & Nimphius, S. (2012). *Training principles for power*. In *Essentials of Strength Training and Conditioning* (Pp. 1-26). Champaign, II: Human Kinetics.
- Hoffman, J. R. (2002). *Physiological aspects of sport training and performance*. Champaign, II: Human Kinetics.
- Hoffman, J. R., Gabbett, T. J., Wrigley, A., & McLellan, C. P. (2020). The role of technology in performance analysis in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 38(16), 1841-1852.
- Hoffman, J. R., Ratamess, N. A., & Kang, J. (2008). The effect of different strength training programs on power, strength, and muscle mass in older adults. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 524-533.
- Karaca, B., & Demir, S. (2021). Fiziksel hazırlık ve kas hafızası: Spor performansı üzerine etkileri. *Performance Sciences*, 6(2), 56-70.
- Kellmann, M., Bertolla, L., & Martinent, G. (2016). Recovery and performance in sport: Experiences of athletes and practitioners. Kellmann & J.

- Beckmann (Eds.), Sport, Recovery, and Performance içinde (s. 111-123). London: Routledge.
- Lees, A. (2002). Technique Analysis in sports: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 813-828.
- Li, L., Liu, Y., Zhang, Y., & Li, X. (2019). The application of virtual reality technology in sports training: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(4), 645-653.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Hughes, M. G., & Williams, C. A. (2012). The role of movement quality and muscle memory in sport injury rehabilitation. *Journal of Sports Sciences*, 30(8), 835-842.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2018). *Motor learning and control: concepts and applications*. New York: Mcgraw-Hill Education.
- Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? a meta-analytical review. *British Journal of Sports Medicine*, 41(6), 349-355.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2010). Imagery in sport. *Sport Psychology*, 10(2), 154-166.
- Nieman, D. C., Henson, D. A., Sha, W., & Utter, A. C. (2014). Physical fitness, inflammatory biomarkers, and stress in women and men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(3), 719-729.
- Roth, K., Haselsteiner, C., Kraft, M., & Schnabel, G. (2020). Motor skills and their acquisition in team sports. *Journal of Sport Psychology*, 11(4), 102-115.
- Ruas, C. V., Minozzo, F., Pinto, M. D., Brown, L. E., & Pinto, R. S. (2015). Lower-extremity strength ratios of professional soccer players according to field position. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1220-1226.
- Schmitt, L., MacDonald, K., Boucher, J. L., & Gledhill, N. (2015). The role of muscle memory in the rehabilitation of injuries. *Physiotherapy Theory and Practice*, 31(5), 315-322.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Control and Learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: from principles to application*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidtbleicher, D. (1992). Training for power events. In *strength and power in sport* (Vol. 3, Pp. 381-395). Blackwell Scientific.
- Shaw, C., Gibb, K., Frazer, A., & Woollacott, M. (2018). Muscle memory: The relationship between age and neuromuscular adaptation. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(2), 200-215.

- Sheldon, W. H., Stevens, S. S., & Tucker, W. B. (1940). *The Varieties of Human Physique: An Introduction to Constitutional Psychology*. New York: Harper and Brothers Publishers.
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2017). *Motor control: translating research into clinical practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Soylu, Y. (2021). Hentbolda dinamik stratejiler ve takım uyumu. *International Journal of Handball Studies*, 3(2), 34-49.
- Woods, K., Bishop, P., & Jones, E. (2007). Warm-Up and stretching in the prevention of muscular injury. *Sports Medicine*, 37(3), 161-170.
- Yılmaz, A., & Acar, R. (2020). Modern hentbol: Fiziksel hazırlık ve performans. *Turkish Journal of Sports Research*, 5(3), 123-132.
- Zhang, Y., Wang, L., Liu, J., & Li, X. (2021). Advances in biomechanics: The impact of motion analysis on sport performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(5), 691-700.
- Zhou, Y., Jiang, T., Xu, L., Li, J., & Wang, H. (2020). Exercise intervention and its effects on physical function in elderly people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(5), 720-734.

3. Bölüm

15-18 Yaşlar Arasındaki Erkek Basketbolcuların Ahlaki Karar Alma Tutumlarının İncelenmesi

Dilek YALIZ SOLMAZ¹

¹ Doç. Dr., Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ORCID: 0000-0003-0497-215X.

GİRİŞ

Spor, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak gelişimine katkıda bulunan bir aktivite olmakla kalmayıp, aynı zamanda belirli kurallara ve bireysel veya takım halinde rekabete dayalı amaçlı bir aktivitedir. Değişen ve gelişen eğitim sistemlerinde çok önemli bir eğitim aracı olan spor, toplumsal bir olgudur ve kendi başına bir kültürdür (Jarvie ve Thornton, 2012; Yıldırım, 2016). Sporun amacı bedensel ve ruhsal iyilik halidir, erdemli, ahlaki değerlere sahip nesiller yetiştirmeye yardımcı olmak, mutlu, sağlıklı ve üretken bir yaşam sürmektir (Durak, 2011; Gülcan, 2015; Hesapçioğlu, 1994). Sporun temelini oluşturan ilkeler ve özellikler aynı zamanda kişinin ahlakının veya yaşam biçiminin de temelidir (Shogon, 2007; Tel, 2015).

Spor, kişisel ve sosyal gelişim için gerekli olan dürüstlük, saygılılık, hoşgörü, işbirliği ve fair-play ruhu gibi değerleri kazanmanın kolay bir yoludur. Spor faaliyetleri ahlaki kurallara ve değerlere uygun olarak gerçekleştirilir. Bu bağlamda, özellikle genç bireyler spor faaliyetleri yaparken bu tür ahlaki kuralları ve değerleri kazanabilirler. Sportlarda ahlaki davranış, fair play, kurallara saygı, rakiplere saygı ve yenilgiyi bir bütün olarak kabul etme ile ilgili davranışlarla ilgilidir (Kaye ve Ward, 2010).

Ahlak ve değerlerin geliştirilmesi ve bireye aktarılması için en önemli kurumlardan biri eğitim olmalıdır (Dikmen, 2014). Bu bakımdan ahlak, insanların gerçekleştirmesi beklenen yüksek manevi özellik ve yeteneklerin ortak ifadesidir. Davranışların pratikte iyi ve kötü olarak kabul edildiği andan itibaren, ahlaki yargı ve değerlerden söz edilmeye başlanır. Bunun sebebi ahlaki davranışların iradeyle yapılması ve insanda bir değer bilincinin olmasıdır. Çünkü ahlak, iyi davranışları isteyerek yapma ve kötü davranışlardan kaçınma alışkanlığı olarak ifade edilmektedir (Çağrı, 1981).

Ahlaki karar verme, aniden gelişen bir şey değildir; aslında ahlaki karar verme, gelişmiş ve düşünceli bir inanç sistemine, açık bir misyona ve bunları uygulamaya dayanır (Van Mullem ve Stoll, 2012). Kişisel çıkarlar söz konusu olduğunda, insanların genellikle kendi ahlaki yargılarına uygun hareket etmedikleri dikkat çekmektedir. Çünkü insanlar, varoluşları açısından zayıflıkları olan ve egolarını ön planda tutabilen yaratıklardır. Zayıf inançlar ve kötü sosyal çevre gibi faktörler de kişinin ahlakını etkileyebilir ve insanları davranışlarında ahlaksız olmaya itebilir (Özen, 2011).

Alternatifler arasında seçim yapma süreci olarak tanımlanabilecek karar alma sürecinin her zaman ahlaki sınırlar içinde olması mümkün olmayabilir. Bu nedenle, tüm kararların etik sonuçları olmayacaktır ve bu nedenle karar almada ahlaki değerler dikkate alınmalıdır. Ahlaki karar alma, birçok faktörü değiştirebilen ve karar vermeyi etkileyebilen çok zor bir eylemdir ve dikkate

alınması gereken birçok unsur içerir. Ahlaki karar alma, ahlaki ilkelerden ayrılmadan hareket etmeyi gerektirir. İnsanların kararlarımıza saygı duymasını beklemenin yanı sıra, diğer insanların kararlarına saygı duymak, ahlaki kararlar almada önemli bir unsurdur (Kıranlı ve İlhan, 2007). Spor ile ilgili olarak kesin tanımlanmış ahlaki kurallar olmadığından, sporcunun içsel dürtüleri ve ahlaki karar alma tutumları, spordaki ahlaki davranışın en önemli belirleyicileridir. Bu nedenle, her şeyden önce sporda ahlakla ilgili kararlar almaya odaklanılmalıdır.

"Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Ölçeği", genç sporcuların spor aktivitelerinde ahlaki karar alma tutumlarını değerlendirmek için geliştirilmiştir (Lee, Whitehead ve Ntoumanis, 2007). Ölçek, sporcuların yarışma sırasında adil oyunu sürdürme, hileyi benimseme, oyunculuğu benimseme gibi alt boyutlar açısından ahlaki tutumlarına ilişkin ifadelerden oluşmaktadır (Gürpınar, 2016). Bu araştırmanın amacı, 15-18 yaşlar arasındaki erkek basketbolcuların ahlaki karar alma tutumlarının yaşlarına, anne-baba eğitim seviyelerine ve sporculuk sürelerine göre incelemektir.

Materyal ve Yöntemler

Araştırma Dizaynı

Araştırma probleminden yola çıkılarak bu araştırma, genel tarama modelinden biri olan tekil tarama modeli ile yürütülmüştür. Tekil tarama modelinin kullanıldığı çalışmalarda, incelenen olay, birey, madde, konu, grup, vb. birime ve duruma ait değişkenlerin ayrı ayrı olarak betimlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2009).

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma evrenini Eskişehir ilinde yer almakta olan spor kulüplerinde aktif olarak sportif faaliyetlere devam eden ve müsabakalara katılan 15-18 yaş arasındaki lisanslı erkek basketbolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise çalışma evreni içerisinde amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 142 gönüllü erkek basketbolcu oluşturmaktadır. Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. 15-18 yaş erkek basketbolculara ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Grup	n	Yüzde
Yaş Düzeyi	15 yaş	16	11.3
	16 yaş	43	30.3
	17 yaş	61	43.0
	18 yaş	22	15.5
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	23	16.2
	Ortaokul	21	14.8
	Lise	59	41.5
	Lisans ve Lisansüstü	39	27.5
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	13	9.2
	Ortaokul	12	8.5
	Lise	62	43.7
	Lisans ve Lisansüstü	55	38.7
Sporculuk Süresi	1-3 yıl	23	16.2
	4-6 yıl	64	45.1
	7 yıl üzeri	55	38.7

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan sporcuların %11.3'ü 15 yaşında, %30.3'ü 16 yaşında, %43.0'ü 17 yaşında ve %15.5'i ise 18 yaşındadır. Sporcuların anne ve baba eğitim durumları incelendiğinde %59.0 ve %62.0 ile büyük çoğunluğunun lise mezunu olduğu görülmektedir. Sporculuk süreleri ele alındığında %16.2'sinin 1-3 yıl, %45.1'inin 4-6 yıl ve %38.7'sinin 7 yıl ve üzeri spor yaptıkları görülmektedir.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak, araştırmada genç sporcuların ahlaki karar alma tutumlarını değerlendirmek için Lee, Whitehead ve Ntoumanis (2007) tarafından geliştirilen "Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Ölçeği" (AMDYSQ-2) kullanılmıştır. AMDYSQ-2, Gürpınar (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerliliği açıklayıcı faktör analizi kullanılarak analiz edildi ve orijinal ölçekte olduğu gibi üç boyutlu yapı doğrulandı. Ölçek, hileyi benimsemek (HB), yarışma severliği benimsemek (YB) ve adilce kazanmayı korumak (AKK) gibi alt boyutları içeren 15 maddeden oluşmaktadır. 15 maddeden 12'si olumsuz, (1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13 ve 15. maddeler) ve 3'ü (4, 7 ve 14. maddeler) olumlu anlam taşımaktadır. Maddeler 5 puanlık Likert tipi bir ölçekte (5) Kesinlikle Katılıyorum ve (1) Kesinlikle Katılmıyorum arasında puanlanır. AMDYSQ-2'nin Cronbach Alpha Katsayısı 0.82, test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın Cronbach Alpha Katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analiz SPSS 21 yazılım programı ile yapılmıştır. Verilerin öncelikle normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ile +1 arasında değiştiği için veriler normal dağılıma sahip olarak kabul edilmiştir. İki den fazla gruplar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. ANOVA testi sonucunda gruplar arasında varyans saptanan durumlarda, varyant grubunu belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın amacına yönelik yapılan analizlerden elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

Tablo 2. Sporcuların ahlaki karar alma düzeylerine ilişkin bulgular

	N	\bar{x}	SS.	Çarpıklık		Basıklık	
				İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Hileyi Benimsemek (HB)	142	2.41	1.19	.780	.203	-.361	.404
Yarışma Severliği Benimsemek (YB)	142	3.73	.86	-.429	.203	-.192	.404
Adilce Kazanmayı Korumak (AKK)	142	3.81	.91	-.729	.203	.420	.404

Yukarıdaki Tablo 2’de görüldüğü üzere genç sporcuların ahlaki karar alma tutumlarına ilişkin görüşleri HB alt boyutunda ($\bar{x}=2.41$; $ss=\pm 1.19$), YB alt boyutunda ($\bar{x}=3.73$; $ss=\pm 0.86$) ve AKK alt boyutunda ($\bar{x}=3.81$; $ss=\pm 0.91$)’dir.

Tablo 3. Sporcuların yaş düzeylerine göre ahlaki karar alma düzeylerine ilişkin bulgular

Yaş	N	\bar{x}	SS.	F	p	Fark	
Hileyi Benimsemek (HB)	15 yaş	16	1.98	1.25	4.023	.009*	18 yaş > 15 yaş, 16 yaş
	16 yaş	43	2.14	.88			
	17 yaş	61	2.46	1.18			
	18 yaş	22	3.09	1.44			
Yarışma Severliği Benimsemek (YB)	15 yaş	16	3.57	.78	1.465	.227	
	16 yaş	43	3.60	.75			
	17 yaş	61	3.75	.93			
	18 yaş	22	4.04	.90			
Adilce Kazanmayı Korumak (AKK)	15 yaş	16	3.97	.96	2.547	.058	
	16 yaş	43	3.84	.81			
	17 yaş	61	3.91	.89			
	18 yaş	22	3.33	1.03			

Tablo 3'te görüldüğü üzere, genç sporcuların görüşlerine ilişkin olarak yaşa dayalı olarak yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda YB boyutu [$F=1.465$, $p>.05$] ve AKK boyutu [$F=2.547$, $p>.05$] arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak sporcuların yaşlarına göre HB boyutuna ilişkin görüşleri üzerinde yapılan ANAVO sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F=4.023$, $p<.05$]. Varyant grubu belirlemek için yapılan Scheffe testi, 18 yaşındaki sporcuların ve hem 15 yaş hem de 16 yaşındaki sporculara göre HB boyutunda daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Sporcuların anne eğitim düzeylerine göre ahlaki karar alma düzeylerine ilişkin bulgular

Anne eğitim		N	\bar{x}	SS.	F	p
Hileyi Benimsemek (HB)	İlkokul	23	2.45	1.33	.028	.994
	Ortaokul	21	2.41	1.12		
	Lise	59	2.38	1.16		
	Lisans ve Lisansüstü	39	2.43	1.23		
Yarışma Severliği Benimsemek (YB)	İlkokul	23	3.75	.96	.895	.445
	Ortaokul	21	3.78	.83		
	Lise	59	3.60	.87		
	Lisans ve Lisansüstü	39	3.88	.81		
Adilce Kazanmayı Korumak (AKK)	İlkokul	23	3.59	.86	1.257	.292
	Ortaokul	21	3.63	1.11		
	Lise	59	3.96	.83		
	Lisans ve Lisansüstü	39	3.80	.93		

Tablo 4'te görüldüğü üzere, genç sporcuların anne eğitim düzeylerine dayalı yapılan analiz sonucunda HB boyutu [$F=.028$, $p>.05$], YB boyutu [$F=.895$, $p>.05$] ve AKK boyutu [$F=1.257$, $p>.05$] açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Genç sporcuların HB, YB ve AKK açısından ahlaki karar alma tutumlarında anne eğitim düzeyine dayalı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 5. Sporcuların baba eğitim düzeylerine göre ahlaki karar alma düzeylerine ilişkin bulgular

Baba eğitim		N	\bar{x}	SS.	F	p
Hileyi Benimsemek (HB)	İlkokul	13	3.08	1.18	2.391	.071
	Ortaokul	12	1.90	.35		
	Lise	62	2.31	1.10		
	Lisans ve Lisansüstü	55	2.47	1.34		
Yarışma Severliği Benimsemek (YB)	İlkokul	13	4.17	.57	2.364	.074
	Ortaokul	12	3.40	.62		
	Lise	62	3.61	.88		
	Lisans ve Lisansüstü	55	3.82	.91		
Adilce Kazanmayı Korumak (AKK)	İlkokul	13	3.69	.63	.393	.758
	Ortaokul	12	4.05	.73		
	Lise	62	3.77	.89		
	Lisans ve Lisansüstü	55	3.83	1.03		

Yukarıdaki Tablo 5'te görüldüğü üzere, sporcuların baba eğitim düzeylerine dayalı yapılan ANOVA sonucunda HB boyutu [F=2.391, p>.05], YB boyutu [F=2.364, p>.05] ve AKK boyutu [F=.393, p>.05] açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre sporcuların HB, YB ve AKK açısından ahlaki karar alma tutumlarında baba eğitim düzeyine dayalı bir fark olmadığı ifade edilebilir.

Tablo 6. Sporcuların sporculuk sürelerine göre ahlaki karar alma düzeylerine ilişkin bulgular

Sporculuk süresi		N	\bar{x}	SS.	F	p
Hileyi Benimsemek (HB)	1-3 yıl	23	2.56	1.15	.220	.803
	4-6 yıl	64	2.38	1.09		
	7 yıl ve üzeri	55	2.38	1.32		
Yarışma Severliği Benimsemek (YB)	1-3 yıl	23	3.79	.65	.186	.830
	4-6 yıl	64	3.68	.84		
	7 yıl ve üzeri	55	3.76	.97		
Adilce Kazanmayı Korumak (AKK)	1-3 yıl	23	3.91	.79	.825	.440
	4-6 yıl	64	3.70	.95		
	7 yıl ve üzeri	55	3.89	.92		

Tablo 6'da görüldüğü gibi sporcuların, sporculuk sürelerine bağlı olarak ahlaki karar alma tutumu alt boyutlarının tümünde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05).

Tartışma

Bu çalışmanın amacı erkek basketbol altyapı sporcusunun ahlaki karar alma tutumlarının yaş, anne-baba eğitim seviyesine ve sporculuk süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu araştırmada elde edilen ilk sonuç sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının ne düzeyde olduğunun belirlenmesidir. Buna göre araştırmaya katılan 142 erkek basketbol altyapı sporcusunun ahlaki karar alma tutumlarının iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Lee, Whitehead ve Ntoumanis (2007) tarafından yapılan araştırmada altyapı sporcularının HB, YB ve AKK alt boyutlardan aldıkları puanların yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Satman (2018)'in ortaokul düzeyindeki sporcular üzerinde yaptığı araştırmasında HB, YB ve AKK ortalama puanlarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Arslan'ın (2018) dart ve bocce sporcularının ahlaki karar alma durumlarını değerlendirdiği araştırmasının sonucunda olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Sivrikaya ve Sivrikaya (2020) tarafından gerçekleştirilen benzer bir şekilde amatör ligde düzeyinde oynayan futbolcuların ahlaki karar alma tutumlarının orta düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Sarı ve Köleli (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaların tersine Doğru (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ortaokul seviyesindeki sporcuların ahlaki karar alma tutum puanlarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca, bu araştırmada AKK alt boyutundan elde edilen sonucun diğer alt boyutlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma bulgusuna benzer şekilde, Satman (2018), Büyükelhan, Özdilek, Kaya ve Öztürk (2019), Sarı ve Köleli (2020) ve Tongo (2020)'nin çalışmasında da en yüksek ortalamanın AKK alt boyutuna ait olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmanın katılımcılarının ahlaki karar alma tutum puanlarının yaş değişkenine göre HB altı boyutunda farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre 18 yaşındaki sporcuların, 15 ve 16 yaşındaki sporculara göre HB boyutunda daha yüksek bir tutuma sahip olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde ahlaki karar alma düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır. Kaye ve Ward (2010), kural ihlali yani HB puanlarının, büyükler kategorisindeki sporcularda, küçükler kategorisindeki sporculardan daha yüksek bulunduğunu ifade etmektedir. Lee, Whitehead ve Ntoumanis (2007), 14-16 yaş grubundaki sporcularda hileyi benimseme ve yarışma sevgisinin, 11-13 yaş grubundaki sporculardan anlamlı derecede daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Atalay (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda yaş ile birlikte YB ve AKK alt boyutları arasında anlamlı fark bulunmazken; HB alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 17-19 yaşları arasındaki sporcuların HB alt boyutu ortalama

puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat bu bulgulardan farklı olarak yaşın artması ile birlikte zayıf düzeyde de olsa HB düzeylerinin azaldığı da saptanmıştır (Canlı ve ark., 2021). Görüldüğü gibi literatürde yaş değişkeni boyutunda ahlaki karar alma ve davranışa ilişkin bulgular yer almaktadır. Farklılıklarda sosyal etkiler, yerel kültür, aile ve antrenör eğitim tarzı ve başarılı olma isteği gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen diğer bir sonuç ise genç sporcuların HB, YB ve AKK açısından ahlaki karar alma tutumlarında anne ve baba eğitim düzeyine dayalı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Topuz (2019) tarafından 11-18 yaş arasındaki futbolcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği'nin sadece YB alt boyutunda puan ortalamalarının lise ve üzeri eğitime sahip babalar lehine anlamlı bir fark bulunurken, diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak herhangi bir fark görülmemiştir. Şirin ve ark. (2017) tarafından dövüş branşları ile uğraşan genç sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarının sonunda anne eğitim düzeyi faktöründe HB ve AKK boyutlarında istatistiksel olarak bir fark görülmezken, YB alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyi ortalamasının diğer eğitim düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Baba eğitim düzeyinde ise HB ve YB alt boyutlarında lisansüstü eğitim düzeyi lehine anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen son sonuç ise sporcuların sporculuk sürelerine bağlı olarak ahlaki karar alma tutumu alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Şirin ve ark. (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda ortaya çıkan sporcuların sporcu kişiliği süresi faktörüne bağlı olarak ahlaki karar alma tutum alt boyutlarının tümünde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir sonucu ile bu araştırmadan elde edilen sonuç paralellik göstermektedir. Çağlayan ve ark. (2017) 10-15 yaşlar arasındaki altyapı sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında ahlaki karar alma alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Arslan, (2018) sporcuların spor yapma süreleri ile HB, YB ve AKK alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Demirci (2020)'nin 14-17 yaşlar arasındaki sporcuların ahlaki karar alma tutumları spor yılına göre incelediğinde YB, HB ve AKK alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Literatür incelendiğinde bu araştırma sonuçları ile çelişen araştırmalarda yer almaktadır. Gürpınar (2014)'ın bulgularına göre spor yapan öğrencilerin ahlaki karar alma tutumları sportmenlik değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Spor yapan öğrencilerin hile yapmayı benimseme alt boyutu ve yarışmayı sevmeyi benimseme alt boyutundan aldıkları puanlar deneyimsiz sporcular lehine anlamlı farklılık göstermektedir. Kick boks alanında sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada spor yapma yılı arttıkça saldırganlığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Tekin ve ark., 2011).

Gümüş ve ark. (2014) güreş ve muay-thai sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada 1-3 yıl arası spor geçmişi olan bireylerin saldırganlık puanlarının 6-7 yıl arası spor geçmişi olan sporculara göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Sonuç

Sonuç olarak, 15-18 yaş arasındaki erkek basketbol sporcularının ahlaki karar alma tutumlarının sadece yaş düzeylerine göre sadece HB alt boyutunda farklılık ortaya çıkarken diğer boyutlarda fark gözlenmemiştir. Benzer şekilde anne-baba eğitim düzeyi ile sporculuk süreleri bakımından da ahlaki karar alma tutumu alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark görülmemiştir. Genç sporcuların becerilerini ve yeteneklerini sergileyebilecekleri bir yer olan oyun alanında sportmenlik dışı davranışları önlemek için öğrencilere duyarlılık kazandırılmalıdır. Spor müsabakaları sırasında genç sporculara, atletik değerlere saygı duymanın ve oyunun kurallarına uymanın kazanmaktan daha önemli olduğu ve hile ve oyunculuk gibi olumsuz davranışlardan kaçınmaları gerektiği vurgulanmalıdır.

Kaynakça

- Arslan, B. (2018). Türkiye'deki bocce ve dart sporcularının ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Atalay, A. (2016). Türkiye'de üniversitelerde eğitim gören öğrenci sporcuların ahlaki karar alma tutumları. *Journal of Academic Social Research*, (4)31, 53-66. <https://doi.org/10.16992/ASOS.1331>
- Böyükelhan, E., Özdilek, Ç., Kaya, T., Öztürk, Y. (2019). Bazı değişkenlere göre öğrenci sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 172-180. <https://doi.org/10.33689/spormetre.579557>
- Canlı, T., Canlı, U., Taşkın, C. (2021). Altyapı sporcularının antrenör-sporcu ilişkilerinin ahlaki karar alma tutumlarına etkisinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 22-35.
- Çağlayan, A. Özbar, N., Türkmen, N., Öztürk, Y. (2017). Spor bilimleri fakültesi ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 10, 20-42.
- Demirci, S. (2020). 14-17 yaş arası sporcularda antrenör-sporcu ilişkisi kalitesinin ahlaki karar alma ve saldırgan davranışları belirlemedeki rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Dikmen, F. (2014). Ahlak, değerler ve eğitimi. *Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 167-174.
- Doğru, M. (2019). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin benlik algısının ahlaki karar alma tutumlarına etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Durak, N. (2011). Gelenek ve modernite etkileşimi bağlamında spor etiği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 27, 44-63.
- Gülcan, N.Y. (2015). Discussing the importance of teaching ethics in education. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 174, 2622-2625. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.942>
- Gümüş, H., Saraçlı, S., Ömür, F. K., Doğanay, G., Kurtipek, S. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde fair play kavramı. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(2), 430-438. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS568>
- Gürpınar, B., (2014). Adaptation of moral decision-making attitudes scale in youth sports to Turkish culture: A study of validity and reliability in a Turkish sample. *Journal of Education and Science*, 39(176), 405-412. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3643>

- Gürpınar, B. (2016). Adaptation of the attitudes to moral decision-making in youth sport questionnaire-2 into Turkish culture: A validity and reliability study. *Pamukkale J Sport Sci.*, 7(2), 27–39.
- Hesapçioğlu, M. (1994). Öğretim İlke ve Yöntemleri Eğitim Programları ve Öğretimi. Beta Basım Yayın. İstanbul.
- Jarvie, G., Thornton, J. (2012). Spor, Culture and Society and Introduction. Routledge.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Publications.
- Kaye MP, Ward KP. (2010). Participant-related differences in high school athletes' moral behavior. *Athletic Insight: Online J Sport Psychol*, 12(1), 1–17.
- Kıranlı, S., İlğan, A. (2007). Eğitim örgütlerinde karar verme sürecinde etik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(14), 150-162.
- Lee MJ, Whitehead J, Ntoumanis N. (2007). Development of the attitudes to moral decision-making in youth sport questionnaire (AMDYSQ). *Psychol Sport Exerc.*, 8(3), 369–392.
- Özen, S. (2015). Ahlak, ahlak teorisi ve bilimi, bilim ve iş ahlakı. *İş Ahlakı Dergisi*, 8(1), 109-149.
- Sarı, İ., Köleli, N. (2020). Antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklimin sporcuların tükenmişlik ve ahlaki karar alma tutumları ile ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 69-82. <https://doi.org/10.17644/sbd.537450>
- Satman, M. C. (2018). Ortaokul öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile sporda ahlaki karar alma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 635-645. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i1.5095> Shogon, 2007;
- Sivrikaya, M., Sivrikaya, A. (2020). Gelişim ligi futbolcularının ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 26-45.
- Şirin, P., Özsanı, A., Pepe, H., Fişekçioğlu, B., Pekel, A. (2017). A scrutiny on the moral decision-making attitudes of the youth sportspeople in combat branches. *European Journal of Physical Education and Sport Science* 3(11), 32-50.
- Tekin, A., Tekin, G., Eliöz, M. (2011). Kick-boksörlerin çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *Turkish Kickboxing Federation Sports Sciences Journal*, 4(1), 34-48.
- Tel, M. (2016). Türk toplum yaşantısında fair play. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 1), 694-704.
- Tongo, G.Ç. (2020). Sporda değerler, hedef yönelimleri ve ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksekisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Topuz, R. (2019). Evaluation of moral decision making attitudes of football infrastructure athletes between ages of 11-18. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 77-83.
- Van Mullem, P.W., Stoll, S.K. (2012). The impact of reflection on ethical decision making for sport leaders, *Journal of Contemporary Athletics*, 6(4), 233-242.
- Yıldırım, S. (2016). Examining the differences in moral attitudes of those who come to sports centers, *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Mehmet Akif Ersoy University, Institute of Educational Sciences, Department of Physical Education and Sports Teaching, Burdur.

4. Bölüm

15-18 Yaşlar Arasındaki Sporcuların Sporcu Kimliklerinin İncelenmesi

Dilek YALIZ SOLMAZ¹

¹ Doç. Dr., Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ORCID: 0000-0003-0497-215X.

GİRİŞ

Sporcu kimliği üzerine spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, 1990'lı yıllardan itibaren ciddi bir şekilde başlamıştır. Britton Brewer sporcu kimlik kavramını öneren ve bu ilgi alanını sistematik olarak inceleyen ilk araştırmacılardan biri olmuştur. Sporcu kimlik kavramı, bir kişinin sporcu rolüyle özdeşleştiği güç ve ayrıcalık derecesini veya kişinin spor hayatındaki diğer aktivitelere göre özel ilgi gösterme derecesini ifade etmektedir (Brewer, Van Raalte, Linder, 1991).

Sporcu kimliği, birinin kim olduğunun küçük bir parçasından hayatının büyük bir kısmını kapsayan bir parçasına kadar geniş bir yelpazede var olabilmektedir (Coakley, 2004). Özsaygının bir bileşeni olan sporcu kimliği, sporcunun spor aktivitelerine ilişkin deneyimleri, ilişkileri ve katılımından da etkilenmektedir. Kimliğin hem psikolojik hem de sosyal olarak temellendirilebileceği göz önünde bulundurulduğunda, sporcu rolüne ne kadar fazla vurgu yapılırsa, kişinin özsaygısı, motivasyonu ve bakış açısının sportif yeterlilik, performans ve başarılarla ilişkin algılardan etkilenme olasılığı da o derece artmaktadır.

Brewer, Van Raalte ve Linder (1991)'in araştırmaları, sporcu kimliğini kavramsallaştırma ve sistematik olarak incelemeye yönelik ilk kapsamlı çabalardan bazılarını içermektedir. Bu araştırmacılar, sporcu kimliğinin hem bireysel ve duygusal bağlantıdan hem de takım arkadaşları, koçlar, ebeveynler ve seyirciler gibi diğerlerinden gelen geri bildirimlerden kaynaklanan bilişsel bir yapı ve sosyal bir rol olarak işlev gördüğünü öne sürmektedirler. Bu araştırmacılar, sporcu kimliğinin ölçülmesi için standart bir psikometrik araç geliştirdiler. Geliştirilen “Sporcu Kimliği Ölçeği”, elit sporculara, amatör sporculara ve sporcu olmayan popülasyonlara uygulanmıştır. Sporcu kimlik ölçeği ilk olarak tek boyutlu bir yapı olarak ele alınsa da sonrasında sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık ve olumsuz duyusallık olmak üzere üç boyuttan oluşan yedi maddelik bir ölçeğe dönüştürülerek yeniden kavramsallaştırıldı (Brewer ve ark., 1993). Sosyal kimlik, bireylerin kendilerini bir sporcu rolünde gördükleri ölçüyü temsil ederken; sporla sınırlanmışlık bir bireyin kimliğinin ve öz değerinin yalnızca ilgili sporcu rolündeki performansla belirlendiği ölçüyü temsil etmektedir. Olumsuz duyusallık ise, bir bireyin atletik bir rol ve alandaki istenmeyen sonuçlara yanıt olarak olumsuz duygulanım yaşadığı ölçüyü temsil etmektedir (Brewer ve Cornelius, 2001).

Sporcu kimliğinin, kişinin spora olan duygusal bağlantısına olumlu katkıda bulunduğu, fiziksel aktivite ve atletik performansla katılım üzerinde faydalı etkilere sahip olduğu gösterilmiştir (Babic ve ark., 2015). Ayrıca yapılan araştırmalarda, sporcu kimliği ile antrenmana bağlılık ve spor hedefi yönelimi arasında olumlu bir korelasyon da bulunmuştur (Horton ve Mack, 2000). Daha

güçlü sporcu kimliğe sahip sporcular, sporcu rolüne daha az yatırım yapan akranlarına kıyasla daha yüksek performans ve spordan daha fazla keyif alma düzeyleri bildirmişlerdir (Brewer ve ark., 1993; Babic ve ark., 2015). Tersine, diğer araştırmalarda, önemli sporcu rol kimliğine sahip sporcuların, kimliğini korumak veya belirli bir spora katılmaya devam etmek için sınırları zorlamasını, örneğin anabolik steroidler veya diğer performans artırıcı maddeler kullanması, aşırı antrenman yapması, yaralıyken oynaması veya düzensiz beslenme düzenleri benimsemesi gibi olumsuz durumları teşvik ettiği de ortaya çıkan sonuçlar arasındadır (Coakley, 2004; Coker-Cranney ve ark., 2018). Ayrıca özel veya güçlü bir sporcu kimliğe sahip olanlar, spora katılımı bırakmaya veya emekliliğe uyum sağlamada olağanüstü duygusal zorluklar da yaşayabilmektedirler (Brewer ve ark., 1993; Brewer, Van Raalte ve Linder, 1993; Lavallee ve Robinson, 2007). Sadece sporcu kimliğine odaklanmak, bireylerin diğer gelişim rollerinin sınırlandırılmasına neden olabilmektedir. Bu durum, bireylerin genel kişilik gelişimini de olumsuz etkileyebilmektedir. Özetle, sporcu kimliği önemli olsa da, bireylerin çok yönlü kimliklerinin ve değerlerinin farkında olmaları, sadece sporcu rolüne odaklanmanın getirebileceği olumsuz sonuçlardan kaçınmalarına yardımcı olabilmektedir (Wiechman ve Williams, 1997). Bu çalışmada ise 15-18 yaşlar arasındaki sporcuların sporcu kimliklerinin çeşitli demografik değişkenler doğrultusunda incelenerek karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntemler

Araştırma Dizayını

Araştırma probleminden yola çıkılarak bu araştırma, genel tarama modelinden birisi olan tekil tarama modeli ile yürütülmüştür. Tekil tarama modelinin kullanıldığı çalışmalarda, incelenen olay, birey, madde, konu, grup, vb. birime ve duruma ait değişkenlerin ayrı ayrı olarak betimlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2009).

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma evrenini Eskişehir ilinde yer almakta olan spor kulüplerinde aktif olarak sportif faaliyetlere ve müsabakalara katılan 15-18 yaşlar arasındaki lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise çalışma evreni içerisinden amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 153 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. 15-18 yaş erkek basketbolculara ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Grup	n	Yüzde
Cinsiyet	Kız	41	26.8
	Erkek	112	73.2
Yaş Düzeyi	15 yaş	77	50.3
	16 yaş	32	20.9
	17 yaş	30	19.6
	18 yaş	14	9.2
Spor Türü	Takım Sporü	105	68.6
	Bireysel Spor	48	31.4
Sporculuk Süresi	1-3 yıl	46	30.1
	4-6 yıl	68	44.4
	7 yıl ve üzeri	39	25.5

Tablo 1'e göre katılımcı sporcuların %26.8'i kız sporcu, %73.2'si erkek sporcudur. Sporcuların %50.3'ü 15 yaşında, %20.9'u 16 yaşında, %19.6'sı 17 yaşında ve %9.2'si ise 18 yaşındadır. Sporcuların uğraştıkları spor türü olarak %68.6'sı takım sporu, %31.4'ü ise bireysel spor ile uğraşmaktadır. Sporculuk süreleri ele alındığında %30.1'inin 1-3 yıl, %44.4'ünün 4-6 yıl ve %25.5'inin 7 yıl ve üzeri spor yaptıkları görülmektedir.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı, Brewer ve Cornelius (2001) tarafından geliştirilen "Sporcu Kimliği Ölçeği(SKÖ)"dir. SKÖ, Öztürk ve Koca (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek üç boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçek, sosyal kimlik (SK), sporla sınırlanmışlık (SS) ve olumsuz duyusallık (OD) gibi alt boyutları içeren 7 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 7 puanlık Likert tipi bir ölçekte "Kesinlikle Katılıyorum (7)" ile "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" arasında puanlanır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları, .66 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplamı için elde edilen Cronbach Alpha Değeri 0.81 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha Değeri 0.77 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analiz SPSS 21 yazılım programı ile yapılmıştır. Verilerin öncelikle normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında değiştiği için veriler normal dağılıma sahip olarak kabul edilmiştir. İkili grup karşılaştırmaları için t-testi, ikiden fazla gruplar için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda gruplar arasında varyans saptanan durumlarda, varyant grubunu belirlemek için LSD testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ kabul edilmiştir.

Tablo 2. Ölçeğe ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Sosyal Kimlik (SK)	-1.156	.196	1.934	.390
Sporla Sınırlanmışlık (SS)	-1.832	.196	.996	.390
Olumsuz Duyuşsallık (OD)	-.808	.196	1.628	.390

Bulgular

Araştırmanın amacına yönelik yapılan analizlerden elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

Tablo 3. Sporcuların cinsiyetlerine göre ahlaki karar alma düzeylerine ilişkin bulgular

Cinsiyet		N	\bar{x}	SS.	t	p
Sosyal Kimlik (SK)	Kız	41	6.54	.81	.911	.364
	Erkek	112	6.37	1.08		
Sporla Sınırlanmışlık (SS)	Kız	41	5.98	1.38	-1.195	.234
	Erkek	112	6.25	1.12		
Olumsuz Duyuşsallık (OD)	Kız	41	6.45	1.24	.050	.953
	Erkek	112	6.43	1.29		

Tablo 3'te görüldüğü üzere, genç sporcuların görüşlerine ilişkin olarak cinsiyete dayalı olarak yapılan t-testi sonucunda SK boyutu [$t=.911$, $p>.05$], SS boyutu [$t=-1.195$, $p>.05$] ve OD boyutu [$t=.050$, $p>.05$] arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 4. Sporcuların yaş düzeylerine göre sporcu kimliklerine ilişkin bulgular

Yaş		N	\bar{x}	SS.	F	p	Fark
Sosyal Kimlik (SK)	15 yaş	77	6.48	.88	.826	.481	
	16 yaş	32	6.18	1.29			
	17 yaş	30	6.53	1.11			
	18 yaş	14	6.33	.79			
Sporla Sınırlanmışlık (SS)	15 yaş (a)	77	5.90	1.38	2.930	.036*	$c > a$
	16 yaş (b)	32	6.32	1.02			
	17 yaş (c)	30	6.56	.84			
	18 yaş (d)	14	6.50	.80			
Olumsuz Duyuşsallık (OD)	15 yaş	77	6.44	1.32	.232	.874	
	16 yaş	32	6.31	1.24			
	17 yaş	30	6.48	1.34			
	18 yaş	14	6.64	.92			

Tablo 4'te görüldüğü üzere, genç sporcuların görüşlerine ilişkin olarak yaşa dayalı olarak yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda SK boyutu [$F=.826$, $p>.05$] ve OD boyutu [$F=.874$, $p>.05$] arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak sporcuların yaşlarına göre SS boyutuna ilişkin görüşleri üzerinde yapılan ANAVO sonucunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır [$F=2.930$, $p<.05$]. Varyant grubu belirlemek için yapılan LSD testi, 17 yaşındaki sporcuların, 15 yaşındaki sporculara göre SS boyutunda daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Sporcuların spor türüne göre ahlaki karar alma düzeylerine ilişkin bulgular

Spor Türü		N	\bar{x}	SS.	t	p
Sosyal Kimlik (SK)	Takım Sporü	105	6.41	.93	-.082	.934
	Bireysel Spor	48	6.43	1.19		
Sporla Sınırlanmışlık (SS)	Takım Sporü	105	6.22	1.13	.741	.460
	Bireysel Spor	48	6.07	1.34		
Olumsuz Duyuşsallık (OD)	Takım Sporü	105	6.49	1.14	.774	.440
	Bireysel Spor	48	6.32	1.53		

Tablo 5'te görüldüğü üzere, genç sporcuların uğraştıkları spor türüne dayalı yapılan analiz sonucunda SK boyutu [$t=-.082$, $p>.05$], SS boyutu [$t=.741$, $p>.05$] ve OD boyutu [$t=.774$, $p>.05$] açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Genç sporcuların SK, SS ve OD açısından sporcu kimlikleri uğraştıkları spor türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Tablo 6. Sporcuların sporculuk sürelerine göre sporcu kimliklerine ilişkin bulgular

Sporculuk süresi		N	\bar{x}	SS.	F	P	Fark
Sosyal Kimlik (SK)	1-3 yıl	46	6.25	1.33	1.079	.343	
	4-6 yıl	68	6.53	.70			
	7 yıl ve üzeri	39	6.41	1.06			
Sporla Sınırlanmışlık (SS)	1-3 yıl	46	6.08	1.23	1.443	.240	
	4-6 yıl	68	6.08	1.34			
	7 yıl ve üzeri	39	6.46	.83			
Olumsuz Duyuşsallık (OD)	1-3 yıl (a)	46	5.92	1.73	6.115	.003*	a<b, c
	4-6 yıl (b)	68	6.58	1.08			
	7 yıl ve üzeri (c)	39	6.79	.59			

Tablo 6'da görüldüğü üzere, genç sporcuların görüşlerine ilişkin olarak sporculuk sürelerine dayalı olarak yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda SK boyutu [$F=1.079$, $p>.05$] ve SS boyutu [$F=1.443$, $p>.05$] arasında anlamlı bir

fark saptanmamıştır. Ancak sporcuların yaşlarına göre OD boyutuna ilişkin görüşleri üzerinde yapılan ANAVO sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F=6.115$, $p<.05$]. Varyant grubu belirlemek için yapılan LSD testi, 1-3 yıl sporculuk yapan sporcuların, 4-6 yıl ile 7 yıl ve üzeri sporculuk yapanlara göre OD boyutunda daha düşük puana sahip olduğu görülmüştür.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı 15-18 yaş arasındaki sporcuların sporcu kimliklerinin cinsiyet, yaş düzeyleri, uğraştıkları spor türüne ve sporculuk süresine göre farklılaşım farklılaşmadığını incelemektir.

Bu araştırmada elde edilen ilk sonuç sporcuların sporcu kimlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğidir. Buna göre, cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporcu kimliği alt boyutları puanları açısından anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Bedir ve Önal (2023) tarafından kış ve buz spor branşlarıyla ilgilenen sporcuların sporcu kimliği düzeylerinin ele alındığı araştırmanın sonucunda, cinsiyet değişkenine göre sporcu kimliği alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yanar ve ark. (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda sporcu kimlik algısında cinsiyete göre fark gözlenmemiştir. Can ve Kaçay (2016) ise bizim araştırma bulgularımıza benzer olarak cinsiyet değişkenine göre sporcu kimlik düzeylerinde farklılık gözlenmemiştir. Gökurna (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda, sporcu kimliklerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit etmiştir. Üniversitede öğrenim gören sporcular ile gerçekleştirdikleri araştırmanın sonucunda Borak ve ark. (2022) sporcu kimliğinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Benzer şekilde Çetinkaya (2015), Costa ve ark. (2020), Eason ve Clines (2022) bizim araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bu araştırmaların tersine Yerebatan (2019), Çinibulak ve Özdilek (2023), Kuvat (2021) çalışmaları da cinsiyet değişkeninin sporcu kimliği üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın katılımcılarının sporcu kimlik puanlarının yaş değişkenine göre SS boyutunda farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre 17 yaşındaki sporcuların, 15 yaşındaki sporculara göre SS boyutunda daha yüksek bir tutuma sahip olduğunu göstermiştir. Yaş değişkenine bağlı olarak elde edilen bulgular, sporcuların yaş düzeyleri arttıkça, sporcu kimliklerini daha sağlam bir temele oturttuklarına işaret etmektedir. Karagün'ün (2014) bulgularıyla uyumlu olarak, yaşın sporcu kimliği üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Kuvat (2021) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda öğrencilerin yaş değişkenine göre SK, SS boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark görülmüştür. Poux ve Fry (2015), yaş ile birlikte sporcu kimliği düzeyinde bir yükselişin olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu

sonuç Başoğlu (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucu ile paralellik göstermekte ve yaşın sporcu kimliğiyle ilişkili olduğunu, sporcuların yaş düzeyleri arttıkça; spora karşı daha kuvvetli bir içsel bağlılık geliştireceklerini, bunun da sporculara daha güçlü bir sporcu kimliği sunacağını savunmaktadır. Bizim araştırma bulgularımızla çelişen araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Şahin (2023) tarafından ortaöğretim okullarında öğrenim gören sporcular ile gerçekleştirdiği araştırmanın sonucunda sporcu kimliği ölçeği alt boyut puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Can ve Kaçay (2016) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda sporcu kimlik algısının yaş dağılımına göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Doğaner ve ark., (2020), Görgülü ve ark., (2018) ve Karakuş (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar da sporcu kimliği alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuşlardır.

Bu araştırmada elde edilen diğer bir sonuç ise genç sporcuların SK, SS ve OD açısından sporcu kimlik düzeylerinde uğraştıkları spor türüne dayalı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireysel veya takım sporculuk ayrımının, sportif kimlik düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuç Can ve Kaçay (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucu ile paralellik göstermektedir. Kuvat (2021) ise spor türüne göre OD boyutunda anlamlı bir fark görülürken, diğer boyutlarda ise farklılık gözlenmemiştir. Namlı ve Tekkurşun (2018) sporcu kimliğinin alt boyutlarına göre spor branşı türü açısından bir farklılık bulamamıştır. Borak ve ark., (2022), Savaş, Mavibaş ve Karababa (2023) ve Şekeroğlu (2017) tarafından yapılan çalışmalarda da spor türünün sporcu kimlik puanı düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkarmadığı görülmüştür. Bizim araştırma bulgularımızın aksine Costa ve ark. (2020), takım sporları yapan sporcuların sporcu kimliğinin bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çetinkaya (2019), takım sporu yapan sporcuların bireysel spor yapan sporculara kıyasla sporcu kimliğinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Bu çalışmanın katılımcılarının sporcu kimlik puanlarının sporculuk sürelerine göre OD boyutunda farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre 1-3 yıl sporculuk yapan sporcuların, 4-6 yıl ve 7 yıl ve üzeri sporculuk yapanlara göre OD boyutunda daha düşük puana sahip olduğu görülmüştür. Şahin (2023) tarafından yapılan araştırma sonucunda sporcu kimliği alt boyutlarında sporculuk yaşına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Sporculuk yaşı yüksek olan sporcuların sporculuk yaşı az olanlara göre sporcu kimliği alt boyut puanlarında daha yüksek oldukları ortaya çıkmıştır. Başoğlu (2018), spor geçmişinin bir eşik düzeyinin üzerine çıkmasıyla birlikte (örneğin 10-15 yaş), sporcu kimliğinin de daha yüksek düzeyde gelişmesine neden olacağını savunmaktadır. Bu

tespitlerden farklı olarak, Şekeroğlu (2017), sporcu kimliği düzeylerinin spor yapma yıllarına göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığını bildirmiştir. Benzer şekilde Çetinkaya (2015), sporculuk süresi değişkeni açısından sporcuların sporcu kimliğinde anlamlı bir fark tespit etmediğini belirtmiştir. Çinibulak ve Özdilek (2023) tarafından yapılan araştırma sonucunda sporcu kimlik düzeylerinin spor yapma yılına göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Can ve Kaçay (2016) spor yapma yılına göre sporcuların sporcu kimlik düzeylerinin farklılaşmadığı görölmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak, 15-18 yaş arasındaki sporcuların sporcu kimliklerinin yaş düzeylerine göre sadece SS boyutunda, sporculuk süresinde ise OD boyutunda farklılık ortaya çıkarken diğer boyutlarda fark gözlenmemiştir. Benzer şekilde cinsiyet ile spor türü açısından sporcu kimlik alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark görölmemiştir.

Kaynakça

- Babic, V., Sarac, J., Missoni, S., Sindik, J. (2015). Athletic engagement and athletic identity in top croatian sprint runners. *Coll. Antropol.* 39, 521-528.
- Basoğlu, U.D. (2018). An empirical study on the relationship between sporadic achievement levels and athlete identity perception levels of stressors. *European Journal of Physical Education and Sport Science.* 4(2), 147-156.
- Bedir, F., Önal, L. (2023). Sporcu kimliği ile algılanan sosyal yetkinlik arasındaki ilişkinin incelenmesi: kış ve buz spor branşları sporcuları örneği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.* 7(1), 182-191.
- Borak, D., Costakis, H., Crawford, L (2022). Athletic identity and identity foreclosure among student athletes at an NJCAA institution. *Journal of Higher Education Theory and Practice.* 22(7), 215-226.
- Brewer, B., Boin, P., Petitpas, A., Van Raalte, J., Mahar, M. () Dimensions of Athletic Identity. In *Proceedings of the Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, ON, Canada, 19–22 August 1993.*
- Brewer, B.W., Cornelius, A.E. (2001). Norms and factorial invariance of the athletic identity measurement scale. *Academic Athletic Journal.* 15, 103-113.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., Linder, D.E. Construct validity of the athletic identity measurement scale. In *Proceedings of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity Annual Conference, Monterey, CA, USA, 13–16 June 1991.*
- Can, Y., Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences.* 13(3), 6176–6184.
- Coakley, J. (2004). *Sports. In Society: Issues and Controversies; McGraw Hill: Boston, MA, USA.*
- Coker-Cranney, A.; Watson, J.C.; Bernstein, M.; Voelker, D.K.; Coakley, J. (2018). How far is too far? Understanding identity and overconformity in collegiate wrestlers. *Qual. Res. Sport Exerc. Health.* 10, 92–116.
- Costa, S., Santi, G., di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E.G., Morgilli, L., Bertollo, M. (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport Sci Health.* 16(4), 609-618.
- Çetinkaya, T. (2015). Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi. *Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

- Çetinkaya, T. (2019). Sporcu öğrenci kimliği oluşumunda etkili olan faktörler. Gazi Kitapevi.
- Çinibulak, E., Özdilek, Ç. (2023). Sporcuların özgüven ve sporcu kimliği düzeylerinin incelenmesi. *InnovatioSports Journal*. 1(1), 27-37.
- Doğaner, S., Görmüş, M., Kılıç, M. Ö. (2020). Sporcu kimliği ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 13(69), 1465-1480.
- Eason, C. M., Clines, S. (2022). The athletic identity of collegiate athletic trainers: A descriptive study. *Journal of Athletic Training*, 57(3), 275-281.
- Gökduz, N. (2018). Sporcu kimliğine sahip lise öğrencilerinde akran ilişkileri ve akran zorbalığının incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı.
- Görgülü, R., Adiloğulları, G.E., Tosun, Ö.M., Adiloğulları, İ. (2018). Prososyal ve antisosyal davranış ile sporcu kimliğinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 9(3), 147-161.
- Horton, R.S., Mack, D.E. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 101-119.
- Karagün, E. (2014). Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and sociodemographic aspects. *International Journal of Human Sciences*. 11(2), 744-753.
- Karakuş, K. (2022). E-spor oyuncularının sporcu kimlikleri ile etkili iletişim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2), 241-253.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Kuvat, S. (2021). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sporcu kimliği ve akran zorbalığının incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Lavallee, D., Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*. 8(1), 119-141.
- Namlı, S., Tekkurşun-Demir, G. (2018). Bireysel ve takım sporcularının sporcu kimlik düzeylerinin tespiti. Conference: UMTEB IV. Uluslararası Mesleki ve Teknik Bilimler Kongresi 7-9 Aralık 2018 Erzurum.
- Öztürk, P., Koca, C. (2013). Sporcu Kimliği Ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 24(1), 1-10.

- Poux, K.N., Fry, M.D. (2015). Athletes' perceptions of their team motivational climate, career exploration and engagement, and athletic identity. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 9, 360-372.
- Savaş, B. Ç., Mavibaş, M., Karababa, B. (2023). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporcu kimliği düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*. 1(1), 40-54.
- Şahin, M.Ö. (2023). Okul sporlarına katılan öğrencilerde sporcu kimliği ile boyun eğici davranışların incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şekeroğlu, M. Ö. (2017). Study of the concepts of athletic identity and continuous sport self-confidence in the light of various variables, *Journal of Education and Training Studies*. 5(13), 44-51.
- Wiechman, S. A., Williams, J. (1997). Relation of athletic identity to injury and mood disturbance. *Journal of Sport Behavior*. 20(2), 199–210.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., Can, Y. (2017). Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 1(1), 51-58.
- Yerebatan, Z. (2019). Basketbol klasman hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

5.Bölüm

Menopoz Dönemi ve Fiziksel Egzersiz

**Gülsün GÜVEN¹,
Elvin ONARICI GÜNGÖR²**

¹ Eskişehir Teknik Üniversitesi, ORCID NO: 0000-0002-2903-4197

² Eskişehir Teknik Üniversitesi, ORCID NO: 0000-0002-2539-2106

GİRİŞ

Kadınların yaşantısında önemli dönüm noktalarından birisi olan menopoza dönemi yumurtalıklarda hormonların azalması sebebiyle meydana gelen ve üreme özelliğinin kaybolduğu bir yaşam dönemidir. Meydana gelen bu hormonal değişim sonucunda ortaya çıkan menopozal semptomlar ise erken menopoza sonrasında ve menopoza dönemine geçişte hem psikolojik hem de fiziksel olarak en fazla görülen şikâyetlerdir (Polat ve Aylaz, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, 2025 yılına kadar 1,1 milyar menopozlu ve menopoza sonrası kadın olacağı 2030 yılına kadar ise küresel olarak menopoza sonrası kadınların sayısının 1,2 milyara ulaşacağı ve her yıl 47 milyon kadının menopoza gireceği tahmin edilmektedir (Spector vd., 2024; Erdélyi vd., 2024; Dalvi, 2024).

Yaşamlarının en güzel dönemindeki ve kariyerlerinin zirvesindeki kadınlar, menopoza bağlı fiziksel sorunların dışında geçişler de yaşarlar. Bu dönem hayatın değiştiği, ebeveynlerin yaşlandığı, çocukların evden ayrıldığı ve işte yeni sorumlulukların üstlenildiği bir zamana denk gelir. Dolayısıyla semptomların düzenlemeleri gerekir, böylece bu doğal aşama sorunsuz bir şekilde ilerleyebilir (Dalvi, 2024).

Menopozal semptomlarının yönetiminde hormon replasman yöntemi, beslenme, hipnoz, refleksoloji, yoga, meditasyon, hipnoz, akupunktur, aromaterapi, rahatlamaya yönelik hareketler, manipülasyon yöntemleri, geleneksel Çin ilaçları, diyet uygulamaları, doğal östrojen kaynakları, vitaminler, minareller gibi yöntemlerin yanı sıra egzersize de başvurulmaktadır (Büyükkaplan vd., 2020; İlkin vd., 2020).

Egzersiz kilo kaybı ile birlikte kilonun korunmasını sağlar, kemik mineral yoğunluğunun, esnekliğin, kas dayanıklılığı ve kuvvetinin artmasını destekler. Ayrıca egzersiz kadınların menopoza dönemine geçiş yaşını geciktirerek bu dönemde yaşanan semptomların azaltılmasına yardımcı olur. Düzenli fiziksel egzersiz, menopoza dönemindeki rahatsız edici semptomları hafifletmede yönetmede ve fiziksel, psikolojik, sosyal problemleri azaltmada yardımcı olur (İlkin vd., 2020).

MENOPOZ DÖNEMİ

Adet düzensizlikleri, amenore de dahil, yıllarca sürebilir; bu döneme perimenopoz denir (Erdélyi vd., 2024). Hormonların değişmeye başladığı perimenopoz, 40'lı yaşların ortasından sonra ortaya çıkabilir. Erken menopoza 40 ila 45 yaş arasındadır (%5) ve prematüre menopoza 40 yaşından öncedir (%1) (Dalvi, 2024; Vardar vd., 2020). Hem somatik hem de psikolojik değişikliklere neden olan hormonal değişiklikler daha da erken başlar, bu da 40 yaş üstü

kadınlarda doğurganlığın kaybıyla ilişkili menopoz dönemidir (Erdélyi vd., 2024). Genetik, biyolojik ve psikolojik faktörler arasındaki karmaşık bir etkileşim olan menopoz, tüm kadınların yaşlandıkça deneyimlediği doğal bir dönemdir (Guerrero-González vd., 2024).

Menopoza geçiş, bir kadının hayatında önemli bir aşamayı işaret eder ve doğal menopoz, adetlerin kesilmesinden bir yıl sonra teşhis edilir. Ancak, doğal menopoz, tek bir zaman noktasında meydana gelen bir şeyden ziyade zaman içinde gerçekleşen bir süreçtir (Black ve Hussey, 2024). Menopoz kademeli olarak gelişir ve genellikle kadınların yaşamlarının üçte birinin sonlarında adet sürecindeki değişikliklerle başlar. Kadınlar, yaşamlarının yaklaşık 30 yılını veya daha fazlasını (üçte birinden fazlasını) menopozda geçirirler (Rostami-Moez vd., 2023).

Menopoz, 12 ay ve sonrasında adetin kalıcı olarak sona ermesi anlamına gelir (Maki ve Jaff, 2022; Erdélyi vd., 2024; Vardar vd., 2020, Ko ve Kim 2020). Menopoz, Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre ovaryum aktivitesinin yitirilmesi sonucunda menstruasyonun kalıcı olarak sonlanmasıdır. Menopoz dönemi; premenopoz, menopoz ve postmenopoz şeklinde üç döneme ayrılmaktadır. Premenopoz dönemi; ilk menopozal semptomların yaşandığı dönemdir. Menopoz dönemi en son âdet kanamasının olduğu dönemdir ve menopozdan sonraki bir yıl ile başlayarak yaşlılık dönemine kadar süren dönem ise postmenopozal dönem şeklinde tanımlanır (Büyükkaplan vd., 2020).

Menopoz dönemine geçiş yaşı; genetik, ırk ve coğrafi koşullar etkisi sebebiyle ülkelere göre değişiklik göstermektedir (Vardar, 2020). Kadın üreme sisteminin bu evrensel yaşlanma süreci ortalama 51 yaşında gerçekleşir ve kadınların %88'i için bu aralık 40 ila 58 yaş arasındadır.

Klinik bir bakış açısından, premenopozal kadınların döngü uzunluğunda 7 günden az değişiklik gösteren düzenli adet döngüleri vardır.

Perimenopozal kadınların döngü uzunluğunda 7 günden fazla değişiklik gösteren düzensiz adet döngüleri vardır. Menopozal kadınlar bu tanımı, adet döngüsü olmadan 12 ayı aşkırlarında elde ederler (Guerrero-González vd., 2024; Vardar, 2020).

Endokrin fizyolojisi açısından, menopozun başlangıcı bir dizi hormonun seviyesindeki azalmadan kaynaklanır. Bunlardan biri hipotalamik inhibindir, bu da hipofiz folikül uyarıcı hormonunun (FSH) sentezini azaltır ve bu da yumurtalık tarafından estradiolün (dişi cinsiyet hormonu) azalmasına yol açar (Guerrero-González vd., 2024; Black ve Hussey, 2024; Dalal ve Agarwal, 2015). Östrojen seviyelerindeki azalma, adetin başlangıcı ile yumurtlama arasındaki zaman dilimi olan foliküler fazda azalmaya yol açar ve bu da adet döngülerinin daha kısa sürmesine neden olur. Ayrıca menopozun başlangıcı

vücudun yağ dağılımındaki bir değişimle de ilişkilidir, bu nedenle bu dönemdeki kadınlar gövde ve kollarında yağ birikimine eğilimlidir. Bu modülasyon androjen-östrojen oranındaki artışla ilişkilidir. Bu nedenle, menopoz sonrası kadınların vücut kitle indeksinde artış olma eğilimi vardır (Choudhry vd., 2024).

Östrojen reseptörleri, merkezi sinir sisteminin çoklu işlevlerini kontrol eden beyin tüm nöronal yapılarında görüldüğünden, menopozdaki östrojen eksikliği bu işlevlerin çoğunun değişmesine neden olmaktadır. Bu reseptörler plazma zarlarında, mitokondrielerde ve hücre çekirdeğinde bulunur, özellikle ana termodüzenleyici merkez, uyku ve sirkadiyen ritimlerin düzenleyicisi olan hipotalamusta ve prefrontal korteks, hipokampus, amigdala ve posterior singulat korteks gibi öğrenme ve hafıza için önemli olan diğer beyin bölgelerinde bol miktarda bulunur (Guerrero-González vd., 2024).

MENOPOZAL SEMPTOMLAR

Menopoz, bir kadının üreme yıllarından sonraki doğal bir olaydır. Bir dizi fiziksel, psikolojik ve sosyal değişiklikle ilişkilidir. Menopoz semptom oranları kadından kadına değişiklik gösterse de, bu dönemde kadınların %80-85'inin kötü semptomlar yaşadığı tahmin edilmektedir (Karacan, 2010).

Çoğu kadın menopoz semptomları yaşar, ancak bu kişiden kişiye değişse de bu semptomatik çeşitlilik; beslenme, sigara içme, etnik köken, tıbbi sorun, egzersiz, sosyo-ekonomik geçmiş, vücut kütle indeksi ve genel jinekolojik sağlık gibi faktörlerden kaynaklanır (Dalvi, 2024).

Genellikle 5-10 yıl süren menopoz geçişi, östrojen seviyelerindeki düşüşle ortaya çıkan, bir kadının fiziksel, ruhsal ve cinsel sağlık dahil olmak üzere yaşam kalitesini değiştirebilecek bireyler arasında şiddeti değişen birden fazla çeşitli semptomlara neden olur. Menopoz; gece terlemeleri, sıcak basması, çarpıntı, sıcaklık düzensizliği, ağrı, halsizlik, eklem ve kas rahatsızlıkları, kardiyovasküler sistem rahatsızlıkları, yorgunluk, sinirlilik, tüylenme, yüzde kızarıklık, derinin kuruması ve kolay travmatize olması, vajinal kuruluk, atropi, ürogenital şikayetler, ruh hali değişimleri, stres, anksiyete, keyifsizlik hali, depresyon, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, hafıza ve dikkatte bilişsel gerileme gibi çeşitli postmenopozal semptomlara sebep olmaktadır (Spector vd., 2024; Guerrero-González vd., 2024; Kurt ve Aslan, 2020; Erdélyi vd., 2024; İlkın vd., 2020; Vardar, 2020; Ko ve Kim 2020; Liu vd., 2022). Örneğin sıcak basmaları menopozdan yaklaşık bir yıl önce başlayarak ortalama 5 yıl sürer ve menopozdan sonra daha az da olsa devam eder ve %70-80 kadını etkiler.

Alkol, sigara, obezite, stres ve fiziksel hareketsizlikle daha da kötüleşebilir (Dalvi, 2024). Yapılan bazı çalışmalarda %45-50 oranında kadının menopoza bağlı uykusuzluk yaşadığı belirlenmiştir (Lampio vd., 2014; Pérez vd., 2009).

Bazı postmenopozal semptomlar uzun sürebilir ve düşük yaşam kalitesi, daha düşük öz saygı, daha düşük iş verimliliği ve kamu sağlığı kaynaklarının daha fazla kullanımı ile ilişkilendirilebilir (Guerrero-González vd., 2024). Bu semptomların birleşimi günlük işleyişi, kişilerarası ilişkileri ve genel olarak yaşam kalitesini etkilemektedir. Yaşam beklentisinin neredeyse 82 yıla çıkmasıyla çoğu kadın hayatının üçte birini menopoz sonrası dönemde geçirmektedir (Spector vd., 2024; Rostami-Moez vd., 2023).

1992 yılında Schneider ve arkadaşları tarafından geliştirilen Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması, 2005 yılında Gürkan tarafından yapılan Menopoz Semptomları Değerlendirme Ölçeğine (MSDÖ) göre kadınların menopoz döneminde yaşadıkları semptomlar “somatik şikayetler”, “psikolojik şikayetler”, “ürogenital şikayetler” şeklinde tanımlanmıştır (Kurt ve Aslan, 2020).

Tablo 1: Kadınların menopoz döneminde yaşadıkları semptomlar

Somatik Şikayetler	Eklem ve kas rahatsızlıkları Sıcak basması, terleme Uyku sorunları Kalp rahatsızlıkları
Psikolojik Şikayetler	Fiziksel ve zihinsel yorgunluk Sinirli olma Keyifsizlik Endişe
Ürogenital Şikayetler	Üriner sistem sorunları (üriner inkontinasi, idrar yolu enfeksiyonu vb.) Cinsel sorunlar (dispanori, cinsel istekte azalma vb.) Vajinal kuruluk

Postmenopozal kadınlar, genç kadınlara göre uykuya dalmakta daha fazla zorluk çekmeleriyle karakterize edilirler. %40 ila %60 arasında bir kesim kötü uyuduklarını ve uykusuzluk çektiklerini bildirmektedir, bu da daha düşük bir yaşam kalitesi anlamına gelmektedir. Düşük uyku kalitesi genel sağlığı azaltır ve fiziksel ve psikolojik sorunlarla ilişkilidir. Ek olarak, menopoz durumu yüksek bir ruh hali bozukluğu riskiyle de ilişkilidir. Depresyon veya anksiyete öyküsü olmayan kadınlarda, perimenopozal ve postmenopozal evrelerde, premenopozal döneme kıyasla anksiyete semptomlarının artmış riskiyle ilişkilendirilmiştir (Guerrero-González vd., 2024).

MENOPOZ VE SAĞLIK SORUNLARI

Kadınlar bir yandan menopoz dönemindeki fiziksel ve psikolojik semptomlar ile mücadele etmeye çalışırken aynı zamanda menopoz sırasında östrojen seviyelerinin azalmasıyla bağlantılı olarak çeşitli kronik hastalıkların riski ve ortaya çıkışı artar. Bunlar; kardiyovasküler hastalıklar, tümörler (özellikle hormona duyarlı meme kanseri), insülin direnci, tip 2 diyabet, ürogenital rahatsızlıklar, osteoporoz, osteoporotik kırıklar, sarkopeni gibi menopozun geç döneminde görülen sağlık sorunlarıdır (Büyükkaplan vd., 2020; Erdélyi vd., 2024; Rostami-Moez vd., 2023; Khalafi vd., 2023). Perimenopoz ve menopoz dönemleri sıklıkla gastrointestinal sistem şikayetleriyle birlikte görülür (Erdélyi vd., 2024).

Menopoz dönemindeki kadınlarda en sık görülen kanser türü meme kanseridir. Bu kanserin başlıca üç risk faktörü aşırı kilo (obezite), düzenli alkol tüketimi ve hareketsiz yaşam tarzıdır (Erdélyi vd., 2024).

Ayrıca kardiyovasküler hastalıklar, menopoz ve menopoz sonrası kadınlarda hastalık görülme oranı ve hastalığa bağlı ölümlerin önde gelen nedenidir ve menopoz sırasında önemli ölçüde artmaktadır. Kardiyovasküler hastalıklardaki bu artış, menopoz döneminde östrojenin fizyolojik olarak kesilmesiyle ilişkilidir (Loaiza-Betancur, vd., 2021).

Osteoporoz, menopoz sırasında çoğu kadını etkileyen ve ciddi sonuçları olan kronik, ilerleyici bir sağlık sorunudur. Osteoporoz, özellikle düşük serum D vitamini seviyelerine sahip olanlarda menopoz döneminde yaygındır. Menopoz sırasında kemik kaybının ortalama yıllık oranı, menopozdan 1-3 yıl önce başlayıp 5-10 yıl sürer ve yaklaşık %2'dir ayrıca omurga ve kalçada kemik mineral yoğunluğunda ortalama %10-12'lik bir azalmaya neden olur (Erdélyi vd., 2024).

Menopozun olası bir diğer belirtisi de yaşlı yetişkinlerde kas kütlesi, güç ve fonksiyon kaybıyla karakterize olan sarkopeninin ortaya çıkmasıdır ve postmenopozal kadınlarda %10 ila %40 arasında görüldüğü tahmin edilmektedir, ana nedenlerinden biri hipoöstrojenizmdir (Guerrero-González vd., 2024). Kadınlar menopoza girerken östrojen seviyelerindeki düşüş, kas kompozisyonunda ve işlevinde belirgin değişikliklere yol açar. Azalmış östrojen; kas kütlesinde ve gücünde azalma, kas dokusunda ve karaciğerde yağlanmada artış, metabolik işlevde düşüş ile ilişkilidir. Bu değişiklikler postmenopozal kadınlarda gözlenen sarkopeni riskinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Kodete vd., 2024).

Sarkopeni ya da sarkomalazi kavramı Antik Yunanca *sárx* (et) ve *peniá* (yokluk) kelimelerinden gelmektedir.

Sarkopeni, o yıllardan beri, yaşlanma ile birlikte meydana gelen kas kütlesinde, gücünde ve kalitesinde meydana gelen olumsuz değişiklikler şeklinde tanımlanmaktadır (Arı vd., 2024). Aynı zamanda postmenopozal kadınlarda gerçekleşen bu değişiklikler metabolik bozukluklara sebep olmaktadır. 150 kadın üzerinde yapılan bir çalışma, menopoz sonrası kas glikoz alımında %25'lik bir azalma olduğunu bildirerek, östrojenin metabolik işlevi sürdürmedeki rolünü vurgulamıştır (Kodete vd., 2024).

Çok sayıda çalışma, menopozla ilişkili kas kütlesi ve gücünde önemli bir azalma olduğunu belgelemiştir. Östrojen seviyelerindeki düşüş kas atrofisine ve kas gücünün azalmasına sebep olmaktadır. Östrojenin anabolik etkilerinin kaybı, kas proteini yıkımında artışa ve kas proteini sentezinde azalmaya neden olur. 300 postmenopozal kadın üzerinde yapılan bir kesitsel çalışmada, daha düşük östrojen seviyelerine sahip kadınların kas kesit alanı, premenopozal kadınlara kıyasla önemli ölçüde daha düşük tespit edilmiştir (Kodete vd., 2024). Diğer bir çalışma sonucunda ise, menopoz sonrası beş yıl boyunca kas kütlesinde %15'lik bir azalma ve kavrama gücünde %20'lik bir azalma belirlenmiştir (Kochi vd., 2015).

Menopoz sırasında östrojen seviyelerindeki düşüş kas iyileşmesini de etkilemekte ve iltihabı artırmaktadır. Östrojen, kas hasarını hafifleten ve iyileşmeyi destekleyen anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Postmenopozal kadınların kaslarında iyileşme sürelerini izleyen bir çalışma, egzersizden sonra postmenopozal kadınlarda premenopozal kadınlara kıyasla %20 oranında daha uzun bir iyileşme süresi tespit etmişlerdir (Kodete vd., 2024).

Ek olarak, menopoz dönemindeki kadınlarda android yağ dağılımı ve düşük kemik kütlesi yoğunluğu ve denge kaybıyla ilişkili bozulmuş denge vardır. Bütün bunlara bağlı olarak da düşme riski ve sıklığı artmaktadır (Guerrero-González vd., 2024).

Kadın vücudunda estradiol, merkezi sinir sistemini etkileyen ve kapsamlı metabolik etkilere sahip bir hormondur. Estradiol, insüline zıt etki gösterir ve iskelet kaslarında estradiol glikoz alımını artırır. Menopozun başlamasıyla ve östrojenin etkisinin olmaması nedeniyle kadın vücudunun bazal metabolizması önemli ölçüde azalır. Östrojenin merkezi sinir sistemindeki östrojen alfa reseptörleri üzerindeki açlık bastırıcı etkisi de azalır, bunun sonucunda daha fazla kalori alımı gerçekleşir. Vücut kompozisyonu, bazal metabolizmadaki azalmaya paralel olarak değişir kilo artar ve kilo arttıkça yağ dağılımı artan viseral yağ dönüşür (Erdélyi vd., 2024). Visseral yağlanmanın tip 2 diyabet ve kalp damar hastalıkları gibi pek çok kronik hastalık için önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Khalafi vd., 2021).

MENOPOZ DÖNEMİNDE DESTEK UYGULAMALAR

Genel sağlık, istikrar ve konforu korumak için iç ve dış uyaranlara karşı üç katlı fiziksel, zihinsel ve sosyal tepki şeklinde tanımlanır. Menopoz semptomları, menopoz sırasında kadınların genel sağlığıyla yakından ilişkilidir ve fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak sağlıklarını gölgede bırakabilir. Dünya çapındaki çoğu araştırmacı, kadın sağlığının menopozdan sonra azaldığını ve kadınların çoğunun bu konuda gerekli eğitimi almadığını, bu nedenle istenmeyen sağlık önleyici eylemlerde bulduklarını ve sağlığı geliştirici davranışlarda bulduklarını bulmuştur (Smail vd., 2019; Aghdam vd., 2018).

Bilgi ve destek eksikliği nedeniyle, kadınlar bazen menopoz dönemine bağlı semptomları örneğin dikkat ve hafıza zorlukları gibi bilişsel semptomları, bunama şeklinde yanlış yorumlayabilirler ki bu da yaşam kalitelerini daha fazla etkileyebilir. Bu nedenle, menopoz ile ilgili uygun destek uygulamaları konusunda kadınları bilgilendirmek önemlidir (Spector vd., 2024). Eğitim, bir kişinin sağlığını olumlu yönde etkileyebilir ve yaşam tarzını iyileştirebilir. Menopoz, kadınlar için önemli bir zamandır ve sağlık hizmeti sağlayıcıları, menopoz komplikasyonlarını ortadan kaldırmak için onları eğitmeli ve menopoz sonrası kadınların farkındalıklarını artırmalıdır (Thomas ve Daley, 2020).

Menopoz dönemi semptomları olan kadınların semptomlarını azaltmak ve yaşam kalitelerini artırmak amacıyla, yıllardır geleneksel ilaç tedavilerinden tamamlayıcı veya alternatif tedavilere kadar birçok destek uygulaması geliştirilmiştir (İlkin vd., 2020). Menopoz dönemindeki destek uygulamalarının misyonu; eğitmek, güçlendirmek, rahatsız edici semptomları en aza indirmek ve uzun vadeli komplikasyonları önlemektir (Dalvi, 2024).

Menopoz semptomları için en sık önerilen müdahale, vazomotor semptomların sıklığını ve şiddetini azaltmak için birinci basamak tedavi olan hormon replasman tedavisidir (HRT) (Spector vd., 2024). Fakat hormon replasman tedavisi; mide bulantısı, baş ağrısı gibi olumsuz etkilere yol açabilir ve meme kanseri veya diğer hormonal rahatsızlıkları olan kadınlar için klinik olarak uygun değildir (Poggio vd., 2021).

Ayrıca, HRT kullanımı son birkaç yılda venöz tromboembolizm ve iskemik inme riskinin artması ile ilişkili olarak azalmıştır. Bununla birlikte, meme kanseri riski HRT kullanımını caydıran önemli faktördür ve HRT uygulamasının azalmasına sebep olmuştur. Bu nedenle, vazomotor semptomlar için hormonal olmayan tedavi alternatifleri önerilmektedir (Choudhry vd., 2024).

Hormon replasman tedavisi, menopozal kas düşüşünü hafifletmek için bir müdahale olarak yaygın olarak incelenmiştir. Birkaç çalışma, hormon

replasman tedavisinin, kas kütlesini ve kas gücünü kısmen geri kazandırabileceğini göstermektedir. Örneğin, bir yıl boyunca hormon replasman tedavisi uygulanan 100 kadınla yapılan randomize kontrollü bir deneyde, plasebo grubuna kıyasla kas kütlesinde %10, kas gücünde ise %12 artış belirtilmiştir (Kodete vd., 2024).

Bazı ilaçların kullanımı menopoza bağlı vazomotor semptomları hafifletebilir. Seçici serotonin geri alım inhibitörleri, seçici norepinefrin geri alım inhibitörleri ve gabapentin vazomotor semptomları hafifletmek için kullanılır. Gabapentin yüksek dozlarda (900-2400 mg/gün) östrojen gibi vazomotor semptomları azaltmada etkilidir ancak Amerika Birleşik Devletleri Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından onaylanmamıştır. Klonidin hafif semptomları hafifletmede faydalıdır ancak önerilmemektedir (Dalvi, 2024).

Fitoöstrojenler, E Vitamini, Omega 3 Yağ asitleri gibi alternatif ilaç tedavileri vazomotor semptomları tedavi etmede faydalıdır ve güvenlidir. Kilo kaybı, hipnoz, bilişsel davranışçı terapi bazı kişilerde semptomları hafifletmede işe yaramaktadır (Dalvi, 2024).

Menopozal dönemde kadınların yaşadığı sorunlara yönelik olarak; aktif yaşam, dengeli beslenme, sigara içmeme, sınırlı alkol, kafein ve tuzu azaltma gibi yaşam tarzı değişiklikleri (Dalvi, 2024) yoga, meditasyon, akupunktur, rahatlamaya yönelik hareketler, manipülasyon yöntemleri, geleneksel Çin ilaçları, diyet uygulamaları, doğal östrojen kaynakları, vitaminler, minareller ve egzersiz gibi yöntemler faydalıdır (Büyükkaplan vd., 2020).

Örneğin protein alımının artırılması ve D vitamini, kalsiyum takviyesi gibi beslenme stratejilerinin postmenopozal kadınlarda kas sağlığını desteklediği bulunmuştur. Günlük protein alımını %20 artıran ve D vitamini takviyesi alan 70 kadınla yapılan bir çalışmada kas kütlesinde %10 iyileşme ve kas ağrısında azalma görülmüştür (Kodete vd., 2024).

Menopozun hem fiziksel hem de psikolojik semptomları için birinci basamak tedavi olarak Bilişsel Davranışçı Terapi, Farkındalık Temelli Müdahaleler gibi psikolojik müdahaleler de önerilmektedir. Örneğin, Farkındalık Temelli Müdahaleler, semptomların farkında olma ve kabul etme konusunda yargısız bir duygu geliştirmede faydalıdır (Spector vd., 2024).

Diğer bir menopoza destek modeli biyopsikososyal-kültürel modelidir. Bu modelde; biyolojik (hormon değişiklikleri), psikososyal (rol ve ruh hali değişiklikleri) ve kültürel (menopoza yönelik inançlar ve tutumlar) faktörler arasındaki etkileşimin menopozun karmaşık deneyimine katkıda bulunduğunu ileri sürmektedir. Bu modelde, menopoz müdahalelerinin bütünsel olması gerektiğini belirtir ve biyolojik olduğu kadar psikososyal, kültürel yönlerin de desteklemesi gerektiği sonucu ortaya çıkmaktadır (Hunter ve Rendall, 2007).

MENOPOZ VE EGZERSİZ

Egzersiz kavramı; yapılandırılmış, planlı, isteyerek uygulanan, vücut kompozisyonu, kardiyovasküler uygunluk, kas dayanıklılığı, kas kuvveti, esneklik gibi fiziksel uygunluk özelliklerini geliştirmeyi amaçlayan sürekli yapılan aktivitelerdir.

Egzersiz temel olarak dayanıklılık egzersizleri, kas güçlendirmeye yönelik direnç egzersizleri, esneklik egzersizleri olarak üçe ayrılmaktadır (Büyükkaplan vd., 2020). Egzersiz uygulamalarının faydalı etkileri esas olarak egzersiz türüne bağlıdır. Direnç egzersizleri; kas kuvveti ve kütlesini iyileştirmenin yanı sıra sarkopeni ile ilişkili fenotiplere fayda sağlamaktadır. Aerobik egzersizler akciğer fonksiyonunu iyileştirmesi ve yağ kütlesini, özellikle yaşla birlikte yetişkinlerde visceral yağı azaltmaktadır (Khalafi vd., 2023).

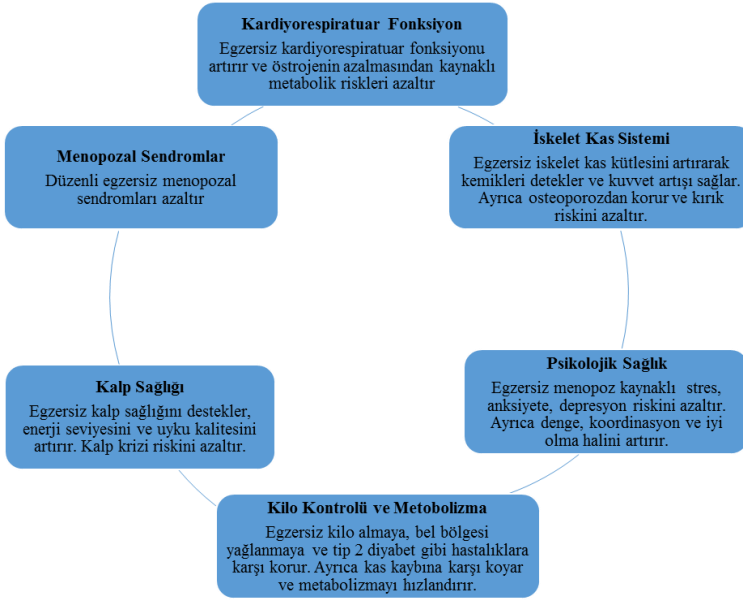
Menopoz sırasında vücut kompozisyonunda meydana gelen değişiklikler, özellikle karın yağlanmasında artışlar ve yağsız, kemik, kas kütlesinde azalmalar dahil olmak üzere, kronik sağlık sorunları, refah ve yaşam kalitesi riskini etkileme potansiyeline sahiptir. Premenopozal kadınlara kıyasla, postmenopozal kadınların abdominal obezite geliştirme olasılığı 4,88 kat daha fazladır ve merkezi obezite yağ kütlesi yıllık %1,7 oranında artmaktadır. Menopoz geçişi sırasında, yağsız vücut kütlesi raporlarıyla birlikte kas kütlesi kaybı da hızlanmaktadır (Black ve Hussey, 2024). Yetersiz fiziksel aktivite, menopoz sonrası dönemde kötü sonuçlar ve artan sağlık riski ile ilişkilendirilirken egzersiz uygulamaları, menopoz sonrası kadınlarda fizyolojik veya psikolojik sonuçları desteklemede uygun ve etkilidir (Khalafi vd., 2023).

Yaşamın bu döneminde, aktif bir yaşam gibi yaşantı tarzı değişikliği; semptomları ve ilişkili hastalıkları ortadan kaldırmaya bile, bunların gelişimini geciktirir, daha katlanılabilir hale getirir ve aynı zamanda günlük yaşamı kolaylaştırır (Erdélyi vd., 2024). Menopoz döneminde düzenli egzersiz yapan kadınların kendilerinin menopoz semptomlarını daha az yaşadıklarını ve kendilerini daha rahat hissettiklerini belirtmişlerdir.

Ayrıca menopoz döneminde hafif fiziksel egzersizlerin, ağır egzersizlere göre menopozal semptomlarda daha fazla etkili olduğu belirtilmektedir (Büyükkaplan vd., 2020). Obezite veya aşırı kilo durumunda, sadece 5 kg kilo vermek bile, sıcak basmalarının tolere edilebilirliğini %30 oranında artırır. Düzenli egzersiz metabolik sağlığı sağlar ve sıcak basmalarının sayısını, yoğunluğunu azaltır (Erdélyi vd., 2024).

Egzersiz sadece kas kütlesini artırmakla kalmaz, aynı zamanda kemik mineral yoğunluğunu da iyileştirir. Egzersiz dayanıklılık, esneklik, denge, kuvvet oluşturmayı içermelidir ve yürümek en iyi egzersiz biçimidir. Yoga ise

sinirlilik, sıcak basmaları ve uykusuzluğu azaltmaya yardımcı olan egzersiz ve meditasyonu birleştirir (Dalvi, 2024).



Şekil 1. Menopoz dönemindeki kadınlarda fiziksel egzersizin çeşitli fizyolojik sistemler üzerine etkileri (Guerrero-González vd., 2024).

Özellikle sarkopeni riski yüksek olan postmenopozal kadınlar için egzersizin kas kütleleri üzerindeki olumlu etkileri bulunmaktadır. Aerobik egzersizlerinin kas boyutu üzerinde minimal etkileri olabilmesine rağmen direnç egzersizlerinin kas kütlelerini artırmak için önemli olduğu bununla birlikte, kombine egzersizlerin de direnç egzersizleri ile benzer şekilde etkili olduğu belirtilmektedir (Khalafi vd., 2023; Grgic vd., 2020). Direnç egzersizleri, uzun vadede vazomotor semptomlardan kurtulmanın bir yolu olarak benimsenebilecek etkili bir yöntemdir. Yüksek yoğunluklu direnç egzersizi ayrıca daha önce düşük kemik kütlelerine sahip olan menopoz sonrası kadınlarda kemik gücünü ve fonksiyonel performansını artırmıştır (Choudhry vd., 2024).

Bununla birlikte direnç egzersizleri ile ilgili yapılan bir çalışmada 40 sağlıklı obez postmenopozal kadında 8 hafta boyunca farklı yoğunluklarda direnç antrenmanının sıcak basmaları üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada kontrol grubu ile birlikte dört grup oluşturulmuş ve düşük, orta veya yüksek yoğunluklu (egzersizlerin yoğunlukları yaklaşık %44-55, %55-70, %70-85) egzersiz grupları belirlenmiştir. Kontrol grubunda ve direnç egzersizi grubunda sıcak basmalarının derecesini değerlendirmek için Kupperman indeksi anketi

kullanılmıştır. Çalışma, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında farklı yoğunluktaki egzersiz grubunda sıcak basması oranında anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir (Valeh vd., 2020).

Aerobik egzersizlerle birlikte direnç egzersizlerinin ise kardiyovasküler sağlık üzerinde olumlu bir etki gösterdiği bulunmuştur (Choudhry vd., 2024). Ayrıca kombine egzersizlerin kas kütlelerini ve yağsız vücut kütlelerini artırmada da etkili olduğunu ve postmenopozal kadınlarda kas kütleleri gelişiminin direnç antrenmanını aerobik antrenmanla birleştirerek de iyileştirilebileceğini göstermektedir. Ayrıca, postmenopozal kadınlarda kas kütlelerinin ve yağsız vücut kütlelerini yaş gruplarından bağımsız olarak orta yaşlı, yaşlı ve çok yaşlı kadınlarda arttığını göstermektedir (Khalafi vd., 2023).

Menopoz dönemi süresince menopoz sonrası kadınlarda hipertansiyon görülme sıklığı premenopozal kadınlara göre daha yüksektir. Bu anlamda östrojenin kalbi korumaya yönelik sağladığı rol ve ayrıca menopoz dönemindeki azalan üretimi nedeniyle artan risk iyi bilinmektedir. Menopozla ilişkili kardiyovasküler sağlıktaki biyolojik bozulmadan kaynaklanan bu yüksek risk, fiziksel hareketsizlikle daha da kötüleşmektedir. Sonuç olarak, egzersiz menopoz sırasında yaşam tarzındaki değişikliklere dahil edilmelidir. Aerobik egzersizler menopoz ve postmenopozal kadınlarda yaygın olarak önerilmektedir. Çünkü düzenli aerobik egzersizlerin kardiyovasküler hastalıklar ve hipertansiyona yaklaşımda olumlu etkileri olduğu kanıtlanmıştır (Loaiza-Betancur, vd., 2021).

Düzenli ve uzun süreli aerobik kalistenik egzersizlerin de hem fiziksel uygunluk parametreleri hem de menopoz semptomları üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir. Yüksek düzeyde kardiyovasküler uygunluk, menopoz semptomlarının azaltılmasında etkili olmaktadır (Karacan, 2010). Ayrıca dinamik direnç egzersizlerinin de menopoz dönemi sağlık sorunlarından birisi olan hipertansiyon bireylerde etkili olduğu öne sürülmüştür (Loaiza-Betancur, vd., 2021).

Egzersiz uygulamalarının menopoz ve postmenopozal kadınlarda sistolik ve diastolik tansiyonu ve ortalama arteriel basınç değerlerini anlamlı bir şekilde azalttığı belirtilmektedir.

Direnç egzersizleri ve kombine egzersizler, prehipertansiyon veya hipertansiyonu olan menopozlu ve menopoz sonrası kadınlarda sistolik ve diastolik tansiyonda ve ortalama arteriel basınç değerlerinde çok az anlamlı azalmalar meydana getirmektedir. Kombine egzersizler daha fazla azalma sağladığı için menopoza bağlı hipertansiyonu önlemeyi, kontrol etmeyi veya tedavi etmeyi amaçlayan tamamlayıcı tedavi olarak klinik uygulamada temel reçete olarak önerilmektedir (Loaiza-Betancur, vd., 2021).

Fiziksel egzersizin bir diğer faydalı yönü, normal kan basıncını korumaya veya düşürmeye yardımcı olan işlevsel ve yapısal vasküler adaptasyonlara yol açarak postmenopozal kadınlarda arteriyel yaşlanmayı geciktirmesidir. Düzenli egzersiz yapan kişilerin hareketsiz kişilere göre daha az arteriyel sertliğe sahip olduğu ve hareketsiz kişiler fiziksel egzersiz yaptığında arteriyel sertliğin azaldığı gözlemlenmiştir. Birincil işlevsel adaptasyon, artan NOS enzim aktivitesi ve ardından NO salınımı ile ilişkilidir. Buna karşın orta veya yüksek yoğunluklu egzersiz, özellikle aralıklı antrenman, postmenopozal kadınlar için yararlı endotelial adaptasyonlar üretmektedir (Guerrero-González vd., 2024).

Ayrıca, Tüm vücut titreşim egzersizlerinin arteriyel damar sertliğini azalttığı, kemik mineral yoğunluğunu iyileştirdiği ve postmenopozal kadınlarda osteoporoz ve sarkopeni ile ilişkili semptomları azaltmaya yardımcı olduğu gösterildiğinden tüm vücut titreşim egzersizleri de menopoza dönemindeki kadınlar için önemlidir. Tüm vücut titreşim egzersizleri kişiyi frekans, genlik, mesafe ve maksimum ivmelenmenin uygun parametrelerini izleyerek titreşimli bir platformla temas ettirmeye dayanır ve diz ekstansörleri, gövde fleksiyonu dahil olmak üzere kas kuvvetinde bir artış sağlayarak dengeyi iyileştirir.

Ayrıca kemik mineral yoğunluğunu da iyileştirir çünkü bir vücut titreşime maruz kaldığında titreşim salınımlarının ürettiği enerjiyi emmek ve azaltmak için kemik, kas dokularının daha fazla tepki vermesi gerekir (Guerrero-González vd., 2024).

Postmenopozal kadınlara yönelik egzersiz uygulamaları kas gücü ve metabolik fonksiyonlarda önemli faydalar göstermiştir. Özellikle postmenopozal kadınlara için tasarlanmış direnç egzersiz programları kas gücünde ve metabolik fonksiyonda iyileşmeler sağlamıştır (Kodete vd., 2024). Direnç egzersizi tek başına kas kütlesi için faydalıdır ve mevcut kanıtlar, menopozlu kadınlar da dahil olmak üzere yaşanan popülasyonların direnç egzersizi yapması gerektiğini göstermektedir. Menopoz geçişi sırasında fiziksel aktivite seviyeleri genel olarak azalsa da, birçok kadın fiziksel aktivite ve direnç antrenmanı yönergelerine uymasına rağmen vücut kompozisyonundaki değişikliklerle mücadele etmektedir. Fiziksel aktivite yönergelerini karşılamayanlar aktivite seviyelerini artırmaya ve her hafta direnç antrenmanı yapmaya teşvik edilmelidir (Black ve Hussey, 2024).

12 haftalık direnç egzersiz programına katılan 50 postmenopozal kadınla yapılan bir çalışmada kas gücünde %15 artış ve insülin duyarlılığında %10 iyileşme görülmüştür. Menopoz sonrası kadınlar için özel direnç eğitimi programları geliştirmek, kas atrofisini önlemeye ve gücü artırmaya yardımcı olabilir. Bu egzersiz programları, kas protein sentezini uyarmak ve metabolik işlevi geliştirmek için kademeli direnç egzersizlerine odaklanmalıdır (Kodete vd., 2024).

Ancak, besin alımlarının da menopoz sonrası kadınlarda, özellikle aktif menopoz sonrası kadınlarda vücut kompozisyonundaki değişikliklere katkıda bulunması mümkündür. Protein güçlü bir sarkopenik uyarıcıdır ve direnç egzersizine katılan yaşlanan kişilere tavsiye edilmiştir. Protein ve direnç antrenmanının sağlık için önemli olumlu etkileri olduğu tanımlanmıştır ve yaşlı popülasyonların sağlığı için en sık kullanılan farmakolojik olmayan stratejilerdir. Direnç antrenmanı ve protein takviyesini içeren müdahale çalışmalarının bir meta-analizi, sarkopenili 60 yaş üstü yetişkinlerde protein takviyesinin kas kütlesi ve el kavrama gücü üzerinde yararlı bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Egzersizle birlikte protein desteği, kas anabolizması, yağsız kütle, kas kuvveti üzerinde faydalı etkilere sahiptir ve insülin benzeri büyüme faktörü 1 (IGF-1) konsantrasyonlarını artırabilir. Bunlar ise menopoz dönemindeki kadınlarda sarkopeni riskini azaltma ve böylece bu popülasyonda refahı, bağımsızlığı ve sağlığı destekleme potansiyeline sahiptir (Black ve Hussey, 2024).

Aslında, sadece gün boyunca protein dağılımı değil, aynı zamanda direnç egzersizi etrafındaki zamanlama da dikkate alınmalıdır. Protein alımının, toparlanmayı ve direnç egzersizine adaptasyonları optimize etmek için kullanılabilmesi belirtilmiştir. Kas protein sentezi, protein alımıyla uyarılır ve protein direnç antrenmanına yakın tüketildiğinde daha büyük bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte, ortalama 70 yaşlarındaki 34 postmenopozal kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, sekiz haftalık bir süre boyunca direnç antrenmanından hemen sonra 30 g protein alımının, gecikmiş alımla (~sekiz saat) karşılaştırılması araştırılmıştır. Her iki grup da kas kütlesinde ve kas gücünde iyileşmeler görülse de gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır (Black ve Hussey, 2024).

Yapılan çalışmalarda, fiziksel olarak aktif kadınların hareketsiz yaşam tarzına sahip kadınlara göre daha az ve daha az şiddetli somatik semptomlar yaşadığı belirtilmektedir. Örneğin düşük fiziksel aktivite seviyelerine sahip kadınların daha fazla sıcak basması semptomları yaşadığı belirlenmiştir. Fakat, özellikle terlemeye neden olan zorlu egzersizlerin, semptomatik kadınlarda sıcak basmalarını tetikleyebileceği de ifade edilmektedir (Karacan, 2010). Karacan'ın (2010) yaptığı çalışma sonucunda üç ve altı aylık düzenli egzersizler sonrasında menopoz belirtileri olan ateş basması, terleme, anksiyete, uyku bozuklukları, sinirlilik, depresif ruh hallerinde, üriner semptomlarında önemli azalmalar olduğu belirtilmiştir.

Menopoz döneminde egzersiz yapan kadınların bilişsel kapasitelerindeki azalmanın egzersiz yapmayan kadınlara göre daha az olduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla egzersiz menopoza bağlı bilişsel gerileme ve bunamaya karşı

koruyucu bir uygulama olabilir. Öte yandan, birden fazla eklemde işlevsel hareketlerini vurgulayan, her seviyedeki fiziksel duruma uyum sağlayan ve daha fazla kas katılımını destekleyen bir egzersiz biçimi olan yüksek şiddetli fonksiyonel egzersizler dikkat çekmektedir. Bu egzersizler, egzersizin yoğunluğuna bağlı olarak iki dakikadan bir saate kadar sürebilir, çünkü çok modlu hareketler aracılığıyla birden fazla enerji yolunu kullanır. Böylece gücü ve egzersiz uyumunu artırmada daha etkili olur ve kuvvet antrenmanı beyinden türetilen nöromusküler faktörün salınımını desteklediği için olumlu bir etkiye sahiptir. Ayrıca yüksek şiddetli fonksiyonel egzersizlerin metabolik ve kardiyovasküler adaptasyonlarda iyileşmeler ve biliş ile hareket çevikliği arasında pozitif bir ilişki gösterdiği, dolayısıyla hafif bilişsel bozukluğu olan kişilerde bilişsel işlev üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Guerrero-González vd., 2024).

Ayrıca pilatesin, fiziksel ve zihinsel işlevleri, bağımsızlığı, uyku kalitesini iyileştirdiği, yorgunluğu, depresyonu, kaygıyı azalttığı ve bilişsel ve fiziksel bozulma oranlarında azalma ile ilişkili olduğu için menopoz sonrası kadınlara önerilmektedir (Guerrero-González vd., 2024). Menopoz dönemine özgü somatik ve psikolojik semptomların azaltılmasında uzun süreli aerobik ve kalistenik egzersizlerin de etkili olduğu belirtilmektedir (Karacan, 2010).

Egzersiz ile birlikte ve farklı müdahalelerin kullanılması menopozal semptomlar ve menopoza bağlı sağlık sorunlarına yönelik daha fazla etkili olabilmektedir. Örneğin egzersiz ve beslenme müdahalelerinin birleştirilmesi sinerjik olarak faydalar sağlamaktadır. Direnç egzersiz programına katılan ve protein alımını artıran 100 kadınlı yapılan bir çalışmada kas gücünde %20 artış ve kas iyileşme sürelerinde %15 iyileşme görülmüştür (Kodete vd., 2024). Egzersiz uygulamalarının yağ kütlesini azaltmada etkili olmasına rağmen, menopoz sonrası kadınlarda egzersiz eğitimi türlerine ilişkin kanıtlar oldukça azdır. Diyetle birleştirilen egzersiz uygulamalarının, egzersiz türünden bağımsız olarak hem kilo kaybı hem de yağ kütlesinin azaltılması için etkili bir strateji olduğu gösterilmiş olsa da, bazı sistematik incelemeler ve meta-analizler, egzersiz uygulamalarının da yağ kütlesini etkili bir şekilde azalttığı sonucuna varmıştır (Wewege vd., 2022).

50-70 yaş aralığındaki kadınlarda 20 haftalık protein alımı günlük önerilen miktarın altında olan bir kilo verme diyeti ve egzersiz uygulamaları ile ortalama 10,8 kg kilo kaybı olmasına rağmen toplam kilo kaybının yaklaşık %32'si kas kütlesini içerdiği tespit edilmiştir.

Bu çalışma, egzersiz ve protein kısıtlamalı bir diyetin daha yüksek kas kütle kaybıyla sonuçlandığını göstermektedir. Bunun yanı sıra bazı çalışmalar soya izoflavonları açısından zengin beslenmenin sarkopenik obeziteyi yönetmeye

yardımcı olabileceğini gösterirken, diğerleri egzersizden bağımsız olarak hiçbir yararlı etki göstermemiştir (Black ve Hussey, 2024).

Menopoz sonrası kadınlarda hormon replasman tedavisini ve direnç egzersizleri birleştirmek de çok önemli gelişmeler sağlamaktadır. Hormon replasman tedavisini ve egzersizi bir arada uygulayan 70 kadınla yapılan bir çalışmada bir yıl içinde kas kuvvetinde %25 artış ve kas kütlelerinde %20 artış belirtilmiştir (Kodete vd., 2024). Östrojen hormon reseptörleri iskelet kas liflerinde bulunurlar ve kas uydu hücrelerini uyararak kas yenilenmesinde rol oynarlar. Egzersiz ve kasın hasarlanması durumu, kas uydu hücrelerinin yenilenme fonksiyonunu aktive ederek bütünlüğü ve kas fonksiyonunu yeniden oluşturur. Ayrıca östrojen, özellikle egzersizden sonra kaslarda antiinflamatuvar ve antikatabolik etki yaratmaktadır (Black ve Hussey, 2024).

Öte yandan bazı çalışmalar egzersizin vazomotor semptomları azaltmada hormon replasman tedavisinden daha az etkili olduğunu ileri sürmektedir. Fakat çok sayıda kadın hormon replasman tedavisi almamayı tercih ettiğinden, menopoz semptomlarını azaltmak için yan etkisi olmayan doğal bir yöntem olarak egzersiz tercih edilebilir. Menopoz semptomlarındaki değişiklikler egzersiz türüyle ilişkili olabilir. Yoga gibi fiziksel ve zihinsel bütünlüğü içeren, aynı zamanda rahatlatıcı egzersizlerin, psikolojik semptomları azaltmada ve duygusal ruh hallerini iyileştirmede olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir (Karacan, 2010).

Literatürde egzersiz uygulamalarının vazomotor semptomların şiddetini önemli ölçüde azalttığı fakat semptom sıklığını hafifletmediğini belirtilmekte, ancak bu konuda daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir. Ayrıca literatürde menopoz döneminde egzersiz reçete prensiplerinin, yani yoğunluk ve egzersiz türünün semptomlar üzerindeki potansiyel etkisini ortaya koymaya yönelik yeterince bilgi yer almamaktadır. Mevcut çalışmaların eksikliklerini de ele alan gelecekteki titiz çalışmalar, menopozlu kadınlarda vazomotor semptomları azaltmayı hedeflemek için optimal egzersiz reçete prensiplerini araştırmalı ve egzersiz uygulamalarına yönelik adaptasyonları belirlemeye yönelik olmalıdır (Liu vd., 2022).

KAYNAKLAR

- Aghdam, K.S., Kazemzadeh, R., Mahfouzi, Y. (2018). Effectiveness of education on life style in menopausal women, *Journal Ilam Univ. Med. Sci.*, 26, 43-51.
- Arı, M., Başer, G., İlçin, N. (2024). Yaşlılarda sarkopeni ve toplumsal katılım, *CBU-SBED*, 11(3), 494-499.
- Black, K.E., Hussey, P.M. (2024). The impact of protein in post-menopausal women on muscle mass and strength: a narrative review, *Physiologia*, 4(3), 266-285.
- Büyükkaplan, B., Höbek Akarsu, R., Şahan, Ö., Akarsu, G.D. (2020). Menopozal semptomların yönetiminde egzersiz uygulamalarının rolü, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 386-394.
- Choudhry, D.N., Saleem, S., Hatim, S., Irfan, R. (2024). The effect of resistance training in reducing hot flushes in post-menopausal women: a meta-analysis, *J. Bodyw Mov Ther.*, 39, 335-342.
- Dalal, P.K., Agarwal, M., (2015). Postmenopausal syndrome, *Indian J. Psychiatr*, 57(Suppl. 2), 222-232.
- Dalvi, S.A. (2024). Menopause: Why is everyone talking about it now?, *The Journal of Obstetrics and Gynecology of India*, 74(3), 196-200.
- Erdélyi, A., Pálfi, E., Tóth, L., Nas, K., Szűcs, Z., Török, M., Jakab, A., Várbiro, S. (2024). The importance of nutrition in menopause and perimenopause-a review, *Nutrients*, 16(27), 1-21.
- Grgic, J., Garofolini, A., Orazem, J., Sabol, F., Schoenfeld, B.J., Pedisic, Z. (2020). Effects of resistance training on muscle size and strength in very elderly adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, *Sports Med.*, 50(11), 1983-1999.
- Guerrero-González, C., Cueto-Ureña, C., Cantón-Habas, V., Ramírez-Expósito, M.J., Martínez-Martos, J.M. (2024). Healthy aging in menopause: prevention of cognitive decline, depression and dementia through physical exercise, *Physiologia*, 4, 115-138.
- Hunter, M., Rendall, M., (2007). Bio-psycho-socio-cultural perspectives on menopause, *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 21(2), 261-274.
- İlkin, E., Şahan, Ö., Höbek Akarsu, R., Akarsu, G.D. (2020). Menopozal kadınlarda egzersizin fizyolojik etkileri: bir sistematik derleme, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 373-385.
- Karacan, S. (2010). Effects of long-term aerobic exercise on physical fitness and postmenopausal symptoms with menopausal rating scale, *Sci Sports*, 25, 39-46.

- Khalafi, M., Malandish, A., Rosenkranz, S.K., Ravasi, A.A. (2021). Effect of resistance training with and without caloric restriction on visceral fat: a systemic review and meta-analysis, *Obes Rev.*, 22(9), e13275.
- Khalafi, M., Maleki, A.H., Sakhaei, M.H., Rosenkranz, S.K., Pourvagher, M.J., Ehsanifar, M., Bayat, H., Korivi, M., Liu, Y. (2023). The effects of exercise training on body composition in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis, *Front. Endocrinol.*, 14, 1-12.
- Ko, S.H., Kim, H.S. (2020). Menopause-associated lipid metabolic disorders and foods beneficial for postmenopausal women, *Nutrients*, 12(102), 1-25.
- Kochi, M.N., Marques, N.R., da Costa, G.C., da Costa, J.G.R., de Paula, F.J.A., Homsy, C., de Abreu, D.C. (2015). Impact of first 10 years of post menopause on muscle function, muscle mass and bone mineral density in adult women, *J. Osteopor. Phys. Act.*, 3(2).
- Kodete, C.S., Thuraka, B., Pasupuleti, V., Malisetty, S. (2024). Hormonal influences on skeletal muscle function in women across life stages: a systematic review, *Muscles*, 3, 271-286.
- Kurt, G., Arslan, H. (2020). Kadınların menopoz döneminde yaşadıkları sağlık sorunları ve baş etme yöntemleri, *Cukurova Med. J.*, 45(3), 910-920.
- Maki, P.M., Jaff, N.G. (2022). Brain fog in menopause: a health-care professional's guide for decision-making and counseling on cognition, *Climacteric*, 25(6), 570-578.
- Lampio, L., Kantola, P., Polo, O., Kauko, T., Aittokallio, J., Saaresranta, T. (2014). Sleep in midlife women: effects of menopause, vasomotor symptoms, and depressive symptoms, *Menopause*, 21, 1217-1224.
- Liu, T., Chen, S., Mielke, G.I., McCarthy, A.L., Bailey, T.G. (2022). Effects of exercise on vasomotor symptoms in menopausal women: a systematic review and meta-analysis, *Climacteric*, 25(6), 552-561.
23. Loaiza-Betancur, A.F., Chulvi-Medrano, I., Díaz-Lopez, V.A., Cinta Gomez, T. (2021). The effect of exercise training on blood pressure in menopause and postmenopausal women: A systematic review of randomized controlled trials, *Maturitas*, 149, 40-55.
- Poggio, F., Del Mastro, L., Bruzzone, M., Ceppi, M., Razeti, M.G., Fregatti, P., Tagliamento, M. (2021). Safety of systemic hormone replacement therapy in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis, *Breast Cancer Res. Treat.*, 191, 269-275.
- Polat, F., Aylaz, R. (2020). Pender'in sağlığı geliştirme modeli temelli, menopoz dönemindeki kadınların semptomlarla başetmesinde fiziksel egzersizin desteklenmesi, *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 150-161.

- Pérez, J.A.M., Garcia, F.C., Palacios, S., Pérez, M. (2009). Epidemiology of risk factors and symptoms associated with menopause in Spanish women, *Maturitas*, 62, 30-36.
- Rostami-Moez, M., Masoumi, S.Z., Otagara, M., Farahani, F., Alimohammadi, S., Oshvandi, K. (2023). Examining the health-related needs of females during menopause: a systematic review study, *J. Menopausal Med.*, 29, 20.
- Smail, L., Jassim, G., Shakil, A. (2019). Menopause-specific quality of life among Emirati women, *Int J Environ Res Public Health*, 17, 40.
- Spector, A., Li, Z., He, L., Badawy, Y., Desai, R. (2024). The effectiveness of psychosocial interventions on non-physiological symptoms of menopause: A systematic review and meta-analysis, *Journal of Affective Disorders*, 352, 460-472.
- Thomas, A., Daley, A.J. (2020). Women's views about physical activity as a treatment for vasomotor menopausal symptoms: a qualitative study, *BMC Womens Health*, 20(203), 1-11.
- Wewege, M.A., Desai, I., Honey, C., Coorie, B., Jones, M.D., Clifford, B.K., Leake, G.B., Hagstro, A.D. (2020). The effect of resistance training in healthy adults on body fat percentage, fat mass and visceral fat: a systematic review and meta-analysis, *Sports Med.*, 52(2), 287-300.
- Vardar, O., Özkan, S., Serçekuş Ak, P. (2020). Postmenopozal kadınlarda uygulanan egzersiz programının uyku kalitesine etkisi, *Cukurova Med J.*, 45(3), 1108-1114.

6. Bölüm

Yaşlılarda Pilates Egzersizinin Fiziksel Uygunluk Bileşenlerine Etkisi

Barış YÜKSEL¹
Gülsün GÜVEN²,
Elvin ONARICI GÜNGÖR³

¹ Eskişehir Teknik Üniversitesi , ORCID NO: 0009-0007-7068-0952

² Eskişehir Teknik Üniversitesi, ORCID NO: 0000-0002-2903-4197

³ Eskişehir Teknik Üniversitesi, ORCID NO: 0000-0002-2539-2106

Giriş

Yaşlanma yaşamın doğal bir sürecidir ve biyolojik bir süreçtir; ancak toplumda bu konuda yer alan varsayımlar ve etiketler sağlıklı yaşlanma sürecini engellemekte ve kişinin toplumsal sınıflandırmasını genç olmaktan yaşlı olmaya doğru değiştirmektedir (Yawar vd., 2022). Yaşlanma ile birlikte kişisel güç ve aerobik kapasitedeki azalma, o bireyin fonksiyonel yeteneğindeki düşüşlerle büyük oranda ilişkilidir ve bu durum eninde sonunda yaşlı bireylerin bağımsızlık düzeylerinin azalmasına da neden olur (Inouye vd., 2007).

Fiziksel egzersiz, yaşlı bireylerde düşme sıklığını kırık riskini, depresyon ve bunama risklerini azaltır ve fiziksel uygunluğu iyileştirir (Pucci vd., 2021). Ayrıca fiziksel uygunluk, yaşlı bireylerde işlevsel bağımsızlık üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir (Rathia vd., 2024). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, esneklik, aerobik dayanıklılık, güç ve vücut kompozisyonu gibi insanların yaşam kalitesiyle esas olarak ilişkili olan kapasitelerdeki fiziksel durumu ifade etmektedir (Pucci vd., 2021). Dolayısıyla yaşlı bireylerin temel egzersizler hakkındaki yönergelerle göre sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerine odaklanan egzersiz rejimlerini benimsemeleri gerekir (Rathia vd., 2024).

Son yıllarda pilates yönteminin özellikle sağlık, fizyoterapi ve rehabilitasyondaki etkinliği olmak üzere ilişkili çalışmalarda kademeli bir artış olmuştur. Pilates, hareketi nefesle senkronize etme yeteneğini içerir ayrıca genel vücut zindeliğini artırır ve kişinin hareket etme ve günlük görevleri yerine getirme yeteneğini geliştirir. Bu yüzden pilates, yaşlı bireylerin bağımsızlıklarını korumaları ve yaşam kalitelerine faydaları açısından çok önemlidir (Fernández-Rodríguez vd., 2021; Pereira vd., 2022).

Yaşlılık Kavramı

Her bireyin yaşamı süresince değişik dönemlerden geçmiş olduğu bir safha olarak yaşlılık, en mühim evrelerden birisidir ve sadece her bir kişi bu dönemi değişik biçimde yaşamaktadır.

Dolayısıyla yaşlılık, insanoğlu tarafınca değişik şekillerde algılanarak yaşanır. Ayrıca yaşlılık terimi ve anlamı zamandan zamana ve kültürden kültüre değişmektedir (Ceylan, 2015).

Yaşlılık, aynı bebeklik, çocukluk ve gençlik dönemleri şeklinde tüm insanoğlu için kaçınılmaz doğal bir yaşam dönemidir. Her insan hayatında bebeklik döneminden geçerek gençlik ve yaşlılık dönemlerini deneyimlemektedir (Canatan, 2016).

Yaşlılık doğum sonrasında geçen yaşam süresince yaşanmış olan dönüşümler ve değişiklikler şeklinde tanımlanabilir (Şentürk, 2015).

Yaşlılık, insanın doğum ile başlayıp geri dönüşü olmayan biçimde yıpranmasıyla ilerleyerek ölüme kadar süren dinamik bir süreci kapsamaktadır (Unsar vd., 2016). Bireylerde biyolojik, fizyolojik ayrıca ruhsal açıdan gerilemeye yönelik belirtilerin meydana gelmesi ve kendi kendini idare etme durumunda zorlanmaya sebep olması şeklinde ilerleyerek yaşlılık evresine geçiş söz konusudur (Meb, 2011).

Vücutta moleküllerde, hücre ve doku yapısında, organlarda ve sistemlerde zamanla birlikte meydana gelen, geriye dönüş olmayan yapısal ve fonksiyonel değişimlerin hepsi "yaşlanma" olarak tanımlanır (Kalınkara, 2011). Yaşlılık kavramı net yaş sınırları olmaksızın, ülkelerin gelişmişlik seviyelerine göre değişmektedir. Farklı kaynaklar yaşlılık dönemini, 65 yaş ve üstü şeklinde belirtmektedir. Fakat belirtilen bu yaş aralığı ise teknoloji ilerlemesi ve yaşam süresinin artması ile birlikte değişmektedir (Karakuş, 2018).

Belirli bir yaş dönemi sonrasında neredeyse bütün yaşlıların fizyolojisinde gerileme emareleri görülmektedir.

Bu gerileme, fiziksel özelliklerde zayıflamaya ve bazı hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Şentürk, 2018).

Egzersiz Kavramı

Egzersiz, fiziksel aktivitenin bir çeşididir. Fiziksel aktivite kişinin bedenini hareket ettirmesi iken egzersiz ise, belirli bir amaç için planlı, programlı, düzenli ve tekrarlı yapılan fiziksel aktiviteler şeklinde tanımlanır (Fletcher vd., 2022). Egzersiz isteyerek yapılan ve fiziksel uygunluk elemanlarını birisini ya da birkaçını (vücut kompozisyonu, kardiyovasküler dayanıklılık, esneklik, kas gücü ve dayanıklılığı) geliştirmeyi hedefleyen yapılandırılmış, planlı ve devamlı faaliyetleri içermekle birlikte fiziksel performansı geliştirmek, zinde olmak, kilo kontrolünü sağlamak ve sağlıklı bir yaşantı gibi hedeflere yönelik planlanmış fiziksel aktiviteleri de kapsar (Ardıç, 2014).

Egzersiz, ürettiği taleplere uyum sağlamak için bir dizi fizyolojik süreci teşvik eder. Bu nedenle, bir yandan aktif kaslara oksijen ve besin sağlamak için kan akışında bir artış olur; aynı şekilde, vücuda daha fazla kan pompalamak, kaslara kan akışını artırmak ve metabolik ihtiyaçlarını karşılamak için kalp atış hızında ve kalbin kasılma kuvvetinde bir artış olur. Metabolizma tarafından üretilen karbondioksiti ortadan kaldırmak ve paralel olarak vücuda oksijen sağlamak için artan solunum ve bronşların genişlemesi gerekli hale gelir. Bu süreçler, vücutta depolanan enerjiyi harekete geçirmeye yardımcı olan, glikoz ve yağ asitlerinin kullanılabilirliğini artıran ve aktif kaslara enerji sağlamak ve vücut sıcaklığını korumak için gerekli olan ek metabolizmayı teşvik eden adrenalin ve kortizol gibi hormonların salınmasıyla desteklenen sempatik

otonom sinir sisteminin aktivasyonu ile teşvik edilir (Guerrero-González vd., 2024).

Egzersiz, yaşam kalitesini artırmak, daha uzun süre yaşamak ve fiziksel uygunluk açısından fit olmak gibi yararlarının yanı sıra, sağlık açısından da fazlasıyla olumlu etkisi bulunmaktadır (Bera vd., 2007). Egzersizin, kalp atım hızı, solunum hızı ve kas gelişimi ile birlikte vücudun daha fazla oksijen kullanarak daha fazla enerji üretimi neden olur böylece vücudun sistemlerini olumlu yönde etkileyerek sağlık açısından birçok fayda sağlar (Fletcher vd., 2022).

Kilo kontrolü ve bilinçli planlanmış bir egzersiz programı ile iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olan kişilerin, uzun ve kaliteli bir yaşantı sürdürebildiklerini belirten birçok çalışma bulunmaktadır. Bu durumu sağlayan en önemli etkenlerden birisi, düzenli egzersiz yapan kişilerin vücut dirençlerinin hastalıklara karşı artması ve bu direnç ile birlikte herhangi bir hastalıkta kullanılacakları vücut yedek kapasitelerine sahip olmalarıdır (Polat, 2004). Güne yüksek enerjiyle başlamak, merdivenleri daha kolay çıkabilmek, geceleri derin, kaliteli ve yenileyici uyuyabilmek, yaşlılık döneminde daha enerjik olabilmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek açısından egzersizin önemi çok fazladır. Dolayısıyla temel olarak egzersiz, bir günü enerjik ve sağlıklı bir şekilde geçirmenin en önemli anahtarıdır (Zorba vd., 2006).

Fiziksel Uygunluk Kavramı

Fiziksel uygunluk, gün içerisindeki etkinlikleri ve işleri yorgunluk hissetmeksizin düzgün ve başarılı bir şekilde gerçekleştirebilme yeteneğidir (Çal, 2021: 9). Fiziksel uygunluk kavramının temeli “physical fitness” kavramından gelmekle birlikte “physical” sözcüğü “bedensel” anlamında iken “fitness” sözcüğü ise kişinin fiziksel olarak formda ve sağlıklı olması ile ilişkilidir. İlk fiziksel uygunluk programları Amerika Birleşik Devletleri'nde sağlıklı bir yaşam amacıyla düzenli fiziksel aktivitenin önemli olduğu düşüncesinden ortaya çıkarak 20. yüzyıl başlarında uygulanmıştır (Zorba ve Saygın, 2013). Ayrıca fiziksel uygunluk, sağlıklı olma göstergelerinde birincisi olarak kabul edilmektedir (Poitras vd., 2016). Fiziksel uygunluk kavramı, bir bireyin aşırı yorgun hissetmeden günlük işlerini, aktivitelerini gerçekleştirebilme yeteneği ve serbest zaman aktivitelerini keyif alarak yapabilmek için yeterli enerji kapasitesine sahip olması durumu şeklinde ifade edilmektedir (Malina ve Katzmarzyk, 2006). Fiziksel uygunluk kavramı ayrıca zinde olma, iyi hissetme ve sağlıklı olma kavramlarını da içermektedir (Civil vd., 2020).

Fiziksel uygunluğun, performansla ve sağlıkla ilişkili olmak üzere iki temel ana boyutu bulunmaktadır (Ganley vd., 2011). Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk kavramı, genel sağlık kavramının içerisinde yer alan önemli bir parçasıdır (Ganley vd., 2011; Serbes vd., 2017). Kişinin sağlığı açısından önemli bir gösterge olarak fiziksel uygunluk seviyesi, kişinin yaşam kalitesi ve sağlık durumu ile ilgili bilgi edinmek için yardımcı olabilir (Salman vd., 2018).

Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri; vücut kompozisyonu, esneklik, kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvvet ve dayanıklılığı gibi özellikleri içerirken performansla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri ise; dayanıklılık, sürat, denge, çabukluk, koordinasyon, kuvvet ve reaksiyon zamanı gibi özellikleri içermektedir (Ganley vd., 2011; Vanhees vd., 2005).

Tablo 1: Fiziksel uygunluğun sağlıkla ilgili ve performansla ilgili bileşenleri (Hilgenkamp vd., 2010).

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Bileşenleri	Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Bileşenleri
Kardiyorespiratuar dayanıklılık	Koordinasyon
Esneklik	Reaksiyon zamanı
Vücut kompozisyonu	Denge
Kas kuvveti	Çeviklik
Kassal dayanıklılık	Sürat
	Güç

Yaşlılarda Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Bileşenleri

Esneklik

Esneklik kavramı genel olarak bir eklem etrafındaki hareket edebilme serbestliği şeklinde tanımlanır. Esneklik, kişinin vücudundaki belli bir eklem ya da eklem grubunun, spor dalının veya tekniğinin gereklilikleri doğrultusunda yapması gereken hareket etme aralığını gerçekleştirme yeteneğidir (Karakas, 2017). Esneklik, eklem veya eklem grubuna zarar vermeksizin eklem ya da eklem grubunun ulaşabildiği hareket aralığı içerisinde fiziksel aktiviteyi gerçekleştirme yeteneğidir (Karakas, 2017).

Hem performans hem de sağlık değişkenleri için fiziksel uygunluk açısından esneklik önemli bir fiziksel uygunluk bileşenidir ve birçok eklem hareket edebilme kabiliyetini ifade etmektedir (Büyükçeşme ve Sarı, 2020). Esnekliğin, sadece spor branşlarındaki sportif başarı için değil aynı zamanda da günlük aktiviteler, sinir kas koordinasyonunun geliştirilmesi, sakatlık riskinin azaltılması ve önlenmesi açısından günlük yaşam, sağlık ve sportif performans üzerinde pozitif etkileri bulunmaktadır (Ateş vd., 2017). Esneklik, güvenli ve etkili

egzersiz uygulamaları açısından hayati bir öneme sahiptir. Egzersiz yaparken esnekliği hareketleri yapmak için yeterli seviyeye getirmemek, çeşitli problemlere sebep olabilmektedir. Egzersiz yaparken esnekliğe önem verilmemesi yaralanma, sakatlanma ve ağrı hissetme gibi akut ya da kronik olarak bazı sonuçlar meydana getirebilmektedir (Greenberg vd., 2004; Zorba ve Saygın, 2013).

Eklem esnekliği 20'li yaşlardan sonra azalmaktadır. Örneğin, omurga ve ayak bileği hareketliliğinde gençler ve yaşlılar arasında %50'ye varan bir kayıp gözlemlenmiştir. Daha yaşlı yaş aralıklarında ise genel olarak sağlıklı erkeklerde yılda 0,5° ve kadınlarda yılda 0,6° oranında azalma meydana geldiği belirtilmektedir. Yaşlı yetişkin yaş aralığında esneklikte olası kritik düşüş dönemleri de tanımlanmıştır. James ve Parker, 70 ila 92 yaş aralığında alt ekstremite eklemlerinde aktif ve pasif hareketlerde azalmalar olduğunu ve düşüşün 90 yaşından sonra daha belirgin hale geldiğini belirtmişlerdir. 65-74 yaş aralığındaki bir yaş grubuna kıyasla 75 yaş üstü bir grupta eklem hareket genişliğinde daha fazla bir azalma ve buna bağlı olarak da genel olarak esneklikte de daha hızlı bir azalma meydana gelmektedir.

Son zamanlarda yapılan çalışmalar sonucunda ise 71 yaş ve sonrasında hem üst hem de alt vücut esnekliğinde hızlı bir azalmanın meydana geldiği de belirtilmektedir (Vandervoort ve Stathokostas, 2016).

Yaşla birlikte esneklikte gözlemlenen azalmaların normal günlük işlevi de etkilediği ileri sürülmektedir. Üst vücut esnekliğinin giyinme ve nesnelere uzanma gibi aktiviteler için önemli olduğu ve alt vücut esnekliğinin ise normal yürüme kalıplarını ve eğilme ve uzanma içeren aktiviteleri sürdürmek için önemli olduğu sıklıkla belirtilmektedir. Dolayısıyla yaşla birlikte esneklikte görülen düşüş yaşlılarda günlük yaşam kalitesini de düşürmektedir (Vandervoort ve Stathokostas, 2016).

Kardiyorespiratuar Dayanıklılık

Kardiyorespiratuar dayanıklılık; Literatürde aerobik dayanıklılık, aerobik kapasite, güç veya uygunluk, kardiyovasküler veya kardiyorespiratuar uygunluk, maksimal oksijen tüketimi, alımı veya kullanımı ve VO_{2max} gibi terimler ile de ifade edilmektedir (Meredith ve Welk, 2004). Kardiyorespiratuar dayanıklılık, fiziksel aktivite esnasında kasların ihtiyaç duyduğu oksijeni sağlama yeteneği şeklinde tanımlanabilir (Yıldız, 2012). Ayrıca, sürekli fiziksel aktiviteler sırasında dolaşım ve solunum sistemlerinin gerekli olan dokulara yeterli düzeyde oksijeni sağlayabilme yeteneği şeklinde de tanımlanabilir (Sunay, 2017). Vücutta aktif olan kaslar için oksijen sağlayabilme becerisi olarak ifade edilen kardiyorespiratuar uygunluğun, genel olarak fiziksel aktivite

düzeinden etkilendiği belirtilmektedir (Ruedl vd., 2019). Aerobik dayanıklılık, kalbin, akciğerlerin ve dolaşım sisteminin çalışan kaslara yeterli miktarda oksijen sağlama ve besinleri temin etme yeteneğidir (Heyward, 2002). Maksimum oksijen tüketiimi (MaksVO₂), kardiyorespiratuar dayanıklılığın bir ölçüsü olarak kabul edilir ve egzersiz sırasında iskelet kasları tarafından tüketilen en yüksek oksijen miktarını ifade eder (Ganley vd., 2011).

Aerobik performansı belirten bir parametre olan VO_{2max}, vücudun ağırlığı başına dakikada kullanılan maksimum oksijen miktarını belirtir. VO_{2max}, ml/kg/dak şeklinde hesaplanarak kişilerin aerobik kapasitelerine yönelik bilgi verir (Civil vd., 2020). VO_{2max}, kardiyorespiratuar dayanıklılık açısından önemli bir belirleyicidir. Yüksek kardiyorespiratuar dayanıklılığa sahip kişilerin daha sonraki dönemlerde genellikle kardiyorespiratuar hastalıklara yakalanma riski de daha düşük olur. İlerleyen yaş dönemlerinde kardiyorespiratuar hastalıklar yaşlılarda önemli bir sağlık sorunudur. Bu tür hastalıkların tedavi süreci genellikle uzun bir süreci kapsamaktadır ve bu ise kişilerin yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir (Arıcı ve Kavradım, 2023).

Vücut Kompozisyonu

Vücut kompozisyonu, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğun belirleyici parametrelerinden birisidir. Vücut kompozisyonu, vücuttaki kemik, kas ve yağ dokularının dağılım ve oranlarını ifade etmektedir (Civil vd., 2020). Vücut kompozisyonu, vücudu meydana getiren yapıların niceliksel oranı ile ilgili bilgi verse de genel olarak vücut yağ oranını belirtir. Vücudun yağlı ve yağsız kütle oranları, vücut kompozisyonunu meydana getirir (Yılmaz, 2014).

Sağlıklı olabilmek için iyi bir vücut kompozisyonuna sahip olmak önemlidir ve kişinin sağlığı, vücut kompozisyonu belirlenerek değerlendirilebilir. Vücut kompozisyonu; genetik yapı, ırk, yaş, cinsiyet, beslenme durumu, fiziksel aktivite düzeyi, yaşantı şartları gibi kişisel ve çevresel değişkenlerden etkilenerek farklılıklar gösterebilir (Uçak, 2019; Özer, 2015). Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi; kilo, boy uzunluğu, vücut su oranı, deri kıvrım kalınlığı, yağlı vücut doku oranı, yağsız vücut doku oranı, vücut çevre ölçümleri ve vücut kitle indeksi hesaplamaları gibi çeşitli yöntemlerle gerçekleştirilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Kafkas ve diğerleri (2009) araştırmalarında, yaştaki ilerleme ile birlikte vücut kompozisyonunda meydana gelen değişikliklerin artacağını, vücut yağ hücrelerinde artış olacağını fakat bu olumsuz değişimin ise egzersiz yaparak büyüme hormonu aktivitelerini artırıp olumlu yönde etkileyebileceğini ifade etmişlerdir. Tiryaki ve diğerleri (2019), yaş ilerledikçe vücuttaki yağ yüzdesinin artarak obeziteye sebep olabileceğini ve kadınların ise erkeklerden daha fazla etkilendiğini, vücut yağ

oranındaki bu artışın daha çok karın bölgesinde yer alan beyaz yağ dokusunda ve iskelet kası yağ kütlesinde artışa neden olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca bu durumun da insülin duyarlılığında tehlike oluşturabileceğini dolayısıyla sistemik bozukluklara sebep olabileceğini ifade etmişlerdir.

Kas Kuvveti

Fiziksel uygunluğun temel bileşenlerinden biri olan kuvvet, bir dirence karşı koyabilme ve kas kütlesini belirli bir seviyede kasabilme yeteneğini ifade eder (Dündar, 2000). Kas kuvveti, bir kasın veya kas grubunun gerçekleştirebileceği en yüksek kuvvetini ifade eder (Orkunoğlu, 1990). Kuvvet dayanıklılığı ise kas sisteminin devamlı ve birçok kez tekrarlanan kasılmalarda yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğini ifade eder (Dündar, 1996).

Kas kuvveti, hem kadınlarda hem de erkeklerde orta yaştan itibaren azalır. Fakat kadınlardaki kas kuvvetindeki düşüş erkeklere göre daha fazladır. Yaşlılarda azalan kas kuvveti aynı zamanda düşmelerle ilişkilidir ve bu da kırıklara sebep olmaktadır. Hatta yaşlı kadın ve erkeklerdeki el kavrama kuvvetindeki düşüş, kalça kırığı riskinin artması ile ilişkilendirilmiştir (Alajlouni vd., 2023).

Kassal Dayanıklılık

Kas dayanıklılığı bir kasın veya kas grubunun belli bir hareketi tekrar edebilme yeteneğini ifade eder (Orkunoğlu, 1990). Kas dayanıklılık veya kassal endurans, bir kasın ya da birden fazla kas grubunun belirli bir düzeydeki gerginliği sürdürülebilir ve kasta yorgunluğa sebep olacak düzeyde bir hareketi yeterli bir süre içerisinde tekrarlayabilme yeteneği olarak belirtilmektedir (Hisaeda vd., 2001). Vücutta iyi bir kassal dayanıklılığa sahip olmak yorgunluğu geciktirmektedir (Kayıhan, 2007).

Yaşlılarda Pilates Egzersizinin Fiziksel Uygunluk Bileşenlerine Etkisi

Son zamanlarda, pilates yöntemi de dahil olmak üzere, yaşlı yetişkinlerde fiziksel ve bilişsel gerilemeyi önlemek için fiziksel ve zihinsel eğitime dayalı yeni fiziksel egzersiz programları önerilmiştir (Guerrero-González vd., 2024). 20. yüzyılda Joseph Pilates tarafından yaratılan bir fitness rejimi olan pilates yöntemi, özellikle günlük görevler için çok önemli olan bel ve pelvik bölgelerinde kas kontrolünü, kas gücünü ve esnekliği artırmak için bir tür fiziksel aktivite olarak kullanılmıştır. Altı kavram pilates yönteminin temelini oluşturur: kuvvet, konsantrasyon, kontrol, doğruluk, hareket akışı ve nefes alma (Bertoli vd., 2017).

Pilates, lomber ve pelvik stabilizasyona odaklanan, derin karın kaslarını harekete geçiren ve zihin-beden bağlantısını arayan güç, esneklik ve denge egzersizlerinin bir kombinasyonudur. Bu egzersiz sistemi herhangi bir yaş grubuyla sınırlı değildir; aslında, darbeli egzersizlerin eksikliği nedeniyle yaşlı yetişkinler için yaygın olarak

önerilmektedir. Pilatesin, zihin-beden bağlantısına ek olarak, vücut hareketlerinin koordinasyonunu ve ritmik nefes almayı teşvik ettiği için hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde yararlı etkileri olduğu gösterilmiştir (Guerrero-González vd., 2024).

Pilates yöntemi, beden eğitimi ve rehabilitasyonda yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Kloubec, 2010; Guimaraes vd., 2012). Bu yöntemin, yaşlı yetişkinler için önerilebilecek egzersiz programları içerisinde yer aldığı bilinmektedir. Bu programlar, kas kütlelerinin ve performansının korunması için kuvvetlendirme egzersizlerine ek olarak denge ve esneklik antrenmanlarını içermelidir.

Pilates yöntemi, vücut stabilitesini, kas gücünü, esnekliği, kas kontrolünü, duruşu ve nefes almayı destekleyen bir dizi egzersizden oluştuğu için bu hedeflere ulaşmak için bir seçenek olarak öne çıkmaktadır (Wells vd., 2012). Pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonunu (Jago vd., 2006; Fourie vd., 2013), fonksiyonel kapasiteyi (Guimaraes vd., 2012) ve dengeyi (Kloubec, 2010) geliştirdiği belirtilmektedir.

Esneklik

Birçok çalışma pilates egzersizinin esneklik ve hareketliliğe etkisi ile ilgili çeşitli değerlendirmeler sunmuştur. Irez vd (2011), otur ve uzan testi kullanarak esneklikte %24,6'lık bir iyileşme gözlemlemiştir. Plachy ve diğerleri (2012) ise 12 haftalık PET uygulamasından sonra farklı vücut bölgelerindeki hareketliliği değerlendirmiş ve genel olarak eklem hareket genişliğinde anlamlı iyileşmeler saptanmıştır. Bu iyileşmeler ise şu şekildedir: omuz fleksiyonu (%12,5), torakolomber fleksiyon (%42,5), lomber fleksiyon (%28,9), lateral fleksiyon (%25,2) ve kalça fleksiyonu (%16,1).

Fourie vd (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 50 sedanter yaşlı kadın iki gruba ayrılarak değerlendirilmiştir. Bu gruplardan birisi haftada üç kez pilates egzersizi yapan, diğeri ise sekiz hafta boyunca egzersiz yapmayan kişilerden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda her iki grupta da aynı eklemlerin ekstansörlerinde herhangi bir fark bulunmamasına rağmen, pilates grubunda omuz ve kalça fleksörlerinin esnekliğinde iyileşme gözlemlenmiştir.

Kardiyorespiratuar Dayanıklılık

Fourie vd. (2013) yaşlılar üzerinde yaptıkları bir çalışmada, pilates grubu üzerinde yapılan incelemede kan basıncı, açlık şekeri, kolesterol ve trigliseritler gibi parametreler ele alınmıştır. Sonuçlar, pilates uygulayan grupta sistolik kan basıncında azalma olduğunu göstermiş, ancak diyastolik kan basıncında herhangi bir değişiklik tespit edilmemiştir. Ayrıca, kolesterol ve trigliserit seviyelerinde herhangi bir belirgin değişiklik gözlenmemiştir.

Marinda vd (2013), yürüttüğü bir çalışmada, PET'in (Pilates egzersizinin) yaşlılarda kardiyorespiratuar etkilerini değerlendirilmiştir. Görünüşte sağlıklı ve hareketsiz yaşlı kadınlarda, arteriyel kan basıncında, dinlenme kalp atış hızında ve kan trigliseritlerinde belirgin bir değişiklik olmaksızın, sistolik kan basıncında (%5,2) önemli bir azalma tespit edilmiştir. Yapılan etki büyüklüğü (ES) hesaplaması, PET'in kardiyorespiratuar sistem üzerinde küçük bir etkisi olduğunu göstermiştir (ES=0,07). Aynı çalışmada pilates egzersizi yapan yaşlı grubunda sistolik kan basıncının azaldığını bulmuştur. Jang vd 2013 yaptıkları çalışmada damar esnekliği ile ilgili yapılan değerlendirmede, sistolik basınçta istatistiksel olarak anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir. Aynı şekilde, periferik nabız basıncında da istatistiksel olarak anlamlı bir azalma tespit edilmiştir. Ancak, diyastolik basınç ile aort nabız basıncında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Vücut Kompozisyonu

Fourie vd (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, 50 yaşlı bireyi içeren ve sekiz hafta boyunca haftada üç kez pilates yapan bir grup ile bir kontrol grubuna ayrılmıştır. Bulgular, pilates uygulayan grupta yağ ve yağ kütlesi yüzdesinde azalma ve yağsız kütlede artış olduğunu göstermiştir. Ancak, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksinde herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir. Kontrol grubunda ise hiçbir değişiklik tespit edilmemiştir.

Jang vd (2012) 30 kadın yaşlı hastaya uygulanan pilates mat egzersizi, haftada 3 kez olmak üzere toplam 12 hafta boyunca 60 dakika süreyle kademeli yoğunlukta gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları ise şu şekildedir: iskelet kaslarında vücut kompozisyonunda istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlemlenmiştir, aynı zamanda vücut yağ oranlarında azalma tespit edilmiştir. Ancak, vücut yağ kütlelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Kas Kuvveti

Bird vd (2012)., çalışmasında, beş hafta süren bir pilates uygulamasının ardından, 30 yaşlı birey değerlendirilmiştir. Alt ekstremité kuvvetindeki artışın yanı sıra denge ve düşme riskinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ayrıca, 12 aylık bir takip değerlendirmesi yapılmış ve yaşlı katılımcıların pilates uygulamaya devam edip etmemelerine bakılmaksızın, daha iyi statik ve dinamik denge değerlerine sahip olduklarını ve düşme riskinin azaldığı belirlenmiştir. Pilates egzersizlerine devam eden yaşlı bireylerde, statik ve dinamik denge artışının daha belirgin olduğu ve güç kazanımlarının korunduğu bulunmuştur. Irez vd (2011) ile Plachy ve diğerleri (2012) tarafından yapılan çalışmalarda, PET'in alt ekstremité kuvveti üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir. Bu

sonuçlar, büyük bir etki byklg (ES) olan 1.23 Şeklinde desteklenmektedir. Irez vd (2012) tarafından yaşlılar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, pilates grubu 12 hafta boyunca haftada k kez egzersiz yaptıktan sonra daha iyi dinamik denge, esneklik, reaksiyon süresi ve kas kuvveti sergilemiŐtir. Fourie ve diğerlerinin (2012) 8 hafta boyunca yaşlı kadınlarda yaptığı pilates egzersizinin sonucunda st ve alt vücut kas kuvvetinde önemli derecede gelişme sağlandığını belirtmişlerdir.

Kassal Dayanıklılık

Plachy vd (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, hareket aralığı ve fiziksel dirence odaklanılmıŐtır. Bulgular, pilates rutini uygulayan her iki grupta da bu alanlarda bir iyileşme olduğunu göstermiştir. Fourie vd. (2012) 8 hafta boyunca yaşlı kadınlarda yaptığı pilates egzersizinin sonucunda kassal dayanıklılıkta özellikle de st abdominal dayanıklılıkta önemli derecede gelişme sağlandığını belirtmişlerdir.

KAYNAKLAR

- Alajlouni, D.A., Bliuc, D., Tran, T.S., Blank, R.D., Jacqueline R. Center, J.R. (2023). Muscle strength and physical performance contribute to and improve fracture risk prediction in older people: A narrative review, *Bone*, 172, 116755.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları, *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arıcı, H., Kavardım, S.T. (2023). Kardiyovasküler hastalıklarda konfor, *Akdeniz Hemşirelik Dergisi*, 2(1), 32-39.
- Ateş, B., Çetin, E., Yarım, İ. (2017). Kadın sporcularda denge yeteneği ve denge antrenmanları, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 66-79.
- MEB Bakanlığı, (2011). Aile ve Tüketici Hizmetleri Yaşlılık Süreci, Ankara: TC Milli Eğitim Bakanlığı. https://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul.
- Bayraktar, B., Kurtoglu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması, *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Bera, S.G., Murray, D.P., Brown, L.E., Findley, B.W. (2007). *Types Of Strength And Power Exercises. Strength Training (2nd ed., p. 132)*, United States of America: National Strength and Conditioning Association.
- Bertoli, J., Biduski G.M., de la Rocha Freitas, C. (2017). Six weeks of Mat Pilates training are enough to improve functional capacity in elderly women. *J .Body Mov. Ther*, 21(4), 1003-1008.
- Bird, M.L., Hill, K.D., Fell, J.W. (2012). Yaşlı yetişkinlerde pilates eğitimi sonrasında statik ve dinamik dengeyi araştıran randomize kontrollü bir çalışma. *Arch Phys Med Rehabil*, 93(1), 43-9.
- Büyükçelebi, H., Sarı, C. (2020). *Sporda Bilimsellik ve Akademik Yaklaşımlar 1. Çocuklar ve Gençlerde Futbol*, Ankara: Gece Kitaplığı.
- Çal, G. (2021). Adölesanların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri İle Motorik Performansları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Canatan, A. (2016). Yaşlılıkta sosyal ilişkiler ve kuşaklar arası etkileşim. *Yaşlılık Sosyolojisi İçinde*, 139-155.
- Ceylan, H. (2015). Sosyal değerden sosyal soruna yaşlılık: Geleneksel toplumdaki modern topluma değişen yaşlılık algısı. *Modern Hayat ve Yaşlılık*, 25-53.
- Civil, T., Tekin, İ., Gündüz, N. (2020). Evaluation of weight loss problem in weight sports according to athlete views. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(11), 186-193.

- Dünder, U. (2000). *Antrenman teorisi (5. Baskı)*, Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Dünder, U. (1996). *Antrenman teorisi*, Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Fernández-Rodríguez R, Álvarez-Bueno C, Ferri-Morales A, Torres-Costoso A, Pozuelo-Carrascosa DP, MartínezVizcaíno V. (2021). Pilates improves physical performance and decreases risk of falls in older adults: a systematic review and meta-analysis, *Physiotherapy*, 112, 163-177.
- Fletcher, G., Alam, A.B., Li, L., Norby, F.L., Chen, L.Y., Soliman, E.Z., Alonso, A. (2022). 65 yaş üstü kişilerde fiziksel aktivite ile atriyalfibrilasyoninsidansı arasındaki ilişki: Topluluklarda ateroskleroz riski çalışması, *BMC Kardiyovasküler Bozukluklar*, 22(1), 1-8.
- Fourie, M., Gildenhuis, G.M., Shaw, I., Shaw, B.S., Toriola, A.L., Goon, D.T. (2013). Effects of a mat pilates programme on body composition in elderly women, *West Indian Med J*, 62(6), 524-8.
- Ganley, K.J., Paterno, M.V., Miles, C., Stout, J., Brawner, L., Girolami, G., Warren, M. (2011). Çocuklarda ve ergenlerde sağlıkla ilgili fitness, *Pediyatrik Fizik Tedavi*, 23 (3), 208-220.
- Greenberg, J.S., Dintiman, G.B., Oakes, B M. (2004). *Physical Fitness and Wellness: Changing the Way You Look, Feel, and Perform* (3rd ed.). Danvers, MA: Human Kinetics.
- Guerrero-González, C., Cueto-Ureña, C., Cantón-Habas, V., Ramírez-Expósito, M.J., Martínez-Martos, J.M. (2024). Healthy aging in menopause: prevention of cognitive decline, depression and dementia through physical exercise, *Physiologia*, 4, 115-138.
- Guimaraes, G.V., Carvalho, V.O., Bocchi, E.A., d'Avila, V.M., (2012). Pilates in heart failure patients: a randomized controlled pilottrial, *Cardiovasc. Ther.*, 30 (6), 351-356.
- Heyward, V.H. (2002) *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* (4th edit), USA: Human Kinetics.
- Hilgenkamp T.I.M., Wijck, R., Evenhuis, H.M. (2010). Physical fitness in older people with ID Concept and measuringinstruments: *A review, Research in Developmental Disabilities*, 31(5), 1027-1038.
- Hisaeda, H., Shinohara, M., Kouzaki, M., Fukunaga, T. (2001). Effect of local blood circulation and absolute torque on muscle endurance at two different knee-joint angles in humans, *European journal of applied physiology*, 86(1), 17-23.
- Inouye, S.K., Studenski, S., Tinetti, M.E., Kuchel, G.A. (2007). Geriatric syndromes: clinical, research, and policy implications of a core geriatric concept, *J Am Geriatr Soc*, 55(5), 780-791.

- Irez, G.B., Ozdemir, R.A., Evin, R., Irez, S.G., Korkusuz, F., (2011). Integrating Pilates exercise into an exercise program for 65+ year-old women to reduce falls. *J. Sports Sci. Med.*, 10, 105-111.
- Jago, R., Jonker, M.L., Missaghian, M., Baranowski, T., (2006). Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls, *Prev. Med.*, 42(3), 177-180.
- Jang, J.E., Yoo, Y.K., Lee, B.H. (2013). Yaşlı kadınlarda 12 hafta boyunca Pilates mat egzersizine göre vücut kompozisyonu ve damar esnekliğindeki değişiklikler, *Kore Elektronik İletişim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(11), 1777-1784.
- Karakaş, M. M. (2017). 30-60 Yas Arası Sedarter Bayanlarda Aletli Pilates Hareketlerinin Eklem Hareket Genişliğine Ve Bazı Esneklik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karakuş, B. (2018). *Türkiye’de Yaşlılara Yönelik Hizmetler, Kurumsal Yaşlı Bakımı Ve Kurumsal Yaşlı Bakımında İllerin Durumu*, Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Kalınkara, V. (2011). *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Kafkas, M.E., Karademir, T., Açak, M. (2009). 12 Haftalık düzenli aerobik ve direnç egzersizlerinin orta yaş erkek ve kadınların vücut kompozisyonu üzerine etkisi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 178-183.
- Kayıhan, G. (2007). Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Kloubec, J.A. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture, *J. Strength Cond. Res.* 24(3), 661-667.
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy, *J. Body. Mov. Ther.*, 5 (4), 275-282.
- Li, Y., Gao, Y., Hu, S., Chen, H., Zhang, M., Yang, Y., Liu, Y. (2022). Effects of multicomponent exercise on the muscle strength, muscle endurance and balance of frail older adults: A meta-analysis of randomised controlled trials, *Journal of Clinical Nursing*, 32, 1795-1805.
- Malina, R.M., Katzmarzyk, P.T. (2006). Physical activity and fitness in an international growth standard for preadolescent and adolescent children, *Food and Nutrition Bulletin*, 27, 295-313.

- Marinda, F., Gildenhuis, M., Shaw, I., Shaw, B., Toriola, A., Ter Goon, D., (2013). Effects of a mat Pilates program on cardiometabolic parameters in elderly women. *Pak. J. Med. Sci.* 29, 500-504.
- Meredith, M. D., Welk, G. J. (2004). *Fitnessgram Activity gram Test Administration Manual*, Illinois: Human Kinetics.
- Muratlı, S. (2007). Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor (2. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Orkunoğlu, O. (1990). *Sporda Güç Geliştirme*, Ankara: Uzman Matbaacılık.
- Özer, M.K. (2015). *Fiziksel Uygunluk (5. Baskı)*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Pereira, M.J., Mendes, R., Mendes, R.S., Martins, F., Gomes, R., Gama, J., Dias, G., Castro, M.A. (2022). Benefits of pilates in the elderly population: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.* 12, 2-33.
- Plachy, J., Kovach, M., Bognar, J., (2012). Improving flexibility and endurance of elderly women through a six-month training programme, *Hum. Mov.* 13, 22-27.
- Plachy, J.A., Kovách, M.A., Bognár, J.B. (2012). Improving flexibility and endurance of elderly women through a six-month training programme, *Hum Mov*, 13(1):22-7.
- Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J.P., Janssen, I., Tremblay, M.S. (2016). Okul çağındaki çocuk ve gençlerde objektif olarak ölçülen fiziksel aktivite ile sağlık göstergeleri arasındaki ilişkilerin sistematik olarak gözden geçirilmesi, *Uygulamalı Fizyoloji, Beslenme Ve Metabolizma*, 41(6), 197-S239.
- Polat, Y. (2013). 14 yaş çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri ile antropometrik özelliklerinin incelenmesi, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(ÖS), 127-130.
- Pucci, G.C., Neves, E.B., Santana, F.S., de Almeida Neves, D., Saavedra, F.J. (2021). Comparative analysis of Pilates and resistance training in physical fitness of elderly, *Retos*, 41, 628-637.
- Rathia, M.A., Muthiyar, K., Joshib, R., Gazbare, P. (2024). Effect of Pilates versus resistance training on physical fitness in older adults, *Aging Pathobiology and Therapeutics*, 6(3), 109-116.
- Ruedl, G., Greier, N., Niedermeier, M., Posch, M., Prünster, V., Faulhaber, M. ve Burtscher, M. (2019). Factors Associated with Physical Fitness among Overweight and Non-Overweight Austrian Secondary School Students, *International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)*, 1(21), 1-10.

- Salman, U., İhsan, S. A. R. I., & Mirzeoğlu, A. D. (2018). Beden eğitimi öğretmenleri gözüyle sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 1-24.
- Serbes, Ş., Cengiz, C., Sivri, M., Filiz, T. (2017). Health-related fitness knowledge of middle school students in public and private schools, *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 29-35.
- Sunay, H. (2017). *Spor Yönetimi (3. baskı)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Şentürk, M. (2015). *Sonuç ve Tartışma: Bir Yaşam Alanı Olarak Kent ve İstanbul'da Yaşlanmak*, Şentürk, M., Ceylan, H., Ed. 2015, İstanbul: Açılım Kitabevi.
- Tiryaki, S.T., Akın, S., Çetin, İ., Değirmen, E., Durak, U. (2019). 55-70 yaş aralığındaki obez kadınlarda vücut kompozisyon ve karaciğer enzim düzeylerinin retrospektif incelenmesi, *F.Ü. Sağ. Bil. Tıp. Derg.*, 33(1), 07-14.
- Uçak, B. (2019). Kara ve Su Egzersizlerinden Oluşan Düzenli Yüzme Antrenmanlarının Çocuklarda Vücut Kompozisyonu, Farklı Motorik Özellikler Ve Yüzme Performansına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Unsar, S., Erol, O., Sut, N. (2016). Social support and quality of life among older adults, *International Journal of Caring Sciences*, 9(1), 249-257.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?, *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.*, 12(2), 102-114.
- Vandervoort, A.A., Stathokostas, L. (2016). The flexibility debate: implications for health and function as we age, *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 36(1), 169-192.
- Wells, C., Kolt, G.S., Bialocerkowski, A. (2012). Defining Pilates exercise: a systematic review. *Complement. Ther. Med.*, 20(4), 253-262.
- Yawar, R., Khan, S., Rafiq, M., Fawad, N., Shams, S., Navid, S., Khan, M.A., Taufiq, N., Touqir, A., Imran, M., Butt, T.A. (2022). Aging is inevitable: understanding aging anxiety related to physical symptomology and quality of life with the mediating role of self-esteem in adults, *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 17(2), 170-185.
- Yılmaz, M. (2014). *8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının 13-16 Yaş Arası Çocuklarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Yıldız, S. (2012). *Adölesan Kadın Voleybol Oyuncularında Gövde Stabilizasyon Egzersiz Eğitiminin Kassal Kuvvet, Endurans ve Denge Üzerine Etkisi*, Yüksekisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zorba, E., Zorba, E., Kesim, Ü., Ağılönü, A., Cerint, E. (2006). *Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Rekreasyon Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Alışkanlıkları*, 9. International Sports Sciences Congress, Antalya, Türkiye, 9 - 13 Kasım 2005, ss.98-100.
- Zorba, E., Saygın, O. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk (3. Baskı)*, Ankara: Fırat Matbaacılık.

7. Bölüm

Geleceğin Spor Pazarlaması: Fiziksel Olarak Aktif Bireylerin Sanal Gerçeklik Gözlüğü ile Metaverse Etkinlik Deneyimi

Hakan GÜLER¹

¹ Arş. Gör., Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
hakan.guler@cbu.edu.tr

Öz

Bu araştırmanın amacı, dijital pazarlama aracı olarak görülen sanal gerçeklik gözlüğünü metaverse evreninde deneyimletilerek spor pazarlamasının geleceği hakkında bilgi sahibi olmak hedeflenmektedir. Sanal gerçeklik kullanılarak satılan spor ürün veya hizmetler tüketicilerin dikkatini çeker mi? Sanal gerçeklik deneyiminin spor pazarlaması açısından olumlu ve olumsuz yanlarını ortaya koymak, tüketici ve işletmelere neler kazandırabileceği ve geleneksel pazarlamanın yerini alıp alamayacağını ortaya koymak istenmiştir. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden “önemli bir alan hakkında tümevarımsal bir teori oluşturmak için sistematik olarak uygulanan bir dizi yöntem kullanan veri toplama ile bağlantılı genel bir analiz metodolojisi” olarak tanımlanan gömülü teori yönteminden yararlanılmıştır. Gömülü teori yönteminin (Glaser ve Strauss,1967; Charmaz, 1983) gerektirdiği şekilde veri analizi gerçekleştirilmiş olup; veriler karşılaştırmalı, veri azaltmaya dayalı, teorik örnekleme kullanarak analiz edilmiştir. Örneklem seçiminde ise, amaçlı örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örneklemesine başvurulmuştur. Araştırma grubunu 19–32 yaş arası, 9 erkek, 9 kadın toplam 18 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama yöntemi olarak, görüşme yaklaşımı kullanılmış ve görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri analizleri tematik analiz yöntemi ile değerlendirilmiş ve bulgular, katılımcıların duygu ve düşünce, dikkat çekme nedenleri, olumlu ve olumsuz etkileri, tasarım etkisi ve spor pazarlamasına katkısı, spor işletme ve tüketicilerine kazancı olmak üzere 5 ana tema altında toplanmıştır. Sonuç olarak, spor pazarlamasının geleceği hakkında bilgi sahibi olmak istenen bu araştırmada; katılımcıların %100 gelecekte spor ürün ve hizmetlerin pazarlanmasında geleneksel pazarlama araçlarının yerini dijital pazarlama araçlarının alacağını ve katılımcıların %94,35 sanal gerçeklik deneyimi içerisinde satılan ürün veya hizmetler tüketicilerin dikkatini çekeceği belirtilmiştir. Bu bulgulara dayanarak tüketiciye zamandan tasarruf, kolay ve rahat erişime ortamı sağlarken işletmelere ise; hedef kitlenin genişletilmesi, pazar genişliği, maliyet düşüklüğü, satış artışı, karlılık ve işletmenin çağa adaptasyonuna kolaylık sağladığı vurgusu yapılmıştır. Ayrıca tasarım başlığı altında topladığımız müzik, renk, estetik, karakter/oyuncu ve performans faktörlerinin spor ürün ve hizmetlerin pazarlanması için olumlu etkiye sahip olduğu ve katılımcıların heyecan, keyif, mutluluk gibi duyguları yoğun olarak hissettikleri saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor pazarlaması, Sanal gerçeklik, Metaverse, Etkinlik Deneyimi

Giriş

Değişen ve gelişen dünya pazarındaki piyasa her geçen gün pazarlamanın farklı yollarıyla rakiplerden önde olmak isteyen kurum ve kuruluşlar için önem arz etmektedir. Bu önem spor yönetimi bakış açısıyla spor kurum ve kuruluşlarının ürün hizmet, satış, tutundurma faaliyetleri, marka sadakati, marka bağlılığı gibi farklı açılarından güncel yöntemlerle pazarlanması ihtiyacını ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Spor kurum ve kuruluşların gelişimi için ekonomik kazanç ve tanıtım önemli iken spor ile ilişkili veya ilişkisiz ürün ve hizmetlerin spor aracılığıyla pazarlanması da diğer işletmeler açısından önemlidir.

Değişen ve gelişen dünya koşullarında pazarlama da diğer birçok alan gibi dijital ortamlara geçmesi kaçınılmaz bir süreç olduğu düşünülmektedir. Bu platformların en günceli olarak karşımıza 2 kavram çıkmaktadır. Birincisi sanal gerçeklik kavramı; Jaron Lanier tarafından 1970' li yıllarda kullanılmıştır. Bilgisayar yazılım ve donanım aracılığıyla 3 boyutlu dünya ve dünya ile etkileşimi sağlayan sanal bir ortamdır (Bayraktar, 2007). Aynı zamanda sanal gerçeklik kavramı yazılım ve donanımlar aracılığıyla eğitimden sağlığa, satış pazarlama ve organizasyondan birçok farklı alana kullanılabilen bir yöntemdir (Şekerci, 2017). İkinci kavramımız ise, Metaversedir. İlk olarak doğuşu kurgusal roman yazarı Stephenson'ın terimi ilk defa 1992 yılında kaleme aldığı Snow Crash adlı esere uzanmaktadır (Damer, 2008; Grimshaw, 2014). Bu ortamda avatar olarak adlandırılan insanların sanal ortam da bulunarak etkileşimini sağlayan bir felsefe üzerine kurulmuştur. Bu perspektiften bakıldığı zaman metaverse gerçek dünya ile sanal dünya arasında bağ kurmaktadır. Diğer bir tanımda ise; metaverse simüle edilmiş bir alan içerisinde insanların sürükleyici sanal dünyada sosyalleşmesi olarak tanımlanmaktadır (Laeq, 2022). Sporun elektronik medyada televizyon radyo ve dijital teknoloji yer alması sporun ticari faaliyetlerindeki en büyük ve en güçlü etkilerden biri olmuştur (Masteralexis, 2023). Tarihsel olarak incelendiğinde bütün canlılar farklı süreçlerden geçerek, zorlu koşullardan etkilendiği görülebilir. Bu yaşanan etkiler yerleşik yaşama geçmeyi, farklı ürünler tüketmeyi veya üretmeyi tetiklediği düşünülebilir. Bu etkilere maruz kalan canlılar hem doğal olarak afetler gibi durumlarla mücadele ederken hem de savaşlar gibi insanlar tarafından ortaya çıkan etkilere maruz kalmış olabilirler. Maruz kalınan bu etkiler insanların yaşam kültürünü de etkilediği düşünülebilir. Örneğin; salgınların artması insanların sosyalleşmesini engelleyerek yüz yüze olmaktan kaçınmalarına neden olduğu söylenebilir. Bu etkileşim sonucunda aslında tüketici satın alma davranışı büyük bir değişime uğramıştır. Çağın gereksinimlerini yakalayabilmek için bu değişime adaptasyon her türlü kurum ve kuruluş için önem kazandığı düşünülmektedir. Bu önem göz önünde bulundurularak spor pazarlamanın dijital araçlar aracılığı ile metaverse

gibi sanal evrenlerde yapılması gerekliliğini öne çıkarttığı düşünülmektedir. Geleneksel pazarlama yöntemleri yönetim bakış açısıyla etkinlik, verimlilik ve ekonomiklik açıdan dezavantajlı olduğu düşünülerek spor pazarlamasının geleceğinin dijital araçlarla sanal ortamlarda yaygınlaşması beklenmektedir. Özetle bu çalışmada sanal gerçeklik gözlüğü ile metaverse etkinlik deneyim yapılmış ve spor pazarlamasının geleceğinin nasıl şekilleneceği ön görülmeye çalışılmıştır.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) çalışmasıdır. Fenomenolojiyi diğer yaklaşımlardan ayıran en önemli özelliği olarak ise “ortak deneyimlerin özünün olduğu” varsayımlara dayanması olarak ifade edilmektedir (Tekindal ve Uğuz-Arsu, 2020). Önemli bir alan hakkında tümevarımsal bir teori oluşturmak için sistematik olarak uygulanan bir dizi yöntem kullanan veri toplama ile bağlantılı genel bir analiz metodolojisi” olarak tanımlanan gömülü teori yönteminden yararlanılmıştır. Gömülü teori yönteminin (Glaser ve Strauss,1967; Charmaz, 1983) gerektirdiği şekilde veri analizi gerçekleştirilecek olup; veriler karşılaştırmalı, veri azaltmaya dayalı, teorik örnekleme kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçların geçerliliği veya doğrulama bilirliliği için güvenilirlik (üye kontrolü) hem de aktarılabirlik (uzman araştırmacı tarafından yeniden kodlama) dikkate alınmıştır (Goulding, 2002). Örneklem yeterliliği noktasında nitel çalışmada yeterli örneklem büyüklüğü kesim noktası olarak veri doygunluğu (Creswell, 2013) yaklaşımından yararlanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, fiziksel olarak aktif (2069 ± 1634 MET/Hafta), 18 yaş üzerinde spor ürün ve hizmet tüketimi gerçekleştiren 9 kadın (%50) ve 9 erkek (%50) olmak üzere toplamda 18 yetişkinden oluşmaktadır. Çalışma grubu için öncelikle amaçlı örnekleme yönteminden yararlanılmış olup birçok nitel çalışmada yeterli örneklem büyüklüğü kesim noktası olarak veri doygunluğu (Creswell, 2013) yaklaşımından yararlanılmıştır. Küçük örneklem grubu kişilerin gerçek, günlük deneyimlerini görüşme veya gözlem yoluyla saptamaya daha uygun görülmektedir (Başkale, 2016). Bu bağlamda mevcut çalışmada deneyim öncesi ve sonrası süreç göz önünde bulundurularak görüşmelerde detaylı ve derin bilgiler toplanması ve verilerin doygunluğa ulaştığı düşünülerek küçük örneklem grubu tercih edilmiştir.

Katılımcı Sırası	Takma Adı	Cinsiyeti	Yaş	Eğitim D.	Sanal Gerçeklik Deneyimi Var Mı?
K1	İbrahim	Erkek	21	Lisans	Hayır
K2	Onemoonwater	Kız	19	Lisans	Evet
K3	Şapçı	Erkek	21	Lisans	Hayır
K4	Çeçen Kafalı	Erkek	22	Lisans	Hayır
K5	Yok	Erkek	23	Lisans	Evet
K6	Atom K.	Erkek	26	Lisans	Evet
K7	İrem	Kız	21	Lisans	Evet
K8	Samet	Erkek	21	Lisans	Evet
K9	Sarı Kız	Kız	21	Lisans	Hayır
K10	Simo	Kız	21	Lisans	Hayır
K11	Ebo	Kız	21	Lisans	Evet
K12	Suge	Kız	32	Lisansüstü	Hayır
K13	Wp7	Kız	27	Lisans	Hayır
K14	Konotelit	Erkek	28	Lisans	Evet
K15	Kraliçe	Kız	23	Lisans	Evet
K16	Pink	Kız	22	Lisans	Hayır
K17	Big Boss	Erkek	23	Lisans	Hayır
K18	Sporcu	Erkek	21	Lisans	Evet

Şekil 1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Araştırma Yayın Etiği:

Çalışmanın etik uygunluğuna ilişkin karar, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu'nun 08.03.2024 tarihli ve E--050.01-740555 sayılı toplantısında alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından önceden planlanmış ve görüşme akışına uygun katılımcının cevaplarını açmaya ve detaylandırmayı sağlayan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak elde edilmiştir (Türnüklü, 2000). Katılımcılara kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla 4 soruluk ölçek uygulanmıştır. Bununla birlikte yarı yapılandırılmış 5 tane açık sorudan oluşturulmuştur. Bu sorular literatür taraması (Argan ve ark, 2022, Güzel ve ark, 2013) odak grup görüşmesi ile spor ürün veya hizmet satın alımı gerçekleştirdiğini beyan eden 18 yaşının üstünde kadın, erkek dağılımı eşit olacak şekilde yapılmıştır. Katılımcılar sırası ile numaralandırılmıştır (K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18,). Görüşmeler yüz yüze olarak sessiz bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırmacı görüşmeye başlamadan önce gerekli izin ve gönüllü katılım formu imzası almıştır. Sorulara verilen cevaplar gizlilik esasına uygun olarak depolanmıştır. Katılımcılar ile gerçekleştirilen görüşmeler

sonunda elde edilen ham veriler bilgisayar ortamında öncelikle temizlenmiştir. Akabinde temizlenen veriler kodlama öncesi her soruya verilen cevapların altına katılımcı listesine uygun cevaplar tek tek hazırlanmıştır.

Sanal gerçeklik gözlüğü ile yaklaşık 4 dakikalık Türkiye’de bir derbi maçı deneyimlenmesine olanak sağlanmıştır. Deneyim oculos guest 2 sanal gerçeklik gözlüğü ile ışık ve ses izolasyonu olan bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Deneyime ilişkin bulgulara ulaşabilmek için deneyim tamamlanır tamamlanmaz araştırma tarafından açık uçlu oluşturulan 5 soru yöneltilmiştir. Sorular literatür taraması odak grup görüşmesi ve akademisyenlerden oluşan uzmanlarla elde edilen görüşler doğrultusunda oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından görüşme öncesinde katılımcılardan kendi kayıtları ile ilgili olarak uygunluk onayları alınmış olup gizlilik esasına uygun bir şekilde süreç yönetilmiştir.

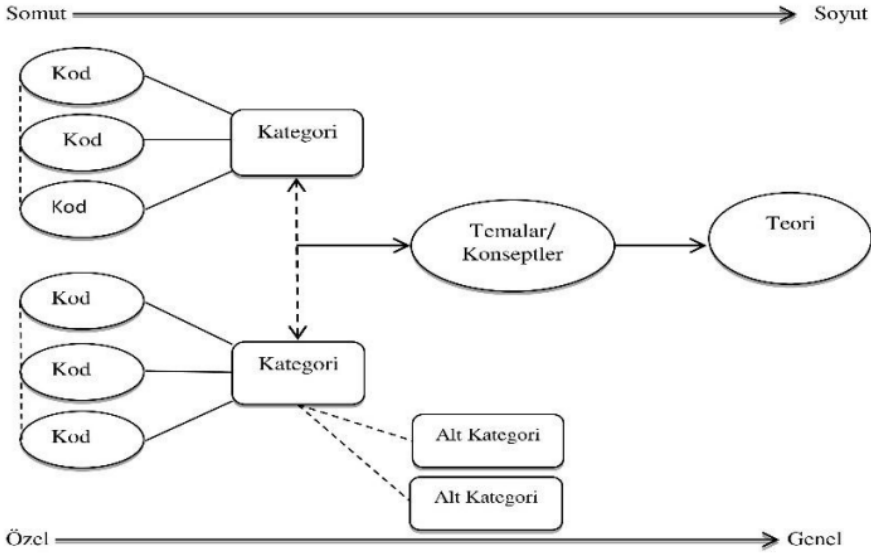
Katılımcılara yönlendirilen yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorular aşağıdaki gibidir;

1. Deneyim ile ilgili genel olarak duygu ve düşüncelerinizden bahseder misiniz?
2. Sanal gerçeklik deneyimi içerisinde satılan ürün veya hizmetler tüketici olarak dikkatinizi çeker mi? Nedenlerinden bahseder misiniz?
3. Spor pazarlamasında sanal gerçekliğin aracı olarak kullanılmasının olumlu veya olumsuz etkileri neler olabilir? Varsa bunları detaylı açabilir misiniz?
4. Renk, tasarım, estetik, müzik, karakter/oyuncu, performans vb. unsurların spor ürün veya hizmetlerin pazarlanması noktasında nasıl ve ne düzeyde etkisi sahip olduğunu düşünüyorsunuz? Kısaca bahseder misiniz?
5. Gelecekte sizce spor ürün ve hizmetlerin pazarlanmasında geleneksel pazarlama araçlarının yerini dijital pazarlama araçları alır mı? Bu durum spor tüketicilerine ve işletmelere neler kazandırır? Son olarak eklemek istedikleriniz varsa onu alabilir miyiz?

Verilerin Analizi:

Veri analizi Gömülü teori yönteminde belirtildiği şekilde gerçekleştirilmiş olup sırasıyla; karşılaştırma, veri azaltma ve teorik örneklendirme aşamaları kullanılarak analiz edilmiştir (Glaser and Strauss,1967; Charmaz, 1983). Katılımcılardan toplanan bilgiler öncelikle bilgisayar ortamında ham veri olarak düz metin haline getirilmiştir. Ham verileri uygun imla ve yazım hataları düzenlenmesi ve soruların altında tek metinde toplanarak kodlama aşamasına geçilmiştir. Verilerin kodlanması aşamasında, Strauss ve Corbin (1990)’in “verilerden çıkarılan kavramlara göre yapılan kodlama” biçiminden yararlanılmıştır. Ayrıca Saldaña (2009) ’nın kodlama rehberi esas alınarak kodlanmıştır. Analizde kodlar, doğrudan verilerden üretilmiş elde edilen

bulguların geçerlik çalışması Yıldırım ve Şimşek tarafından kullanılan yöntemle gerçekleştirilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

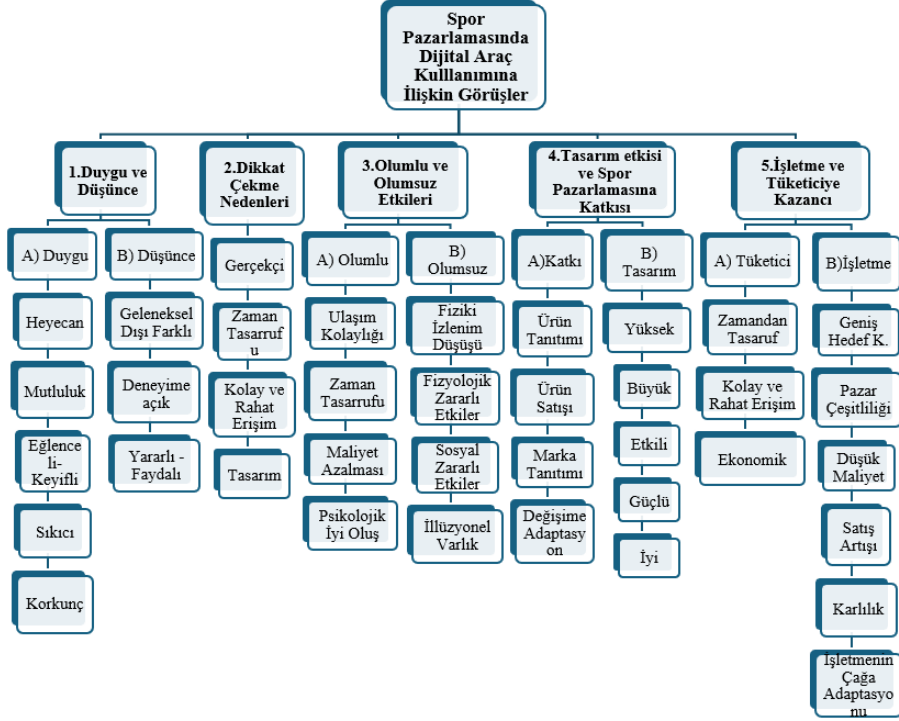


Kaynak: Saldaña (2009: 12)

Şekil 2: Kodlama Analiz Aşamaları

Bulgular

Mevcut Araştırmada sanal gerçeklik gözlüğü ile maç etkinliği izletilmiş dijital araç kullanarak spor ürün ve hizmetlerinin pazarlaması incelenmiştir. Deneyim ve görüşmeler sonucunda spor ürün ve hizmetlerinin pazarlanmasında dijital araç kullanımına ilişkin 5 ana başlık altında toplanmıştır. Bu veriler aşağıdaki şekilde sunulmuştur.



Şekil 3: Genel Tema ve Alt Boyutları
Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

1. Duygu ve Düşünce: Katılımcıların deneyim ile ilgili genel olarak duygu ve düşünceleri ile ilgili görüşlerinden elde edilen verilerin analizi sonucunda yapılan kodlamalarda “alt temalar” sekiz başlık altında toplanmıştır (Tablo 1).

Tablo1: Deneyim ile ilgili genel olarak duygu ve düşünce bulguları

1. Deneyim ile ilgili genel olarak duygu ve düşüncelerinizden bahseder misiniz?	Duygu	1. Heyecan	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K17
		2. Mutlu	K8, K9, K10, K11, K14
		3. Eğlenceli- Keyifli	K7, K13, K16, K18
		4. Sıkıcı	K10, K12
		5. Korkunç	K7, K10, K12
	Düşünce	6. Geleneksel Dışı Farklı	K14, K15, K18
		7. Deneyime açık	K2, K3
		8. Yararlı - Faydalı	K3, K13, K17

Katılımcıların, “Deneyim ile ilgili genel olarak duygu ve düşünceleri ile ilgili görüşleri” analiz edildiğinde; duygu olarak heyecan, mutlu, eğlenceli-keyifli, sıkıcı, korkunç gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 1). Katılımcılar, düşünceleri ile ilgili olarak ise geleneksel dışı, deneyime açık, faydalı ve yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu olumlu duygular ile farklı ve güzel bir deneyim olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

K1: Bu kadar heyecanlı olmasını beklemiyordum. Hani bayağı gerçekçilikten de çok daha üst düzeydeydi sanki stadyumun içindeymişim gibi teknik heyetlerle yan yana oturuyordum. Futbolcuları çok yakından görmek çok heyecanlandırıcı bir histi. Ağları bile arkadan çok net bir şekilde görüyordum onun dışında görüntü kalitesi olarak daha da iyi olabilir.

K2: Çok farklı ve çok güzel bir deneyimdi. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri olarak herkesin denemesi gerektiğini düşünüyorum. Ürün biraz daha geliştirilmesi gerektiğini düşünüyorum Onun dışında gayet iyi hissettim. Deneyimleme sürecimin tamamında çok heyecanlıydım.

K3: Deneyimlerken sanki oradaymış ve anı yaşıyormuş gibi hissettim, bu sebeple herkesin bu hissiyatı yaşaması için herkesin denemesi gerekiyor. Benim gibi hiç deneyimlemeyen öğrenciler için de oldukça faydalı olan, bilinçlendiren bir deneyim olduğunu eklemek isterim. Bu çalışmadan oldukça heyecanlandım. Deneyimlerken uykusuzluğumu da geçirdiğini söyleyebilirim.

K4: Benim için bu deneyim beklediğimin çok üstündeydi karşılaştığım atmosfer beni çok heyecanlandırarak ellerimin terlemesine sebep oldu. Kalp atışlarımın giderek artmasını da farkettim. Deneyimim genel olarak çok heyecanlı geçti.

K5: Benim için yeni ve güzel bir deneyim oldu. Deneyim başlangıçlarında çok heyecanlıydım. Genel olarak güzel bir deneyim yaşadım.

K6: Atmosferin içerisinde bulmak beni oldukça heyecanlandırdı. Daha önceden bu türde hiçbir çalışmaya katılmamak beni ayrıca heyecanlandırdı. Kendimi bu çalışmaya katıldığım için şanslı hissediyorum.

K7: İlk başlangıçta biraz heyecanlı, tedirgin ve korkuluydum. Deneyimlerim sonrası ise korkum ve tedirginliğim gitti heyecanım azaldı. Gayet keyifliydi.

K8: Duygu ve düşünce olarak çok güzeldi. Bu atmosferi yaşamak bu şekilde gerçekmiş gibi görmek çok güzel hissettirdi. Organizasyona katıldığım için çok gururlu ve mutluydum.

K9: İzlediğim videoda başka bir yere gitmek içimdeki duyguydu ve beni çok heyecanlı hissettirdi. İlk başladığımda daha az heyecanlıydım ama izledikten sonra daha heyecanlı ve mutlu hissettim. Bence biraz gol olsaydı daha heyecanlı ve istekli olabilirdi

K10: İlk defa deneyimlediğim için çok merak ediyordum bu yüzden çok heyecanlıydım. Üzüntü, korku, heyecan, mutluluk gibi birçok duyguyu hissettim. Maçı izlerken birazcık sıkıldım ve etrafa bakınmaya başladım. Etrafımdaki insanları bu kadar yakından görebilmek güzeldi

K11: İlk başta çok heyecanlıydım. Futbol maçından çok etraftaki insanların hareketlerini izledim ve onları daha net görebildim. İlk maçımı VR ile izlemek oldukça heyecanlıydı ve beni mutlu etti.

K12: VR gözlük ile önceki deneyimlerimde korku ve heyecan temalı konular ile deneyimlediğim için bu deneyimimde biraz tedirgin başladım. İzlediğim videonun futbol maçı olduğunu görünce futbola merakım olmadığı için üç dakikalık videonun hızlı bitmesini istedim. İzlerken biraz sıkıldım

K13: Bir yüzme sporcusu olarak bu uygulamanın her branşa uygun bir şekilde olabileceğini düşünüyorum. Bu uygulamanın birçok yöne hitap etmesi izleyiciyi keyifli hale getiriyor. Gayet eğlenceli bir deneyimdi.

K14: Farklı ve geleneksel dışı bir deneyim oldu. Bu tarz uygulamalar teknolojiyi de içinde barındırdığı için birçok kişiye kolayca ulaşabilir. Gerçeklik duygusu yüksek bu duygu maç içerisinde bir video olduğu için takım taraftarlar tarafından izlenirse mutluluk ve coşku hissini arttırabilir.

K15: Alıştığımızın dışında bir yaklaşım ile farklı buldum. Özetle geleneksel dışı bir deneyim olarak adlandırmak daha doğru olur diye düşünüyorum.

K16: Genel olarak eğlenceli ve çok keyifli buldum.

K17: Daha önce deneyimlemediğim için beni çok heyecanlandırdı. Kalbim güm güm attı. Hem de çok faydalı olduğunu düşünüyorum.

K18: Alışılmışın dışında buldum bu yüzden eğlendim ve mutlu oldum.

2.Satış ve Pazarlama: Katılımcıların metaverse deneyimi içerisinde satılan ürün veya hizmetler tüketicilerin dikkatini çekme durumu ve nedenlerine ile ilgili görüşlerinden elde edilen verilerin analizi sonucunda yapılan kodlamalarda “alt temalar” dört başlık altında toplanmıştır (Tablo 2).

Tablo2: Sanal gerçeklik deneyimi içerisinde satılan ürün veya hizmetler tüketici olarak dikkatinizi çeker durumu ve nedenlerine ilişkin bulgular.

2. (A) Sanal gerçeklik Deneyimi içerisinde satılan ürün veya hizmetler tüketici olarak dikkatinizi çeker mi?	Evet	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K13, K14, K15, K16, K17, K18
	Hayır	K12
(B)Nedenlerinden bahsedebilir misiniz?	1. Gerçekçi	K1, K6, K7, K14, K15, K17
	2. Zaman Tasarrufu	K1, K5, K6, K9, K14, K15
	3. Kolay ve Rahat Erişim	K1, K2, K5, K6, K10, K14, K18
	4. Tasarım	K3, K8, K9, K16

Katılımcıların, Metaverse deneyimi içerisinde satılan ürün veya hizmetler tüketici olarak dikkatinizi çeker mi ve bu durumun nedenleri analiz edildiğinde; katılımcıların % 94,35 dikkat çekeceğini belirtirken, % 5,55 i ise hayır dikkatimizi çekmez diyerek belirtmiştir. Neden olarak ise; kolay ve rahat erişim, zaman tasarrufu, gerçekçi ve tasarım gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 2). Katılımcılar, katılımcıların Metaverse deneyimi içerisinde satılan ürün veya hizmetler tüketici dikkatini çekeceği, kolay ve rahat erişim ile zamandan tasarruf sağlanabileceğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

K1: Dikkatimi çekerse tabii ki bu gerçeklik kesinlikle satın alınabilir bir şey ve bizler de sanki tribün geziyormuş gibiydik. Hatta çok daha kaliteli olduğu için refah düzeyi yüksek insanlar evlerinde çok daha rahat bir şekilde patlamış mısırlarıyla beraber izleyebilirler. Deneyimlediğim gözlükten almayı düşünüyorum. Öncelikle zaman olarak tasarruf yaptırır

K2: Dikkatimi çeker çünkü bazı şeyleri yaparken toplumsal olarak adım atmakta üşeniyoruz o sebeple büyük bir kolaylık ve rahatlık sağlıyor. Satıcılar açısından da bazı şeyleri online olarak yapmak daha rahat oluyor bu da dikkat çekmesini artırıyor.

K3: Deneyimlerken sanal ortam içerisinde bulunan ambiyans sebebiyle oldukça dikkatimi çeker.

K4: Hayat içerisinde yoğun yaşadığım için ürünün sağlayacağı konfor sebebiyle oldukça dikkatimi çekti.

K5: Güzel ve uygun bir reklamla dikkatimi çeker ve mağazaya gitmek yerine bu şekilde kullanmayı tercih ederim.

K6: Kesinlikle dikkatimi çeker az önce yaşadığım hissiyatı kendi konfor alanımda olduğumda tekrar denemek için sabırsızlanıyorum. Ürün çok gerçekçi ve hemen elimin altında, deneyimlemek için herhangi bir yere gitmiyorum, mesafe kat etmiyorum ve çok gerçekçi bir şekilde deneyimleyebiliyorum.

K7: Kesinlikle dikkatimi çeker. Çünkü onları daha gerçekçi görmüş olurum.

K8: Benim başta olmak üzere bu atmosferin herkesin dikkatini çekeceğine inanıyorum.

K9: Bu uygulamanın farklı alanlarda da olması beni bir tüketici olarak heyecanlandırdı ve ben de kullanmak istedim. Çok keyif vericiydi. Atmosferi yakından izlemek isterdim fakat uzak ve maliyetli olduğu için bu şekilde keyif alabilirim.

K10: Dikkatimi çeker çünkü her zaman deneyimleyeceğim bir şey değil bu yüzden elimin altında olması ve kolayca ulaşılabilmesi dikkatimi çeker.

K11: Dikkatimi çeker, eğitim ve öğretim alanlarında kullanılabilceğini ve kullanıcının her zaman elinin altında olduğu için sosyalleşme açısından fayda sağlayabilir.

K12: Bireysel çalışma ve merak alanıma girmediği için dikkatimi çekmez. Satın almayı da pek düşünmem.

K13: Çok güzel ve eğlenceli bir zaman geçirdim. Bu deneyimi kendi sporcularımın da yaşamasını isterdim eminim ki onlar da çok severlerdi. Dikkatimi çekti çünkü hem eğlenceli hem öğretici olabilir. Dikkatimi çeker çünkü öncelikle güzel ve eğlenceli zaman geçirmemizi sağlayabilir Ayrıca benim de sporcularım var ve onlara bir şeyler izletme fikri de mantıklı geldi bu sebeple hem eğlenceli olmasından hem eğitici olmasından dolayı dikkatimi ve ilgimi çekebilir.

K14: Uygulanabilirliği ve pratikliği açısından oldukça dikkat çekici bir araç. Güncel ve teknolojik olması bizlere sağladığı zamansal fayda dışından yaşayamayacağımız deneyimler ve bunları oldukça yakından izleyebilmek olabilir.

K15: Dikkatimi çok fazlalıyla çeker. Zamandan tasarruf ve gerçekçi olması beni çok etkiledi.

K16: Uygulanabilirliği ve pratikliği olduğu için dikkatimi evet çeker. Bence tasarım ve görsel boyut çok önemli

K17: Gerçekli ve etkileyici olduğu için dikkatimi kesinlikle çeker.

K18: Rahat ve kolay ulaşım sağlanma fırsatı çok fazla dikkat çekmesini sağlayabileceğini düşünüyorum.

3.Olumlu ve Olumsuz Etkileri: Katılımcıların spor pazarlamasında metaverse evrenini aracı olarak kullanılmasının olumlu veya olumsuz etkileri ile ilgili görüşlerinden elde edilen verilerin analizi sonucunda yapılan kodlamalarda “alt temalar” dört olumlu dört olumsuz toplamda sekiz başlık altında toplanmıştır (Tablo 3).

Tablo3: Spor pazarlamasında metaverse evreninin aracı olarak kullanılmasının olumlu veya olumsuz etkilerine ilişkin bulgular

3. Spor pazarlamasında metaverse evrenini aracı olarak kullanılmasının olumlu veya olumsuz etkileri neler olabilir? Varsa bunları detaylı açabilir misiniz?	Olumlu	1. Ulaşım Kolaylığı	K1, K2, K3, K7, K8, K10, K15
		2. Zamandan Tasarruf İmkânı	K4, K6, K14, K16
		3. Maliyet Azalması	K12, K14, K5
		4. Psikolojik İyi Oluş	K11, K9, K6, K18
	Olumsuz	1. Fiziki İzlenim Düşüşü	K1, K3, K15
		2. Fizyolojik Zararlı Etkiler	K3, K6, K7, K9, K10, K16
		3. Sosyal Zararlı Etkiler	K4, K6, K17
		4. İllüzyonel Varlık	K3, K5, K11

Katılımcıların, spor pazarlamasında metaverse evrenini aracı olarak kullanılmasının olumlu veya olumsuz etkilerine ilişkin görüşleri analiz edildiğinde; katılımcıların olumlu olarak; ulaşım kolaylığı, zaman tasarrufu, maliyetin azalması ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür. Olumsuz olarak ise; fiziki izlenimin düşüşü, fizyolojik olarak zararlı etkiler, sosyal zararlı etkiler ve illüzyonel varlık kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 3). Katılımcılar, spor pazarlamasında kullanılmasının olumlu (14) ve olumsuz (12) yanları ile ilgili düşüncelerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların olumlu ve olumsuz ifadeleri şu şekildedir;

K1: Olumsuz etkilerinden başlayalım. Fiziksel izlenebilirliği biraz daha düşürebilir. Olumlu yanı da hiçbir şey harcamadan elimizin altında olan bir şeye kolay ulaşmak bizim adımıza pozitif bir şeydir.

K2: Olumlu etki olarak farklı bir konuma gitmeden deneyimlemek bir rahatlık ve kolaylık sağlıyor, bunun da en önemli etken olduğunu düşünüyorum. Olumsuz olarak da gerçekten orada olmadığımız için canlı atmosferi kaçırdığımızı düşünüyorum.

K3: Olumlu etkileri olarak konum değiştirmeden o ortamı yaşamış gibi olmayı ve bunları yaparken hava durumu gibi dış etmenlerden etkilenmemeyi söyleyebilirim. Olumsuz etkilere ise ürünün çok fazla kullanımının insan sağlığına zararlı olacağını, gerçeklik algısının yıkılacağını düşünüyorum.

K4: Olumlu etkileri dendiği zaman ilk aklıma gelen şey hayat tempom yoğun bir tempoya sahip olduğum için alacağım ürünleri mağazalara veya satın alma yerlerine gitmeden zamandan tasarruf ederek ve ürünlerin sanal ortamda internet ortamından farklı şekilde deneyerek almak oldukça iyi olurdu. Olumsuz yanları ise günlük hayatında insan ilişkilerine önem veren insanlar için bu ürünün bu ilişkileri azaltacağını düşünüyorum.

K5: Ürünle birlikte mağaza çalışanlarının sayısının düşeceğini, reklamların daha büyük etkilere sahip olacağını, efor sarf etmeden ürünlerin denenebileceğini olumlu yönlerde söyleyebiliriz. Olumsuz yönlere ise pazarlama açısından alıcıları fiziksel anlamda ürünü görmedikleri için o ürünlerin yanıtılabileceğini söyleyebiliriz.

K6: Olumlu etkilerine değinecek olursak çok mutlu ve heyecanlı hissettim. Günüm kötü geçiyorsa bu eve geldiğimde uygulama ile mutlu olabilirim. Ürün ile herhangi bir yere gitmediğim için zamandan kazanacağım. Uygulama üzerinden arkadaşlar edinip daha hızlı dil öğrenebilirim. Olumsuz yönlerinde ise duygunun az olduğunu ve bizlerin hareketlerinin kısıtladığı için refleks sürelerimizi etkileyeceğini ve hareketsiz insanlara çevirebileceğini söyleyebilirim.

K7: Olumlu yönleri olarak bizlere kolaylık sağlaması ve yorulmadan işlerimizi halledebilmemiz sayılabilir. Olumsuz yönleri ise biraz mide bulantısı ve baş dönmesi yaratıyor. Ayrıca biraz daha sesli olarak kullanılabilir.

K8: Olumlu etkilerine şu şekilde değinebiliriz bir ayakkabı alırken bir spor ürünü alırken dijital ortamda deneyebiliriz. Olumsuz yönleri ise çok yaygın olmamasını söyleyebilirim.

K9: Olumlu yönleri olarak birlikte olmayan insanları birleştirebilir. Toplantı yapmak veya başka bir etkinlik yapmak için kullanılabilir. Olumsuz yönlerine ise göz sağlığına zarar verebilir.

K10: Olumlu etki olarak elimin altında olması ve kolay ulaşılabilir olması, olumsuz etki olarak ise baş ağrısı baş dönmesi ve mide bulantısı diyebilirim.

K11: Evden çıkmak istemeyenler için maddi imkanları yetmeyenler için ve terapi yapmak isteyenler için olumlu katkılar verebilir. Olumsuz yönleri ise dışarı çıkmamayı tetikleyebilmesi gözlüğe kendini çok kaptırıp gerçeklikten kopmasını söyleyebiliriz.

K12: Olumlu etkiler yaratacağını düşünüyorum. Olumlu etkilere bu tarz teknolojik alanların geç nüfus tarafından ilgi görmesinin pazarlama ve satış alanında da pozitif yönde etki edeceğini düşünüyorum. Olumsuz etkilerine teknolojiyi kullanmakta güçlük çeken genelliklerde bu grubun yaşlı nüfus olduğunu kabul edersek onlar tarafından bu gibi girişimlerin olumlu olabileceğini düşünmüyorum. Lise ve daha alt kademe eğitilmiş bireylerin kullanırken zorlanacağını da eklemek isterim.

K14: Spor pazarlaması içerisinde metaverisinin oldukça etkili olacağı kanısındayım. Satış bazında avantajlı bir duruma getirebilir. Sporcuların yoğun antrenman durumlarından dolayı zaman bulamaması ve kendilerine kıyafet alamamasının önüne geçeceğini düşünmekteyim. Sporcuların ürünleri alırken kendi üzerlerinde denemeye zaman ayıramamadan alması bir dezavantaj bu uygulama da bunu ortadan kaldırıyor bu sebeple yapay zekalı algoritmalarda oluşturulan sistemler ile oldukça faydalı olabilir.

K15: Olumlu olarak büyük bir ulaşım kolaylığı sağlar. Fakat gerçekten izlemeye giden kişi sayısı azalabilir. Bu durumda olumsuz sonucu olur.

K16: Kişilerin kolay bir şekilde zaman kazanmasını sağlarken göz sağlığını veya hareketsiz kalmalarından dolayı farklı sağlık problemleri doğurur diye düşünüyorum.

K17: Ben yararından çok zaten teknoloji ile çocuklar bile artık sosyalleşememekte tablet veya televizyonun kullanılması sosyalleşmelerini engellemektedir. Bu gibi cihazlar insanları daha sosyal yapacağı için endişeleniyorum.

K18: Kendimi çok iyi hissediyorum. Bundan hareketler bunu deneyimleyen kişilerde kendini zihinsel olarak daha iyi hisseder ve bu durumda olumlu bir yanı olur.

4. Görsel Etki ve Katkı Alanı: Katılımcıların renk, tasarım, estetik, müzik, karakter / oyuncu, performans vb. unsurların spor ürün veya hizmetlerin pazarlanması ile ilgili etki ile ilgili görüşlerinden elde edilen verilerin analizi sonucunda yapılan kodlamalarda etki beş katkı ise dört olmak üzere toplam dokuz “alt tema” altında toplanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4: Renk, tasarım, estetik, müzik, karakter / oyuncu, performans vb. unsurların spor ürün veya hizmetlerin pazarlanması ile ilgili etki düzeyine ilişkin bulgular

4.(A)Renk, tasarım, estetik, müzik, karakter / oyuncu, performans vb. unsurların spor ürün veya hizmetlerin pazarlanması noktasında nasıl ve ne düzeyde etkisi sahip olduğunu düşünüyorsunuz?	1. Yüksek	K1, K4, K6, K7, K8, K11, K18
	2. Büyük	K2, K3, K12, K13, K17
	3. Etkili	K7, K10
	4. Güçlü	K11, K15, K16
	5. İyi	K2, K8
(B)Spor ürün ve hizmetlerinin pazarlaması açısından neye katkısı olur?	1. Ürün Tanıtımı	K1, K2, K4, K6, K7, K8, K12, K15, K17
	2. Ürün Satışı	K1, K7, K12, K13, K16, K18
	3. Marka Tanıtımı	K5, K8, K14, K15
	4. Değişime Adaptasyon(Çağı Yakalayabilmesi)	K4, K5, K6, K13, K14, K15, K16

Katılımcıların, renk, tasarım, estetik, müzik, karakter / oyuncu, performans vb. unsurların spor ürün veya hizmetlerin pazarlanması ile ilgili etki düzeyine ilişkin bulgularına ilişkin görüşleri analiz edildiğinde; katılımcıların görsel etki düzeyi olarak yüksek, büyük, etkili, güçlü ve iyi gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür. Spor ürün ve hizmetlerinin pazarlanması açısından katkıya ise; değişime adaptasyon(çağı yakalayabilmek), ürün tanıtımı, ürün satışı ve marka tanıtımı kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 4). Katılımcılar, renk, tasarım, estetik, müzik, karakter / oyuncu, performans vb. unsurların spor ürün veya hizmetlerin pazarlanmasında yüksek, büyük, güçlü ve etkiye sahip olduğu ve spor ürünlerinin pazarlanması açısından ürün tanıtımı, ürün satışı ve marka tanıtımına katkısı olacağı ile ilgili ifadeleri şu şekildedir;

4 a cevapları;

K1: Öncelikle ses, renk ve görüntü kalitesi kesinlikle bu üründe çok fark yaratan bir şeydir. Bu ürünü alacaksınız kalitesiz veya görüntü kalitesi düşük bir ürün kullanıcıya zevk vermez. Hatta kullanıcıyı o üründen uzaklaştırır ama

daha kaliteli bir ürünle ona daha da bağlanabilirsin ve oyun bağımlısı gibi devamlı kullanabilirsin. Genel olarak bende güzel bir etki bıraktı.

K2: Ürün ses kalitesi olarak gayet iyiydi atmosferi hissettiriyordu fakat görüntü olarak biraz kötü olduğunu düşünüyorum. Görme problemim olmadığı için insanları veya nesnelere daha rahat görebiliyorum ama maçın önemli kısım uzak olduğu için net değildi.

K3: Reklamların büyük kitleleri etkileme konusunda çok etkili olduğunu düşünüyorum. Reklamalarda onu izleyen insanların zihinlerinde oluşturulan unsurların insanlar tarafından talep edileceğini düşünüyorum.

K4: Etki düzeyinin yüksek olduğunu bu düzeyin ürünün kalitesi ile paralel şekilde artacağını düşünüyorum.

K6: Ürün ve uygulama kalitesinin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Ürünün kalitesi, verdiği hissiyat, müzik ve efekt sesleri, oldukça önemlidir. Daha önceden kalitesiz bir gözlükle deneyimlerken bu kadar etkilenmemiştim fakat bu gözlük bende yüksek derecede etki bıraktı çünkü sanki elimi uzatsam biri tutacak gibiydim.

K7: Renk ve görüntü daha iyi olabilirdi çünkü bulanıktı. Tam istediğim görüntüyü alamadım onun dışında verdiği heyecan çok güzeldi kendimi gerçekten maçın içerisinde gibi hissettim. Bu tarz etkilerinin de çok etkili olduğunu düşünüyorum.

K8: Kesinlikle çok iyi bir etkiye sahip ve bu etki satın almayı etkiler. Renk ve ses olarak sanki atmosferin içerisindeymiş gibi hissettirdi. Bu sebeple sanki tattaymışız gibi görünüyordu.

K10: Bence çok önemli bir etkiye sahiptir. Bir şeyler satın alırken öncelikle bize estetik gelmesi ve hitap etmesi lazım bunda ise ses ve görüntü kalitesi çok önemli. Bu gözlük baya etkiliydi.

K11: Dış renklerine çok ilgilenmem fakat duygu durumumda ve heyecanlanmamda etkili olan müzik kalitesine dikkat ederim. Yüksek bir etkiye sahip olduğunu söyleyebilirim.

K12: Pazarlama öncesi bu alanla ilgili görüşlerin dikkate alınıp ilerlenmesi gerektiğini düşünüyorum. Örnek vermek gerekirse bir futbol tasarımının görüşler üzerine tasarımının, pazarlama yönünün daha verimli olacağını düşünüyorum. Genel düşüncem ise oldukça etkili olacağına dairdir.

K13: Bir ürünün ambalajının ürünün tanıtım ve satışlarında çok büyük etkilerde bulunacağını düşünüyorum. Özellikle ufak yaş guruplarından bu etkenler çok daha yüksektir. Genel olarak çok etkili diyebilirim.

K15: Çok güçlü bir etkiye sahip çünkü biz görsel uyaranlarla birçok değişime maruz kalıyoruz. Bu yüzden güçlü buluyorum.

K16: Olumsuz bir şey gördüğümde gözümün önüne hep geliyor. Bu yüzden görsel olarak maruz kaldığım şeylerin güçlü bir etkisi olduğunu düşünüyorum. Bu tarz ürünler de dikkat edilmesi gerekir.

K17: Çok büyük bir etkiye sahip olduğunu düşünüyorum. Çünkü bu durum sizi içine çekmeli bu çekiciliği ise ses, müzik, renk ile sağlamalıdır.

K18: Daha öncede söylediğim gibi sağlanan avantajlar ile ürün satışı direkt etkilebileceği kanaatindeyim.

4 b cevapları;

K1: Ürün satışı konusunda kendimizi biraz daha işin içinde adapte olmuş biçimde hissettiğimiz için daha yüksek etkilerde olabilir. Özellikle futbolcu formaları göze çok daha hoş geliyor ve dikkat çekiyor. Bu sebeple de spor fiziksel bir aktivite olduğu için kendimizi daha fazla spora adapte edebiliriz.

K2: Bir şeyi fiziksel ortamda kullanmadan önce yani satın almadan önce ilk olarak sanal ortamda deneyimleyerek görüyorsun bu da kullanışlılığını artırır ayrıca fiziksel ürünü satın alacak kişilerin önceden sanal ortamda da görmesi satın alacak kişilere fayda sağlayacağını düşünüyorum.

K4: Yeni çıkan bir ürün kısa sürede geniş kitlelere ulaşabilir. Ürün bir zamandan tasarruf sağlar.

K5: Bazı markaların son dönemde kendini yenilememi ve internet mecralarında olmaması sebebiyle o markaların süreç karşısında yenildiklerini söyleyebiliriz. Bu sebeple etkili olduğunu düşünüyorum.

K6: Aklıma kıyafet tasarımı geldi. Bir ürün tasarlayacak olsam ve bu ürünü dijital ortamda pazarlayacak olsam tüketicilerin ürünleri üzerlerinde denemelerini ve istedikleri değişiklikleri yapmalarını sağlardım. Aynı olayları kuaför farklı meslek gruplarında da yapabiliriz. Olduğum çağa uygun bir alet, bizler artık her şeye çok hızlı ulaşmak istiyoruz izlediğimiz videoları bile hızlandırılmış şekilde izliyoruz. Ürün dijital ortamda olacağı için kesinlikle bu çağda olması gerektiğini düşünüyorum.

K7: Kullanılabilir olduğunu düşünüyorum çünkü çok kolaylık sağlıyor. Oturduğum yerden kolay bir şekilde ulaşmanı sağlıyor. Daha iyi bir görüntü kalitesi ile yüksek etkiye sahip tanıtım ve satış yapılabilir.

K8: Markaları tanıtmak ve ürünleri satmak için etkili olduğunu düşünüyorum. Mağazalara gittiğimizde zamandan kaybediyoruz ama bu gözlük sayesinde zaman kazanacağız. Etkisini çok yüksek buluyorum.

K12: Bu alanla ilgili bilgim olmasa da bu tarz ürünlerin kullanımının hızlıca arttığı bu sebeple bu ürünlerle bağlantıların da etkili olacağını düşünüyorum. Tanıtımlarda ve tanıtımlara paralel olarak satışlarda da etkili olabileceğini düşünüyorum

K13: Geleneksel boyutta bu tarz ürünlerin olmaması ve bu ürünlere yeni dönemlerde daha fazla ilgi duyulmasının sporcular ve antrenörler tarafından da kullanılması ürünleri daha sempatik hale getiriyor. Satış ve pazarlama konusunda da sporcuların büyük ilgi göstereceğini düşünüyorum. Bu alanlarda pek deneyim gözlemlenemese de etki yaratabileceğini düşünüyorum.

K14: Teknoloji kullanımının altı yaş gurubuna kadar inmesi ve yaş guruplarının kendi içlerinde bir etkiye sahip olması bu tarz araçların hızlı bir etki sahip olmasını sağlıyor. Ürünün markalaşması durumunda çok faydalı olacağını düşünmüyorum. Geleneksel markaların kendilerine bir düzen yaratmış olması ve pazarlarından büyük etkileri olması onların devamlılığını sağlıyor. Yeni bir marka çıkarılmak

istenir ise bu markanın günlük hayata faydalı olması gerekmektedir. Bu tarz ürünlerin de sporcuların alışveriş için zaman bulamama sorununu çözeceği için faydalı olacaktır.

K15: Aklıma ilk ürünün müşteriye tanıtılması geldi. Mesela bir ürünü tüketicinin böyle bir ortamda görmesi yenilikçi bir marka olarak hem ürünü tanınmasını hem de işletmenin güncel olduğunu gösterir.

K16: Bir elektronik firmasının müdürü değişimi yakalamadık kendimizi güncellemedik diye özetlemişti firmasının batışını bu yüzden bu tarz ortamlar değişen dünya koşullara uyum sağlamak için rekabet edebilmek için büyük avantaj sağlar. Bu durumda ürünlerin hızlı satışına da büyük bir katkı sağlar.

K17: Teknoloji çok yaygınlaştı ve firmalar rekabet içerisinde ürün ve hizmetlerini buradan tanıtmaları büyük avantaj sağlar diye düşünüyorum.

K18: Kendimi çok iyi hissediyorum. Bundan hareketler bunu deneyimleyen kişilerde kendini zihinsel olarak daha iyi hisseder ve bu durumda olumlu bir yanı olur.

5. İşletme ve Tüketicie Kazancı: Katılımcıların gelecekte sizce spor ürün ve hizmetlerin pazarlanmasında geleneksel pazarlama araçlarının yerini dijital pazarlama araçlarının yeri ve spor tüketicileri ile işletmelerine avantajları ile ilgili görüşlerinden elde edilen verilerin analizi sonucunda yapılan tüketici ve işletmeye kazancı kodlamalarında “alt temalar” dokuz başlık altında toplanmıştır (Tablo 5).

Tablo 5: Dijital pazarlama araçlarının spor tüketicileri ile işletmelerine yararları ile ilgili bulgular

5. (A)Gelecekte sizce spor ürün ve hizmetlerin pazarlanmasında geleneksel pazarlama araçlarının yerini dijital pazarlama araçları alır mı?	Evet Alır	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K13, K12, K14, K15, K16, K17, K18	
	Hayır Almaz	---	
(B)Bu durum spor tüketicilere ve işletmelere neler kazandırır?	Tüketicie Kazancı	1. Zamandan Tasaruf	K3, K7, K8, K9, K10, K11, K14, K15
		2. Kolay ve Rahat Erişim	K1, K2, K3, K11, K16, K18
		3. Ekonomik	K2, K3, K8, K14, K17
	İşletmelere Kazancı	1. Hedef Kitlenin Genişletilmesi	K1, K14, K15
		2. Pazar Çeşitliliği	K3, K14, K16
		3. Maliyet Düşüklüğü	K12, K14, K15, K18
		4. Satış Artışı	K1, K2, K3, K10
		5. Karlılık	K9, K11, K13, K17
		6. İşletmenin Çağa Adaptasyonu	K6, K12, K13, K18

Katılımcıların, gelecekte sizce spor ürün ve hizmetlerin pazarlanmasında geleneksel pazarlama araçlarının yerini dijital pazarlama araçlarının yeri ve spor tüketicileri ile işletmelerine avantajları analiz edildiğinde; katılımcıların %100 gelecekte spor ürün ve hizmetlerin pazarlanmasında geleneksel pazarlama araçlarının yerini dijital pazarlama araçlarının alacağını belirtmiştir. Tüketicieye zamandan tasarruf, kolay ve rahat erişim, ekonomik kazanç sağlayacağı belirtilirken, işletmelere ise; hedef kitlenin genişletilmesi, pazar çeşitliliği, maliyet düşüklüğü, satış artışı, karlılık ve işletmenin çağa adaptasyonu sağlanabileceği kavramları üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 5). Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

5 a cevapları;

K1: Geleneksel pazarlama araçlarının yerini dijital pazarlama araçlarının kesinlikle alacaktır. Kuvvetle muhtemel elimizdeki saatlerden, telefonlardan halledebilediğimiz bir dünyada dijital bizim için çok büyük bir kolaylık olacaktır. Hemen ulaşabileceğimiz bir ürün olduğu için de kendi zamansal planlamamızı ona göre ayarlamamız gerekmiyor istediğiniz zaman istediğimiz aktiviteye ulaşabiliyoruz.

K2: Dijital pazarlama araçları son dönemlerde düşük bir hızla da olsa Türkiye'ye de geliyor. Online kıyafet deneme ya da online makyaj ürünleri deneme gibi efektler bulunuyor. Dijital pazarlama araçları geleneksel pazarlama araçlarının yerini alır. İşletme açısından iyi bir gelir kaynağı olur, çünkü satışı yapmadan önce veya bir şey uygulamadan önce onları deneyimleyebiliyorlar.

K3: Bu araçların kullanılmama olasılığının olmadığını düşünüyorum fakat ne kadar sürede hangi düzeyde kullanılacağını bilmiyorum.

K4: Yüksek ihtimalle dijital ürünler geleneksel ürünlerin yerini alacak çünkü teknoloji çağındayız bu çağ ne kadar da insan ilişkilerini zayıflatsa da insanlara sağladığı konfor ve rahatlık sebebiyle teknolojinin kullanımının giderek artmasını sağlıyor.

K5: Alacağını düşünüyorum çünkü mağazaların hepsine gitmektense bir yerden mağazalara hiç gitmeden deneyip alabileceğimiz ürünler sunuyor. Bunu da daha ekonomik buluyorum.

K6: Buna iki yönden bakıyorum. Birincisi hoşunuza giden bir broşür gördüğünüzde o broşür için birçok giderin olduğunu aklımıza geldiğini biliyoruz fakat bu ürünle bu olmayacak ve kâğıt atıklar azalacak. İkinci yönü ise bir yere gitmek istediğinizde gidemezseniz bile 30 dakika kadar dijital ortamda gezmenin mutlu edeceğini düşünüyorum.

K7: Teknoloji çağında olduğumuz için ilerleyen zamanlarda da bunun devam edeceğini ve daha da ilerleyeceğini düşünüyorum. Gazete, dergi gibi geleneksel malzemelerin eskিয়েceğini bunların yerini dijital ürünlerin alacağını düşünüyorum.

K8: Kesinlikle alacağını düşünüyorum. Geçmiş yıllarda gazeteler dağıtılırken şimdi telefonlardan takip ediyoruz ilerleyen dönemlerde ise herkesin çok daha fazla teknolojik alet kullanacağını düşünüyorum. Kesinlikle alacağını kesinlikle alacak neden diye sorarsak geçmişte gazetelerden örnek verebiliriz gazete ile herkes evlere gazete dağıtırken şu an günümüzde herkes cep telefonu ile teknolojik aletle daha çok haberlere ulaşabiliyor günü ileriki zamanlarda da ben böylece olacağını düşünüyorum. Telefonun yerini de bu gözlükler alabilir.

K9: Evet geleneksel araçların yerini dijital araçların alacağını düşünüyorum. Günümüz artık teknoloji çağı olduğu için hiçbir pazarlama aracı neredeyse geleneksel yöntemler ile kullanılmamaktadır. Bu dönemde herkesin telefonla uğraşması ve işlemlerin internet üzerinden olması dijital pazarlamanın önemini gösteriyor.

K10: Güncel zaman diliminde zaten aldığımı düşünüyorum. Kimsenin gazete, dergi, kitap gibi araçları kullanmadığını sosyal medyanın ve internetin çok kullanıldığını düşünüyorum. Dijital pazarlama araçları gelecek dönemlerde daha aktif olacaktır.

K11: Dijital pazarlamacıya yönelim artacak ama ben gelenekselde kalmasını isterdim çünkü çok fazla teknoloji ile bağlantım olmasını istemiyorum. Sosyal bir insan olduğum için bu şekilde düşünüyorum.

K12: Geleneksel donelerin yerini kesinlikle alacağını düşünüyorum. Gelişen teknoloji ve bu ivmelenmeye ayak uydurmak zorunda olan toplum sebebiyle zaten bu yönde bir yönelim mevcut o yüzden mutlaka etkili olabileceğini düşünmekteyim.

K13: Gençlerin diğer gruplara göre daha fazla alışveriş yaptığını düşünüyorum. Bu etkinin de geleneksel olan ürünlerin geride kalacağını teknolojik ürünlerin ön plana çıkacağını düşündürmektedir. Pazarlamanın dijital ortamlarda daha etkili olacağını bu sebeple satışın da paralel olarak o ortamlarda artacağını düşünüyorum. Geçen zaman ile geleneksel yöntemlerin kaybolacağını da eklemek isterim.

K14: Teknolojinin ilerlemesiyle beraber geleneksel pazarlamanın paralel olarak azalması ve etkisini kaybetmesini görmekteyiz. Son yirmi yılda teknolojinin gelişmesiyle beraber genç nüfusların ilgisini çekmesi ile kullanımı oldukça da arttı. Bu sebeple gazete ve broşür okumanın yerini bilgisayar kullanımı alışkanlıkları aldı. Bilgisayar kullanımı ile sosyal medyanın daha da güçlenmesi ve görsel medyanın etkisinin artması metaverse gibi araçların ilerleyen süreçlerde hem daha ekonomik hem de daha fazla popülasyona ulaşabileceğini düşünüyorum.

K15: Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir. Bu sözden hareketle değişen koşullarda geleneksel bir yaklaşımı savunmak gelişimi engeller bu yüzden dijital araçların kullanımı önemli ve gereklidir. Gelecekte zaten geleneksel araçların yerini alacağı kaçınılmaz bir gerçektir.

K16: Bir elektronik firmasının müdürü değişimi yakalamadık kendimizi güncellemedik diye özetlemişti firmasının batışını bu yüzden bu tarz ortamlar değişen dünya koşullara uyum sağlamak için rekabet edebilmek için büyük avantaj sağlar. Bu avantajı dijital araçlar ile sağlanması kaçınılmaz bir gerçektir.

K17: Tek kelimeyle kesinlikle evet demek istiyorum.

K18: Teknoloji artık hayatımızın her yerinde ve dijital bir çağda, geleneksel bir pazarlama anlayışı çok eski kalır bu yüzden evet demek doğru olur.

5 b cevapları;

K1: Sağlam bir planlama ile pazarlamanın ve reklamcılığın desteğini de alarak çok daha fazla kişiye hitap edilebilir. Ürünün kalitesi artırılarak ürün satın alacak kişilerin sayısını da arttırabiliriz. Ürüne ek olarak bulunduğumuz ortama göre tasarlanmış bir koltuk veya hemen elimizin altında ulaşabileceğimiz yiyecek içecek gibi ürünlerin de olması çok daha kaliteli bir hizmetin gerçekleşmesini sağlayabilir.

K2: İşletmelerin ürün pazarlama, satış, tanıtım gibi faaliyetlerini yaparken zamansal, mekânsal, ve parasal gibi etken durumlarından daha az etkilenebileceğini ve organizasyon öncesinde tepki ölçümleriyle organizasyonların planlanabileceğini düşünüyorum .

K3: İşletmeler açısından farklı pazar alanlarının oluşacağını düşünüyorum. Pazar sayısının artması ile birlikte daha fazla satış olacağını ve özellikle spor organizasyonlarının sayısının fazlalığıyla bu satışların büyük rakamlara ulaşacağını düşünüyorum. Tüketicilerin ürünleri sanal ortamda yaşayarak istedikleri ürünleri netleştirip almalarının da daha iyi bir şey olduğunu düşünüyorum.

K4: İşletmelere ve tüketicilere sağladığı en büyük etken zaman olacaktır.

K5: Tüketicilere ve işletmelere ekonomik anlamda yararlı olur. Tüketicileri stresten de kurtaracağını düşünüyorum. Tüketicilerin bu ortamda yanılabilmesini de unutmamak lazım ve bunu da atlatırsak başka zararlı yönünün olacağını düşünmüyorum.

K7: Sağlık sektöründe kullanılabilmesini düşünüyorum. Evlerinden çıkamayan hastalar için dışarıdaki hayattan tamamen kopmaması adına VR gözlüklerle orman, park, bahçe, gibi yapılarda gezdirilebilirler. İşlerin de daha kısa sürede yapılacağını düşünüyorum.

K8: Büyük bir sermaye oluşmasına etki eder. Alıcılara zaman kazandıracağını düşünüyorum.

K9: Tüketicilere zaman kazandırırken işletmeye de aynı şekilde fayda sağlayacağını ve bunun kazanca dönüşeceğini düşünüyorum. Bu şekilde memnuniyet oluşacağını bunun da hem işletme hem de tüketici açısından gelişim sağlayacağını düşünmekteyim.

K10: Tüketicilere zaman kazandırır, güzel vakit geçirmesini sağlar. İşletmelerde teknolojik aletlerin ön planda oldukları için tüketicinin ilgisini çekerek satışlarında artıracığını düşünüyorum.

K11: Bence tüketici adına erişim kolaylığı sağlayabilir. Zaman kazandıracak. İşletmeler açısından karlı ürünler sunacak diyebilirim.

K12: İşletme yeni oluşumlara ayak uyduran bir kurum ise bu tarz uygulamaların çok fazla getirisi olabileceğini düşünüyorum. Geleneksel işletmelerde ise bunun getirisi olacağını sanmıyorum fakat televizyon, radyo gibi geleneksel ürünlerle kıyas edildiği zaman VR gözlüklerin daha gerçekçi sunumlar sebebiyle daha etkili olacağını düşünüyorum.

K13: Bir antrenör bu tarz araçları sporcularına tanıtarak onların deneyim sağlamasını isteyebilir. Bu deneyimler sonucu satın almasında teşvik olabilir. Bu deneyimler sonucunda sportif anlamda bir dönüt olarak kullanabilirim. Bu kullanımlar üreticiye de daha fazla para ortamı sağlayabilir. Bu tarz videoların her bransa uygun olması daha fazla etki yaratabilir.

K14: Tüketicilerin ürün alma ve ürüne ulaşma sürecinde daha kısa süreler alması bu konuda etkili olacaktır. İnsanların görsel reseptörlerinin daha etkili olacağı için zihinlerde canlandırma etkileri daha yüksektir. VR ile görsel tanıtımın ve zihinlerde canlandırmanın büyük boyutu gerçekçi bir şekilde sağlandığı için ekonomik ve paralama alanında daha faydalı olacaktır. Şirketlerin bu araçlar ile maliyetlerini de azalacağını düşünmekteyim. Daha az maliyetler daha yüksek etkileşim sayıları pazarlama açısından daha iyi olacaktır.

K15: Tüketicilere oturduğu yerden alma fırsatı ile zaman kazandırır. İşletmeye dükkan giderleri olmadığı ve daha fazla kişiye ulaşma fırsatı sağlar.

K16: Tüketici çok kolay ve rahat bir şekilde ulaşım sağlayabilir. Bunu oturduğu yerden yapabilir. İşletmeye ise farklı satış yerleri sağladığı için daha geniş bir yelpaze sunar.

K17: Ben ikisine de ortak kazanç olarak şunu söyleyebilirim. İşletmenin personel dükkan kirası gibi giderleri olmayacağı için karlılığı artacak bu karlılık tüketiciye yansıyor fiyatları düşürür. Aynı zamanda tüketicide ürün almak için ulaşım vb. maliyet harcamayacağından daha ekonomik bir alışveriş sağlayacaktır. Bu durumda iki tarafta ekonomik kazanç elde eder.

K18: Tüketici evinin konforunda rahat bir ulaşım sağlarken işletme ise hem maliyetini düşürecek hem de dijital çağa ayak uyduracaktır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada fiziksel olarak aktif bireylerin dijital pazarlama aracı olarak görülen sanal gerçeklik gözlüğünü metaverse evreninde deneyimletilerek spor pazarlamasının geleceği hakkında bilgi sahibi olmak, sanal gerçeklik ortamında satılan spor ürün veya hizmetleri tüketicilerin dikkatini çeker mi, metaverse' nin spor pazarlaması açısından olumlu ve olumsuz yanlarını ortaya koymak, tüketici ve işletmelere neler kazandırabileceği ve geleneksel pazarlamanın yerini alıp

alamayacağını nitel araştırma yaklaşımıyla ortaya koymak istenmiştir. Fiziksel olarak aktif bireylerin sanal gerçeklik deneyiminden hareketle kullanıcı görüşleri araştırılarak bu ortamın oluşturduğu değişimlere nitel araştırma yaklaşımıyla ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın bu yönüyle özgün değere sahip olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın ana bulgusu olarak fiziksel aktif bireylerde sanal gerçeklik deneyimi sonucunda katılımcıların %100 gelecekte spor ürün ve hizmetlerin pazarlanmasında geleneksel pazarlama araçlarının yerini dijital pazarlama araçlarının alacağını ve katılımcıların %94,35 metaverse deneyimi içerisinde satılan ürün veya hizmetler tüketici olarak dikkat çekeceği tespit edilmiştir. Katılımcılar sanal gerçeklik deneyiminin spor tüketicisine zamandan tasarruf, kolay ve rahat erişim imkânı sağlarken, işletmeye geniş hedef kitleye ulaşma imkânı, pazar çeşitliliği, düşük maliyet, satış artışı ve karlılık imkânı sağladığı çalışmanın ana bulgularıdır.

Çalışmada deneyim sonrası birinci ana tema olarak duygu ve düşünceler saptanmıştır. Duygunun alt göstergesi olarak en yoğun heyecan, mutluluk, eğlenceli- keyifli olduğu belirtilirken sıkıcı ve korkutucu bulan katılımcılarda olmuştur. Düşüncelere ilişkin alt göstergeler ise; geleneksel dışı farklı, deneyime açık, faydalı ve yararlı olduğu belirtilmiştir. Genel görüşün olumlu duygu değişimini ortaya koyduğu ve genel düşüncenin faydalı, yararlı olduğu alt göstergeleri spor ürün ve hizmetlerin pazarlanmasında, spora katılımın olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Sanal gerçeklik deneyimi ile ziyaretçilerin heyecan ve keyifli vakit geçirmeleri, algılanan zamanın hızlı geçmesinden dolayı kişilerin gerçekte ziyaret etme niyetlerinin artırdığı saptanmıştır (Shin ve ark., 2024). Gömülü teori kapsamında yapılan bir metaverse araştırmasında katılımcıların dalma ile haz aldığı saptanmıştır (Dolgun ve ark., 2024). Bir diğer alan araştırmasında müşterilerin zevkini tetiklemek için metaverse etkinlik deneyiminin anlamlı uyarıcı olduğunu göstermektedir (Ahn ve ark., 2022). Başka bir çalışmada ise; sanal gerçeklik (VR) teknolojisinin pazarlamada kullanılması, merak, mutluluk, heyecan ve diğer benzer duygular dahil olmak üzere bir dizi olumlu duygusal tepkiyi ortaya çıkarır. Düşünce olarak faydalı ve bilgilendirici olduğu tespit görülmektedir (Yunikawati, 2023). Bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Bu bulgulara dayanarak, sanal gerçeklik etkinlik deneyiminin spor mağazalarının, ürün ve hizmetlerinin tanıtımı, spor salonlarının müşteri kazanması ile üye ve karlılık artışı, spora aktif veya pasif katılımı olumlu yönde etkileyerek, halk sağlığına olumlu katkı sağlaması muhtemeldir.

Çalışmanın ikinci ana bulgusunda sanal gerçeklik deneyimi içerisinde satılan ürün veya hizmetler tüketicilerin %94,35 dikkatini çekeceğini ve çekme nedenlerine ilişkin alt göstergeler olarak gerçekçi, zaman tasarrufu, tasarım, kolay ve rahat erişim sağladığı belirtilmiştir. Genel görüş satılan ürün veya

hizmetlerin spor tüketicisinin dikkatini çekeceği ve zamandan tasarruf sağlayarak kolay erişim sağlayabileceğidir. Alan yazın incelendiğinde VR teknolojileri tüketicilerin satın alma niyetine ilham verdiği ve olumlu olarak etkilediği görülmektedir (Xiong ve ark., 2024; Raza ve ark., 2024). Sanal gerçekliği yüksek düzeyde sürükleyici ve dikkat çekici olmasından dolayı tüketicilerin daha geniş bir ürün yelpazesi seçtiğini ve tüketicilerin fiyata daha az duyarlı olduklarını tespit edilmiştir (Meißner ve ark., 2020). Sonuç olarak sanal gerçeklik deneyimi içerisinde satılan ürün ve hizmetler tüketici dikkatini çekmek ve satın almada olumlu bir etkiye sahip olmaktadır. Spor ürün ve hizmetlerinin pazarlanmasında sanal gerçeklik deneyiminin aktif kullanımı tanıtım, satış, tutundurma, reklam, halkla ilişkiler, sponsorluk gibi alanlara katkı sağlaması muhtemeldir. Ayrıca katılımcıların sanal gerçeklik üzerinde sürükleyici bir deneyim yaşaması oyun geliştiricileri için müthiş bir potansiyel taşıdığı belirtilmiştir (Kaitane ve ark., 2024). Detaylı alan araştırmasında sanal gerçeklik temelli deneyimlerin oyun geliştiriciler dışında VR tabanlı İngilizce öğrenme yönteminin, geleneksel İngilizce öğrenme yönteminden önemli ölçüde daha iyi olduğunu (Qiu ve ark. , 2024), sağlık hizmetleri (Li ve ark. , 2024) ve mühendislik (Sidhu ve ark. , 2024) alanlarında olumlu katkı sağlamaktadır.

Çalışmanın üçüncü ana bulgusunda sanal gerçeklik deneyiminin olumlu ve olumsuz etkileri ortaya koymaktadır. Olumlu olarak ulaşım kolaylığı, zaman tasarrufu, maliyet azalması, psikolojik iyi oluş saptanmıştır. Olumsuz alt göstergeler ise fiziki izlenim düşüklüğü, fizyolojik zararlı etkiler, sosyal zararlı etkileri ve illüzyonel varlık olduğu belirtilmiştir. Yapılan alan araştırması olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılarak yapılmıştır. Olumsuz olarak VR oyununun, doğru şekilde yönetilmediği takdirde kullanıcılar için zararlı olabilecek güçlü olumsuz duygusal tepkileri ortaya çıkarma potansiyeline sahip olduğunu tespit edilmiştir (Lavoie ve ark, 2021). Ayrıca sanal gerçekliğin bilişsel işlevsellik üzerindeki zararlı etki olduğu saptanmıştır (Righi ve ark., 2024). Metaverse ortamında yapılan bir çalışmada kişilerin hayal kırıklığına uğradığı, korku ve endişe gibi psikolojik durum değişiklikleri gösterdiği saptanmıştır (Tcha-Tokey vd., 2016). Bir başka çalışmada sanal gerçeklik aktiviteleri, deneyimlemeye dâhil olan bireylerin ‘gerçek yaşamdan kopuş’, ‘arafa kalma’, ‘gerçek dünyadan soyutlanma’ ve ‘sanalı gerçek algılama’, temalarının saptanmıştır (Argan ve ark. , 2022). İllüzyonel varlık alt göstergeleri olan sanalı gerçek algılama ve arafta kalma üzerinde etki oluşturmuştur. Kullanıcıların sanal ortamda olma hissi ve sanalı gerçek olarak algılanması illüzyon olarak tanımlanmıştır (Takatalo ark.,2008). Mevcut çalışma ve Literatür bulgularından hareketle kişilerin göz sağlığı, kendini deneyim içerisinde farklı bir ortamda hissederek gerçeklik algısından kopması, spor müsabakalarının fiziki izleniminin

azalması gibi olumsuz sonuçlar doğurması muhtemeldir. Sanal gerçeklik deneyiminin olumlu etkilerine bakıldığında sanal gerçeklik tüketici tercihi üzerindeki olumlu bir etkiye sahiptir. Bu olumlu etkinin en belirgin özelliği ise ikna edici olduğu belirtilmiştir (Kristofferson ve ark., 2016). Turizm sektöründe yaşlılar ile ilgili yapılan bir çalışmada duygusal faydalar ile katılımcıların keyif aldığını, tekrardan kullanım niyeti üzerinde olumlu etki yarattığı tespit edilmiştir (Yu ve ark., 2024). Sağlık sektöründe yapılan bir çalışmada ise sanal gerçeklik gözlüğü kullanan bireylerin durumluk kaygılarındaki azalma olduğu saptanmıştır (Sibal, 2024). İnşaat sektöründe ise; zaman tasarrufu, artan müşteri memnuniyeti ve daha sürdürülebilir inşaat pratikleri gibi faydalar sunmaktadır (Atahan, 2024). Bu bulgulardan hareketle sanal gerçeklik deneyimi ile tüketici tercihleri olumlu yönde ikna edici olduğu, ulaşım kolaylığı zaman tasarrufu, maliyet düşüklüğü ve kişilerin psikolojik iyi hissetmelerine olumlu katkı sağlamamaktadır. Aynı zamanda psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlaması alan araştırmasında psikolojik iyi oluşun birey-örgüt uyumu (Karagöz, 2024), iş performansı (Güler ve Yıldız, 2023) üzerinde olumlu etkileri tespit edilmiştir. Bunlar göz önünde bulundurularak çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu olarak artırmak için sanal gerçeklik kullanılabilir. Bu deneyim sonrası birey-örgüt uyumu ve iş performansının olumlu olarak artması muhtemeldir. Genel olarak sağlanan katkılar ile spor yöneticileri kaynaklarını daha etkin, verimli ve ekonomik kullanması, tüketicilerin daha az enerji ve zaman kaybı ile ürün veya hizmet satın alımı gerçekleştirebilir. Spor işletmeleri bu durumları avantaja çevirerek ürün ve hizmetlerinin pazarlanmasında sanal gerçeklik gözlüğünün kullanılması işletme tanıtımı, karlılığı ve sürdürülebilirliği üzerinde olumlu katkıları olması beklenmektedir.

Çalışmada deneyim sonrası dördüncü sanal gerçeklik deneyiminde tasarımın (renk, müzik, estetik vb.) spor pazarlamasına katkısı belirtilmiştir. Tasarımın alt boyutları olarak yüksek, büyük, etkili, güçlü ve iyi bir etkiye sahip olduğu, katkının alt boyutu olarak ise; ürün tanıtımı, ürün satışı, marka tanıtımı ve değişime adaptasyon sağlamada rol oynadığı belirtilmiştir. Genel görüş olarak tasarımın yüksek, büyük, etkili ve bir etkiye sahip olduğu katkının ise ürün tanıtımı, ürün satışı ve marka tanıtımında önemli olduğu saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde sanal gerçeklik deneyiminde müziğin önemli bir etkisi olduğu saptanmıştır (Safian ve ark., 2024). Sanal gerçeklik ortamında etkinlik tasarımcılarının bu hususlara dikkat etmesi ürün tanıtımı, ürün satışı, marka tanıtımı ve değişime adaptasyon sağlamak isteyen örgütlere katkı sağlayacaktır.

Çalışmanın beşinci ve son ana teması olan sanal gerçeklik deneyiminin işletme ve tüketiciye yararları tespit edilmiştir. Tüketicilere yararları ile ilgili alt boyutlarda zamandan tasarruf, kolay ve rahat erişim ve ekonomik olması tespit

edilirken, işletmeye olan yararı ile ilgili alt boyutlarda geniş hedef kitleye ulaşma imkânı, pazar çeşitliliği, düşük maliyet, satış artışı, karlılık ve işletmenin çağa adaptasyonu saptanmıştır. Genel görüş olarak tüketiciye zamandan tasarruf, kolay ve rahat erişim imkânı sağlarken, işletmeye geniş hedef kitleye ulaşma imkânı, pazar çeşitliliği, düşük maliyet, satış artışı ve karlılık imkânı sağlamaktadır. Alan araştırmasında sanal gerçeklik teknolojisinin pazarlama performansı üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu etki müşterileri daha yakından tanıyarak yakın ilişkiler kurma, güven geliştirmeden hareketle ürün geliştirme, tanıtma ve hazırlamada fırsatı ile satın alma kararlarını teşvik edici olduğu saptanmıştır (Rose Sin Yi ve ark. , 2024). Başka bir çalışmada sanal gerçeklik kullanımı markalaşma, ilişkiler, işlemler, maliyetler ve sürdürülebilirlik konularında faydalar ve çalışanların eğitiminde de faydalı olacağı tespit edilmiştir (Wieland ark., 2024). Sanal Gerçeklikteki iş stratejilerinin geleceği, çeşitli pazar fırsatları ve gelişen tüketici deneyimleriyle umut vericidir. Girişimciler, yatırımcılar ve sektör paydaşları, kullanıcı deneyimine öncelik vererek, teknolojik gelişmeleri benimseyerek, iş birliklerini teşvik ederek ve etik hususları ele alarak VR'nin gidişatını şekillendirme şansına sahiptir (Raji ark., 2024). Sonuç olarak, bu çalışmanın spor ürün ve hizmetlerinin pazarlanmasında sanal gerçeklik gözlüğü ile metaverse etkinliğine katılan fiziksel olarak aktif bireylerin deneyimlerini net bir şekilde belirleyerek, Tüketiciye zamandan tasarruf, kolay ve rahat erişim ve ekonomik olması gibi fırsatlar sağladığı, işletmeye ise, hedef kitleye ulaşma imkânı, pazar çeşitliliği, düşük maliyet, satış artışı, karlılık ve işletmenin çağa adaptasyon sağlamasına yardımcı olduğu saptanmıştır. Spor ürün ve hizmetlerinin satış, tutundurma ve tanıtım gibi faaliyetleri başta olmak üzere birçok farklı açıdan katkı sağlayabileceği gibi spora katılım motivasyonunu da olumlu etkileyebileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda daha kalabalık gruplarda ve cinsiyete özgü farklılıkların ortaya konmasına yönelik çalışmalar yapılmasına ihtiyaç vardır.

Alana Özgü Öneriler

Değişen ve gelişen dünya düzeninde işletmelerin ve tüketicilerin yeniliklere ve dikkat çekmeye ihtiyacı olduğunu düşünülmektedir. Sporun kendisinin de bir ürün olduğunu göz önünde bulundurarak katılımı artırma noktasında sanal gerçeklik kullanımı kişileri spora adapte olabilmelerini sağlayabilir. Bu sağlanan durum ile ürün ve hizmetlerin pazarlanmasında ve yeni pazar oluşumuna katkı sağlayabilir. Spor kulüp ve dernekleri gelirlerini artırmak, taraftar kazanmak, marka ve imaj geliştirmek için sanal gerçeklik gözlüğünü kullanması buna uygun uygulamalar geliştirilerek kulüpler bu değişen ve gelişen teknolojik koşullara

hızlı adaptasyonun sağlanması, spor kuruluşlarının taraftar ve üye sayısını artırabileceği gibi aynı zamanda sponsor ve reklam gelirlerinde artırarak spor kuruluşları için hayati önem taşıyan gelirlerini artırabilir. Bu gibi durumlar göz önüne alındığı zaman spor örgütlerinin yeni pazarlama aracı olarak dijital pazarlama araçlarını geleneksel pazarlama araçlarına tercih etmesi gelir, taraftar ve zaman kazandırabileceği düşünülerek önerilmektedir.

Alan Dışı Öneriler

Katılımcılardan alınan bilgiler doğrultusunda müzik, renk, estetik, karakter/oyuncu ve performans gibi faktörlerinin önemli olduğu saptanmıştır. Bu verilerden hareketle içerik hazırlayıcıların uygun kriterlere dikkat etmesi satışları artırabileceği düşüncesiyle önerilmektedir. Sporu pazarlama alanında aracı olarak düşünen kuruluşlar spor ile ilişkili olmayan ürünleri de dâhil olmak üzere pazarlaması noktasında spor kurum ve kuruluşları ile birlikte iş birliği yapması ürünlerinin tanıtımı, satışı, reklam ve tutundurması noktasında fayda sağlayabileceği düşüncesiyle önerilir.

Kaynaklar

- Ahn, SJ, Kim, J. ve Kim, J. (2022). İki yönlü üçlü sınırlar: Metaverse'de reklam araştırması için teorik bir temel. *Yayınclık Dergisi*, 51(5), 592-607. <https://doi.org/10.1080/00913367.2022.211172>
- Argan, M., Argan, MT ve Dinç, H. (2022). Beni başka âlemlere götür! Kullanıcının günlük meta veri deneyimi deneyimi. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 13(1), 33-53. <https://doi.org/10.34231/iuyd.112>
- Atahan, D. (2024). İnşaat sektöründe sanal gerçeklik uygulamalarının kullanımı. (Yüksek lisans tezi). *Bahkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*.
- Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarında geçerlik, güvenilirlik ve büyüklüklerinin belirlenmesi. *Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.
- Bayraktar, E. ve Kaleli, F. (2007). Sanal gerçeklik ve uygulama alanları. *Akademik Bilişim*, 1-6.
- Charmaz, K. (1983). Benliğin kaybı: Kronik hastalarda temel bir acı biçimi. *Sağlık ve Hastalık Sosyolojisi* ,<https://doi.org/10.1111/1467-9566.ep>
- Creswell, JW (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: Nitel araştırma ve araştırma desenine göre beş tedavi yöntemi* (4. baskı). (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.). Siyasal Kitabevi.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Can sıkıntısı ve kaygının ötesinde: İş ve boş zamanlarında oyun deneyimi* . Harper & Row.
- Damer, B. (2008). Eterde buluşma: Kullanıcı tarafından oluşturulan olaylar için bir ortam olarak sanal dünyaların kısa bir tarihi. *Sanal Dünyalar Araştırma Dergisi: Geçmiş, Şimdi ve Gelecek*, 1(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/17493460903020877>
- Dolgun, O. C., Gökören, V., Güler, H., Dinç, H., & Argan, M. (2024). Metaverse etkinlik deneyiminde dalma: Bir gömülü teori çalışması. *Sportive*, 7(2), 288-307. <https://doi.org/10.53025/sportive.1526592>
- Glaser, B. ve Strauss, A. (1967). *Temelli teorisinin keşfi: Nitel araştırma stratejileri*. Aldine Publishing Company.
- Grimshaw, M. (2014). *Sanallığın Oxford el kitabı*. Oxford University Press.
- Güler, H. ve Yıldız, K. (2023). Sporda çalışanların kişisel gelişimi, iş performansı ve psikolojik iyi oluşum durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* ,6 (1), 1-12.
- Güzel, P., Onağ, ZG ve Özbey, S. (2013). Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takımların seçeneklerine ilişkin faktörler: Nitel bir araştırma. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 125-145.

- Harmon-Jones, E., Gable, PA, & Price, TF (2012). Motivasyonel yoğunlukta değişen duygusal durumların bilişsel kapsam üzerindeki etkisi. *Bütünleştirici Sinirbilimdeki Sınırlar*, 6, 73. <https://doi.org/10.3389/fnint.2012.00073>
- Kaitane, WS, Shrestha, S., Lean, CP, Purnshatman, T., Ng, PK, Kong, FY, & Khan, MRB (2024). Sürükleyici ufuklar: Oyun geliştirmede sanal gerçekliği, artırılmış gerçekliği ve meta evreni keşfetmek- kapsamlı bir inceleme. *Malezya Bilim ve İleri Teknoloji Dergisi*, 4(3), 222-234.
- Karagöz, H. (2024). Psikolojik iyi oluşum ve bireyin-örgüt uyumuna dair güzel bir çalışma: Mobilya üretim sektöründe bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 17 (70), 1589-1617. 2.
- Kristofferson, K., Daniels, M., & Morales, A. (2016). Olumsuz sanal deneyimlerden kaynaklanan olumlu etkiler: Sanal gerçeklik pazarlamada nasıl etkili bir şekilde kullanılabilir. *NA - Advances in Consumer Research*, 44, 132-136.
- Lavoie, R., Main, K., King, C., & King, D. (2021). Sanal deneyim, gerçek sonuçlar: Sanal gerçeklik oyununun potansiyel olumsuz duygusal sonuçları. *Virtual Reality*, 25(1), 45-62.
- Li, Y., Gunasekeran, D. V., RaviChandran, N., Tan, T. F., Ong, J. C. L., Thirunavukarasu, A. J., & Ting, D. S. (2024). Metaverse'deki yeni nesil sağlık ekosistemi. *Journal of Biomedical Engineering*, 15(4), 123-134.
- Masteralexis, L. P. (2023). *Spor yönetiminin prensipleri ve uygulamaları*. Jones & Bartlett Learning.
- Meißner, M., Pfeiffer, J., Peukert, C., Dietrich, H., & Pfeiffer, T. (2020). Sanal gerçeklik tüketici seçimini nasıl etkiler. *Journal of Business Research*, 112, 55-68.
- Qiu, X. B., Shan, C., Yao, J., & Fu, Q. K. (2024). Sanal gerçekliğin EFL öğrenimi üzerindeki etkileri: Bir meta-analiz. *Educational Technology & Society*, 27(2), 78-92.
- Raza, A., Wasim, M., & Ishaq, M. I. (2024). Tüketicilerin satın alma niyetlerini teşvik etmek için sanal gerçeklik tabanlı ürün gösterimleri: Deneysel bir çalışma. *Journal of Business Research*, 116, 101-112.
- Righi, S., Gavazzi, G., Benedetti, V., Raineri, G., & Viggiano, M. P. (2024). Sanal gerçekliğin bilişsel işlevler üzerindeki etkisinin cinsiyet farklılıkları tarafından nasıl düzenlendiği. *Biomengineering*, 11(3), 210-225.

- Rose Sin Yi, L., Jing Jing, S., Hammada, A. O., Jonathan, B., Ladislav, B., & Jing, Q. (2024). Sanal gerçeklik tabanlı bilişsel müdahalelerin felçli hastalarda bilişsel işlev ve günlük yaşam aktivitesi üzerindeki etkileri: Sistematik inceleme ve meta-analiz. *Journal of Clinical Nursing*, 33(5), 500-515.
- Rutherford, H. V. J., & Lindell, A. K. (2011). Gelişmek ve hayatta kalmak: Yaklaşma ve kaçınma motivasyonu ve lateralizasyon. *Emotion Review*, 3(3), 278-284. <https://doi.org/10.1177/1754073911402392>
- Safian, A. R., Saidon, Z. L., Nasrifan, M. N., Djahwasi, H. R., Sampurno, M. B. T., Mazlan, C. A. N., & Koning, S. I. (2024). e-MARZ'ın tasarımı ve geliştirilmesi: Müzik eğitimi için uygun maliyetli VR deneyimlerinin uygulanmasına yönelik pratik bir kılavuz. *Journal of Applied Sciences and Engineering Technology Research*, 19(2), 76-90.
- Şekerci, C. (2017). Sanal gerçekliğin gerçekliğinin tarihi. *International Journal of Social Research*, 8(1), 25-40.
- Shin, M. C., Han, S. J., & Park, I. W. (2024). Gerçek zamanlı uzaktan eğitimde varlık algısının faktörlerinin araştırılması: Video konferans ve metaverse platformlarına odaklanan karşılaştırmalı bir çalışma. *Journal of Distance Education*, 12(4), 145-160.
- Sibal, N. S. (2024). Ürodinami işlemi sırasında sanal gerçeklikte ayrılık anksiyetesi etkisi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Takatalo, J., Nyman, G., & Laaksonen, L. (2008). Sanal ortamlarda insan deneyiminin bileşenleri. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2530-2540.
- Tcha-Tokey, K., Loup-Escande, E., Christmann, O., & Richir, S. (2016). Sürükleyici sanal ortamlarda kullanıcı deneyimini ölçmek için bir anket. In *Proceedings of the 2016 International Conference on Virtual Reality* (pp. 22-30).
- Tekindal, M., & Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve genele yönelik bir kapsamlı inceleme. *Beyond Horizons Science Journal*, 20(1), 153-172.
- Xiong, C., Cheung, K. S., Levy, D. S., & Allen, M. (2024). Sanal gerçekliğin konut mülkünün pazarlanması üzerindeki etkisi. *Housing Studies*, 39(3), 321-335.
- Yunikawati, N. A. (2023). Laviosing: Köy turizminin pazarlama stratejisi olarak sanal gerçeklik (VR) 360° videolar. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 25, pp. 45-56).
- Yu, J., Kim, S., Hailu, T. B., Park, J., & Han, H. (2024). Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçekliğin (AR) yaşlı turistlerin deneyimsel kalitesi, algılanan avantajları, algılanan keyfi ve yeniden kullanım niyeti üzerindeki etkileri. *Current Issues in Tourism*, 27(2), 212-230.

8.Bölüm

Sporda İmgeleme

Mehmet ALTIN¹

¹ Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Anabilim Dalı mealtin@selcuk.edu.tr

ÖZET

Gelişen teknoloji ve bilimsel yenilikler ışığında farklı antrenman ve yüklenme yöntemleri sporcuların fiziksel dirençlerinin zorlu çalışma süreçlerine karşı zihinsel dayanıklılıklarını da artırmayı amaçlamaktadır. Zihinsel antrenman ve imgeleme kavramları çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanılsa da literatürde farklı olgular olduklarına yönelik bulgulara rastlanır. İmgelemenin motor performansa olan etkisine yönelik oldukça eski bir geçmişe dayanır. Martin ve ark (1999) imgeleme sayesinde hareketi fiziksel olarak gerçekleştirmeden, bir hareket için kasların doğru sırayla ateşlenmesini sağlayarak o hareket için sinir-kas bağlantılarını güçlendirebileceğini bildirmektedir. İmgelemenin performansa pozitif etkisine yönelik çalışmaların yanında yapılaş şekillerine, hareket ve egzersiz türlerine ve fizyolojik yapıya bağlı olarak farklı grup ve sınıflara ayrılabilirdiği gözlenmektedir. Sporcular müsabaka ve antrenman sırasında karşılaşılabilecekleri olumsuz koşul ve durumlara karşı hazırlıklı olmak, çözüme yönelik davranışlarda bulunabilmek için imgeleme çalışmaları konusunda bilinçlendirilmelidir. Bu araştırma ile İmgeleme, ilişkili kavram ve sınıflandırma şekilleri, egzersiz, çalışma ve antrenman şekillerinin incelenmesi ve aktarılması amaçlanmıştır. Sportif alanda imgeleme egzersiz ve antrenmanlarının sporcuların optimal performanslarına pozitif etkide bulunabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler; İmgeleme, Zihinsel Antrenman, Spor, Bilinç

GİRİŞ

Antrenman spor branşının spesifik özelliklerine ve yapılış amacına bağlı olarak istenilen performans düzeyine ulaşabilmek için gerçekleştirilen sistematik alıştırmaları kapsar. Günümüzde gruplara genel olarak yaptırılan antrenmanlar yerini bireyselleştirilmiş antrenman teknik ve metotlarına bırakmıştır. Konter (2003) yüksek bir performans elde etmek için sporcunun hem ruhsal hem de fiziksel niteliklerin iyileştirilmesi ve hedefe göre olarak bu niteliklerin belli seviyeye çıkartılması gerektiğini bildirmektedir. Günümüzde spor müsabakalarında kazanma ve kaybetme arasındaki ince çizgi sürekli olarak azalma eğilimindedir (Birrer and Morgan 2010). Hare (1982) Antrenmanı, sporcuların en yüksek sporsal verime ulaşmalarını sağlayan tüm sistematik hazırlanma yöntemleri ve sporsal verimin artırılmasının yanında sporcunun kendisini eğitmesini de içeren öğrenme ve etkilerini kapsayan bir faaliyet olarak nitelendirmektedir. Sportif faaliyetler sadece fiziksel etkinlikler olarak nitelendirilemeyecek kadar geniş bir kapsama sahiptir. Fiziksel olarak yeterli olduğumuz ve kendimizi yeterli hissettiğimiz durumlarda performansımızın başarı için yeterli olmadığını gördüğümüzde antrenman ve müsabakalarda zihinsel sağlığımızın ve zor koşullarda verilen kararların da önemi ortaya çıkar. Sheard (2013) sportif başarının elde edilebilmesinde yalnızca fiziksel özelliklerin değil psikolojik ve zihinsel özelliklerin de önemli etkisi olduğunu bildirmektedir. Aktepe (2013) Bireyin karşı karşıya gelebileceği durumlara karşı uygun şekilde hareket edebilmeyi öğrenmekte olduğunu ve yaşanabilecek zor süreci olumlu şekilde sonlandırabileceğine vurguda bulunur. Ungerleider (2005) en sağlam, en hızlı ve en becerikli sporcuların kendi seviyelerine göre daha düşük seviyede olan sporculara yenilmelerinin nedeninin sporcuların psikolojik olarak yetersiz olduklarını göstermekte olduğunu bildirmektedir.

Spor psikolojisi kavramı kendi başına bir bilim dalı olabilecek kadar geniş bir yapıya sahiptir. Sporcuların anlık olarak vereceği kararların sporculuk kariyerlerindeki yeri belirleyeceği düşünülecek olursa şampiyonların milisaniyelerde tercih edilen seçeneklere bağlı olduğu açıkça görülecektir. Yanlış tercihlerin bazen telafisi varken çoğunlukla sportif kararlardaki isabetsizlik kaybetmemize neden olan ana unsur olarak karşımıza çıkar.

Burada gözden kaçırılmaması gereken ana unsur, gerekli fiziksel yeterliliğe sahip olmadığımızda performans ötesi verim elde etme isteğimiz genellikle sportif yaralanmalara zemin hazırlar. Gerekli fiziksel ve teknik hazırlığa sahip olmak kazanma isteğimizi kuvvetlendirir ve zihinsel çalışmalar da bu aşamada devreye girer. Artık inanmak ve uygulamak vaktidir ve sportif anlamda karşımıza çıkan yeni durum ve sorunları zihinsel kuvvet ve dayanıklılığımız belirler. Cardano (2014) zihinsel antrenmanın temel amacı fiziksel ve zihinsel

yorgunlukların kontrol altında tutulması, sporcuların duygusal olarak kendini kontrol edebilmeyi öğrenmesi, stresi azaltarak tam iyileşmeyi destekleyen stratejilerin uygulanabilmesi olduğunu bildirmektedir. Sistematik ve tutarlı bir şekilde uygulandığında öğrenilebilen ve geliştirilebilen zihinsel antrenmanlar (Weinberg and Gould, 2015), daha sonra karşılaşılan yeni durumlara uygun çözüm üretmemizi sağlamaya kolaylaştırır. Anshel (1990) Sportif başarının, fiziksel, zihinsel ve psikolojik performansın toplamı ile elde edileceğini bildirmektedir.

Zihinsel antrenman planlamasının ana unsuru imgelemedir dersek hata etmiş sayılmayız, Martin ve ark (1999) hayal etmeden daha farklı bir şekilde, bir uyarıcı olmadan onun duygusal ve algısal benzerlerini ürettiğimiz, bilinçli olarak farkında olduğumuz yarı-duyusal ve yarı-algısal deneyimler olarak tanımlanabileceğini, Konter (1999) İmgelemeyi zihinde canlandırmanın dışında tüm duyu organları ile bir olayı zihinsel anlamda yaşamak olduğunu bildirmektedirler. İmgelemenin zihinde canlandırmadan daha öte ve duyu organlarını kullanarak yapılan bir deneyimleme olması nedeniyle etkin ve daha kullanılabilir olduğu söylenilebilir. TDK (2024) İmgelemi, insanın istediği şeyleri gözünde canlandırabilme yetisinin ürünlerini kapsayan evren olarak tanımlamıştır. Algı duyusunda önceden verilen nesnelere aklın algıladıklarında canlandırma süreci olarak psikolojide teknik olarak kullanılan bir terim olarak ele alınır.

2. İMGE VE İMGELEME

Türk Dil Kurumu (2024) İmgeyi düşsel olarak tasarlanan ve gerçekleşmesi özlem olarak duyumsanan şey, düş olarak tanımlarken, L'Abbe, ve Domecq (1925) imge nesnel dünyanın öznel bir tasarımıdır der. İmge; resim, tasvir, görüntü değildir. Ancak imgenin görüntü sözcüğü ile çok yakın bir ilişkisi vardır (Akt ; Işıldak 2008).

İmgeleme terimini tekil bir kavram olarak ele almak yerine, bellek sistemlerini ve kayıt mekanizmalarını içine alan motor becerileri tetikleyen geniş bir yelpaze içinde değerlendirmek daha doğru olacaktır.

Van Gogh imgelemeyi “Kafamın içinde bir belirip bir kaybolan kesinleşmemiş birtakım resimler dolanıyor.” şeklinde tasvir etmektedir. Dikkat yoğunlaştırılırsa, bellekteki imgenin daha açık seçik ve ayrıntılı olması sağlanabilir. Yani imge zihinde korunabilir. Eğer imge zihinden uzaklaştırılırsa kaybolmaya başlar. Aradan geçen süre ne kadar uzun olursa, imge de o kadar belirsizleşir (Işıldak 2008).

Martens (1987) Beynimizin sadece basit bir video kayıt cihazı değil çok duyulu bir kayıt mekanizması olduğunu aktarmaktadır. Yapılan işlem sadece bir

olayın zihinde canlandırılması değil tüm duyu organları ile yapılan işe ait duysal verilerin kullanılmasıyla gerçekleştirilen bir faaliyet olarak ele alınmalıdır.

İmge duyuşsal, bilişsel ve motor alanla ilgili herhangi bir etkinlik ve faaliyete bağlı olabileceği gibi, olumlu duyu ve davranımlara yönelik olabilir. Olumsuz duyu ve davranımların pozitif ve kontrol edilebilir bir yapıya sahip olması için kullanılabilirler. İmge hangi öğrenme alanı ile ilgili olursa olsun belirli bir plan programa bağlı olarak düzenlemediğinde olumsuz durum ve sonuçlara neden olabilmektedir. İmgesel anlamda stres, kaygı, korku, saldırganlık gibi duyu ve davranımlar zihinde sürekli olarak canlandırılıp tekrar edildiğinde psikolojik anlamda davranış bozuklukları ve sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.

İmgeleme; duysal ve algısal süreçler kullanılarak kendiliğinden üretilen, çalışma belleğindeki belirli motor eylemlerin yeniden etkinleştirilmesini sağlayan karmaşık bir bilişsel işlemdir (Annett 1995). Bu süreçler doğru yönlendirilir ve sağlıklı bir kayıt yolu oluşturulursa sporcu için problemlere çözü üretilebilmesi sağlanabilecektir. Gulliot and Collet (2005) Spesifik olarak, motor imgelemeyi (MI), herhangi bir vücut hareketi olmadan hareketin zihinsel olarak canlandırılması şeklinde ifade etmektedir. İmgeleme, canlandırma, zihinde canlandırma ve zihinsel antrenman gibi terimler araştırmacılar, psikolojik danışmanlar, antrenörler ve sporcular tarafından güçlü bir zihinsel antrenman tekniğini anlatmak için sıkça kullanılır (Taylor ve Wilson 2005). Fiziksel aktiviteye ihtiyaç duymadan ve minimal enerji harcaması ile gerçekleştirilen motor imgeleme ile sporcu binlerce tekrar ve hareketin doğru formu için deneme ve uygulama fırsatı bulabilmektedir. İmgeleme zihinsel antrenmanın temel yapı taşı demek yanlış bir ifade olmaz. Günümüzde büyük bir sanayi haline gelmiş spor endüstrisi parasal olduğu kadar ülke ekonomisine ve politikasına yön veren bir faktör konumuna gelmiştir. İmgeleme çalışmalarının başlangıcı sportif yaşantının başlangıcı olarak görülmelidir. Bu şekilde antrenman ve çalışma programlarının bir parçası olarak programlara eklenecek zihinsel modüller sporcuların kariyerlerine pozitif etkide bulunabilecektir.

Konter (1999) imgelemenin sadece zihinde canlandırmadan öte zihinde canlandırılan durumu tüm duyu organları ile kinestetik olarak yaşamayı içerdiğini bildirmektedir. Aynı kaynakta sporcunun imgelemeyi üç şekilde yapabileceğine değinilmektedir;

- ✓ İçsel imgeleme
- ✓ Dışsal imgeleme
- ✓ İdeal beceriyi uygulayan kişiyi imgeleme

İçsel imgeleme de sporcu kendi vücudu içinde, dışsal imgeleme de bir filme bakıyormuşçasına, üçüncü imgeleme de ise ideal beceriyi sergileyen sporcu imgelemesi şeklinde gerçekleştirilir.

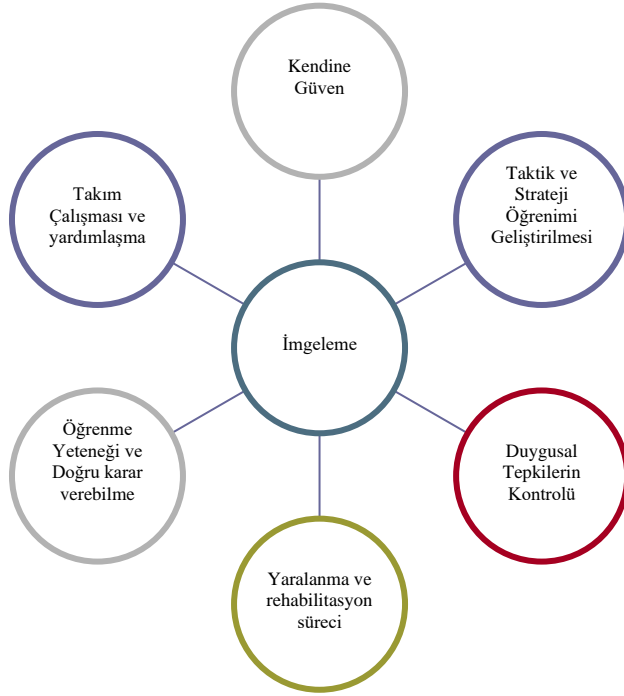
İçsel imgelemede sporcu üzerinde durduğu, farkına vardığı hareketleri imgeleyerek görür, ancak kendi bedenini göremez. Dışsal imgeleme de ise hareketleri gerçekleştirirken tekniği nasıl gerçekleştirdiğini ve hareketlerin yanlış formlarını göz önünde bulandırarak yeni beceriler kazanabilir (Weinberg ve Gould, 1995). Konter (1999) beceriyi çok iyi sergileyen birini imgeleyerek yapılan çalışmalara da değinmektedir. İdeal beceriyi en iyi sergileyen sporcudan imgelenecek öğrenilmesi sporcunun elit seviyede beceri kazanımı ile sonuçlanacaktır.

Literatürde zihinsel uygulama ve imgeleme aynı kavramlar olarak gösterilebilmektedir. Suinn zihinsel uygulamanın çeşitli aktiviteleri içeren genel bir açıklama olduğunu, imgelemenin ise örtülü bir aktivite olduğunu bildirmektedir. Burada kişi duygusal motor deneyimler yaşamakta, gerçeklik deneyimleriyle tekrar bütünleşmekte ve bu nöro-muscular fiziksel ve duygusal durumları içermektedir (akt; Konter 1999).

İmgeleme ile sporcular sadece bir beceri ya da tekniği kolay ve akıcı şekilde yapmayı öğrenmezler. Sporcuların öz güven, yeterlilik, öz saygı, öz disiplin, pozitif karar verebilme gibi süreçlerin kontrolünü sağlamalarının yanında spor branşının yapısına bağlı, yardımlaşma, birlikte iş yapabilme becerisi, sorumluluk alma, becerinin tamamlanması gibi farklı birçok duygu ve davranışın pozitif düzeyde tutulmasına zemin hazırlanır. Sporcular imgeleme becerisi sayesinde sadece mevcut problem çözülememekte, yeni oluşan durum ve sorunların çözümü için uyarılama yapabilmektedirler.

Suinn Görsel Motorsal Davranışsal Alıştırma (VMBR) yöntemi ile alt kategorideki kayakçıları bir üst kategoriye yükselip başarılı sonuçlar aldıklarını, aynı şekilde VMBR çalışması ile serbest atış çalışması yapan basketbolcuların yapmayanlara göre daha iyi sonuçlar aldıklarını ve gelişim gösterdiklerine yer verilmektedir (akt; Martens 1987).

Şekil 1. Konter (1999) İmgelemenin faydalarını aşağıdaki şekilde açıklamaktadır.



2.1. İmgeleme ve Performans

Kuter ve Öztürk (1997) Performansı fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Bir spor branşında kişisel ve çevresel faktörlere bağlı olarak sergilediğimiz başarı seviyesine performans denilebilir. Performansın belirleyicileri sadece fiziksel veri ve kayıtlar değildir ve zihinsel yapı ve hazırlık performansı şekillendiren ana unsurdur. İmgeleme sınırsız uygulama ve deneme fırsatını sporculara verdiği için performansın üst düzeye çıkarılmasında kullanılan en ekonomik araçtır.

Bireysel ve takım sporlarında performansın belirleyicileri birbirinden farklı olabilmektedir. Takım sporlarında bireysel performansın yanında grup ve takım performans değerleri de oldukça önemlidir. Bireysel sporlarda sporunun kendi performansı ve rakip sporcuların performansı arasındaki denge başarının kıstası olarak görülebilir. Sporcu en iyi derecesini yapamasa bile şampiyon olabilir. Takım sporlarında durum daha karışık ve kompleks bir yapı sergiler. Bireysel olarak en iyi performansımızı sergilesek bile müsabakayı kaybedebiliriz. İyi bir performansın belirleyicisi kendi performansımızın yanında takım

arkadaşlarımız ve onların performans değerleridir. Kendi görevimizi yapmamızın dışında arkadaşlarımıza destek olmak, hata ve eksiklerini gidererek takım performansına katkıda bulunaktır. Bireysel ve takım sporlarında yapılan imgeleme çalışmaları birbirine benzer ama yapısal farklılıklar sergilerler. İmgeleme çalışmaları düzenlenirken, spor branşlarının spesifik yapıları mutlaka dikkate alınmalıdır.

Suinn (1986) üst düzey performansa ulaşmak için şu aşamaları sıralamıştır;

- ✓ Gevşeme Antrenmanı
- ✓ Stres Yönetimi
- ✓ Olumlu düşünce kontrolü
- ✓ Oto-regülasyon
- ✓ Zihinsel alıştırma (VMBR)
- ✓ Konsantrasyon
- ✓ Enerji Kontrolü

Sporcuların görsel motor davranış alıştırmalarını yapabilmeleri için uygulama hakkında bilgi sahibi olmaları ve programın içeriğine hakim olmaları gerekmektedir. İmgeleme çalışması için kişisel faktörlerin uygunluğunun yanında çevresel faktörlerin kontrol altında tutulması önemlidir. Sporcunun antrenman programının içine mutlaka zihinsel antrenman çalışmaları için gerekli zaman ayrılmalıdır.

2.2. Etkili İmgeleme

Sporcunun yeni bir beceriyi neden öğrenmesi gerektiğine ikna olduğu kısım duyuşsal öğrenme alanı içinde yer alır. Hareket ya da bir uygulamayı neden ve hangi amaçla yaptığını bilen sporcuların hareketi keyifle ve isteyerek yaptıklarını görürüz. Bu yüzden sporcu ya da sporcu grubunun imgeleme uygulama programını bilmesinin yanında uygulama amacından haberdar olması da bir gereklilik olarak görülmelidir. Zihin ikna edildiğinde fiziksel yapı kendisini hareket için hazırlamak için programa uymak ve yeterlikleri sağlamak için çalışacaktır. Hazır olmayan ve beceriyi neden yaptığını farkında olmayan bir sporcu uygulamada ne kadar tekrar yaparsa yapsın, kalıcı bir öğrenmeye sahip olamayacaktır.

İmgeleme nerede ve hangi amaçla yapılırsa yapısın sporcunun gergin olmaması ve imgeleme için uygun ambiyansın oluşturulması önemlidir. Gevşemenin etkili bir imgeleme için gerekli olduğunu savunan araştırmalara rastlama mümkündür (Syer ve Connolly 1990; Cox 1990). İmgeleme için rahat bir ortam oluşturulması tüm duyu organlarının kullanılmasını sağlamak için önemlidir.

- İmgeleme yaparken aşağıdaki hususlara dikkat edilmesi oldukça önemlidir;
- ✓ İmgeleme çalışma programı ve programın amaçlarının sporculara aktarılması ve örnek uygulama yapılması
 - ✓ İmgeleme programında kullanılacak strateji, yöntem ve tekniklerin açıklanması
 - ✓ İmgeleme programı uygulanan sporcu ve sporcu gruplarına yaptırılan programların pozitif kazanımlarına yönelik araştırma örneklerine ait araştırma sonuçlarının aktarılması
 - ✓ İmgeleme uygulamasına engel olacak fiziksel ihtiyaçların giderilmesi (beslenme, yorgunluk, dalgınlık vb), kontrol altına alınmasının sağlanması
 - ✓ İmgelemeyi engelleyecek türre ortaya çıkabilecek duygu ve davranımların (öfke, stres, kaygı, saldırganlık vb.) kontrol altına alınması
 - ✓ İmgeleme için tüm duyu organlarının kullanılmasının sağlanması
 - ✓ İmgeleme çalışmalarının sporcuların antrenman programlarına kalıcı bir şekilde yer almasının sağlanması
 - ✓ Belirli bir disipline bağlı ama keyifli bir şekilde yapılmasının sağlanması
 - ✓ Teknolojik gelişmeler takip edilerek imgeleme programlarında kullanımlarının sağlanması (Görüntü ve sesli küçük filmler, sanal gerçeklik gözlüğü vb.)

Üç ana bellek depomuz, bilgileri anlamlı yapılar halinde işler ve daha sonra kullanılmak üzere örgütlü bir yapıda depolar. Duyusal bellek (duyusal kayıt), Kısa süreli bellek (çalışan bellek) ve Uzun süreli bellek olmak üzere üç ana bellek depomuz bulunur. Sürekli bellek deposu olarak kabul edilen ve öğrenilen bilgilerin barındığı belle türü uzun süreli bellektir. Tekrar uzun süreli belleğe kayıt için kullanılan en etkili yöntemdir ve olumsuz deneyimlerimiz farkında olmadan bilinç altımızda sürekli olarak tekrar eder. Bu pozitif bir imgeleme için oldukça büyük bir engeldir. Sporcu ve sporcu gruplarında imgelemenin etkili ve verimli olabilmesi için temiz ve duru bir bellek oldukça avantaj sağlayacaktır.

Konter (1999) performans-imgeleme ilişkisine etkili olan değişkenleri;

- ✓ İmgeleme Yeteneği
- ✓ Doğruluk
- ✓ İmgeleme Yönelimi
- ✓ Beceri Düzeyi
- ✓ Denetim Odağı olduğunu belirtmektedir.

2.3. İmgeleme Kuram ve Modelleri

Psiko-nöromüsküler Kuram

Carpenter (1894) bir hareket canlı ve yoğun olarak hayal edildiğinde, bu harekete eşdeğer nöral yollarda aktiviteler meydana gelmekte ve bu, sporcuların o hareketi daha kolay gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Birey hareketi canlı bir şekilde imgelediğinde kaslarında o hareketin gerçek fiziksel uygulaması tarafından üretilene benzer şekilde sinirsel uyarılmalar üretilmekte olduğu üzerinedir (Martin ve ark 1999).

Sembolik Öğrenme Kuramı

Sackett (1935) hareket kalıplarını temsil eden sembollerin canlandırılmasının, bilişsel faktörlerin baskın olduğu becerilerin öğrenilmesini kolaylaştıracağı düşüncesiyle ortaya koyulmuştur (Hecker ve Kaczor, 1988). Martin ve ark (1999) imgelemenin, sporcuların hareket örüntüleri için bir tür zihinsel şablon edinmelerine yardımcı olan bilişsel bir kodlama sistemi olarak işlev gördüğünü varsaymakta, bu teoride beceriyi başarılı bir şekilde gerçekleştirmek için yapılması gerekenlere aşına olmanın o beceriyi öğrenmenin bir yolu olduğu öne sürülmektedir (Weinberg ve Gould, 2018; Singh, 2018).

Biyobilgisel Kuram

Lang (1979) imgelemenin etkili olabilmesi için imgelerin; “uyaran”, “tepki” ve “anlam” öğelerini içermesi gerektiğini belirtmektedir. İmgeleme performansı nasıl ve neden artırmaktadır. Alexander ve ark (2019) Uyarının çevreyi (imgelenecek beceri, becerinin gerçekleştirildiği ortam vb.); Yanıtın imgedeki görevi yerine getirirken yaşanan fizyolojik duyumları (kalp atışının hızlanması vb.); anlam öğesinin ise, etkinliğin önemini veya müsabaka'nın önemli yönlerini(bir finale yükselme müsabakasını imgelemek vb.) ifade etmekte olduğunu bildirmektedir.

Dikkat-Uyarılma Kuramı

Morris ve ark (2005) kuramı deneysel olarak incelenmediği ve ayrıntılı bir şekilde açıklanmadığı için eleştirdikleri kuramın imgelemenin bilişsel ve fizyolojik boyutunu birleştirmeyi amaçlandığını savunmaktadır (Hecker ve Kazor 1988). Bu kurama göre, Sporcu fizyolojik uyarılma düzeyini optimum seviyeye ayarlamayı öğrenebilir (Feltz ve Landers, 1983) ve imgelemenin optimal uyarılma düzeyine ulaşmaya yardımcı olma işlevi gördüğünü savunur (Weinberg ve Gould, 2018). İmgeleme, bir sporcunun dikkatini, optimum performans için gereken işle ilgili ipuçlarına odaklamasına yardımcı

olabilmekte ve bu sayede potansiyel dikkat dağıtıcı unsurları ayırarak etki göstermektedir (Janssen ve Sheikh, 1994).

İkili Kodlama Kuramı

Paivio (1971), imgelemede görsel ve sözel olmak üzere iki tür bellek bulunduğunu öne sürmüştür. Ona göre bu iki bellek, imgelerin kodlanmasında bağımsız fakat kısmen birbirine bağlı çalışmaktadır. Buna örnek olarak ise, teniste vuruş becerisinin imgesel olarak kodlanmasında, yer alan becerinin ismi sözel belleğe kodlanırken, becerinin yapılaş şeklinin görsel belleğe kodlanması verilebilir.

Üçlü Kodlama Kuramı

Ahsen (1984)'in üçlü kodlama kuramı, imgenin kişide “*ne anlam ifade ettiğinin*” önemli olduğunu ve imgeleme içerisinde bulunması gereken bir bileşen olduğunu öne sürmüştür. İmgelemenin üç etkisi olduğuna ve bunları anlamının önemine vurgu yapılır; Bu üç etki ISM olarak bilinmektedir. İlk kısım olan I (Itself) imgenin kendisidir. İmge, bireyin gerçek dünyayı ve nesnelere duyularıyla temsil ederek imgeyle etkileşime girmesini mümkün kılmaktadır. İkinci kısım S (Somatic response) bireyin imgelemeye verdiği bedensel tepkidir ve imgeleme vücutta çeşitli psiko- fizyolojik (nabız, beyin aktivitesi, vücut ısısı vb.) değişimlere neden olmaktadır. Üçüncü kısım M (Meaning) ise imgenin birey için ne anlam ifade ettiğidir. Bir imge her birey için farklı anlam ifade etmekte ve aynı imge farklı kişiler için her yönden aynı olan bir imgeleme deneyimi ortaya çıkaramamaktadır (Weinberg ve Gould 2015).

PETTLEP

Bu modelde; İmgelenen sahnenin içinde hareketin fiziksel (P) doğası, çevresel (E) özellikler, görevin (T) türü, hareketin zamanlaması (T), hareketin içeriğini öğrenme (L), imgenin kişide yarattığı duygu (E) ve imgelemenin perspektifi (P) unsurlarını kapsayan bir zihinsel eğitim programı olan PETTLEP modeli Holmes ve Collins (2001) tarafından tasarlanmıştır. Modelin amacı motor öğrenmeyi geliştirme yoluyla bireylerin gerçek dünyadaki spor ortamlarında daha yüksek performans elde etmelerini sağlamaktır (Weinberg ve Gould, 2018). Amaca uygun olarak kullanılacak parçalar belirlenerek bireyin düzeyine göre dizayn edilmiş ve tüm PETTLEP bileşenlerini içinde barındıran bir imgeleme uygulamasının etkin bir uygulama gerçekleştirme bakımından oldukça etkili olacağı söylenebilir.

4N Modeli (Four W's of imagery)

Munroe ve ark (2000) imgelemenin kullanımında; ne (neyin imgelendiği), nerede (imgelemenin nerede kullanıldığı), neden (imgelemenin hangi amaçla kullanıldığı), ne zaman (yarışma öncesi-yarışma sonrası, uyku öncesi vb.) sorularının açıklanmasının önemini belirtmekte ve bu soruların cevaplanmasının, sporcuların imgeleme kullanımının anlaşılması açısından önemli olduğunu belirtmektedir.

Spor Motor İmgelemeyi Birleştirme Modeli

Guillot ve Collet (2008) motor imgeleme uygulaması sonucunda temel olarak dört çeşit çıktı elde edildiğini; bunların; “motor öğrenme ve performans”, “motivasyon, özgüven ve kaygı”, “stratejiler ve problem çözme” ile “yaralanma sonrası rehabilitasyon” olduğunu belirtmektedir. Bu hedeflere ulaşma amacıyla çeşitli perspektiflerde (kinestetik, işitsel, görsel, koku, vb.) imgeleme çalışmaları gerçekleştirilebilmektedir. Burada asıl amaç, çeşitli imgeleme perspektiflerini birleştirerek, imgeleme çalışmasına olabildiğince fazla duyunun katılmasını sağlamaktır.

2.4. Spor Türü ve İmgeleme

Bireysel ve takım sporları yapı olarak birbirinden oldukça farklı ve spesifik yapıdadır. Takım sporlarında kazanmak ve kaybetmek bireysel anlamda bizim elimizde değildir. Kişisel performansımız en yüksek noktaya ulaştığında bile takım arkadaşlarımızın performansı kaybetmemize neden olabilir. Bunların yanında kişisel ve çevresel bir çok faktör başarıyı performans değerlerini dolaylı olarak etkiler. Takı sporları ve bireysel sporlar bile kendi içinde spor branşlarının kendisine has özellikleri ile birbirinden ayrılırlar. Satranç zihin gücünün ön planda olduğu bir spor branşiyken güreş fiziksel gücün ön planda olduğu bir spor branşıdır. Bu yüzden kendilerine has antrenman programları ve imgeleme uygulamalarına sahip olmalıdırlar.

Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol, Futsal gibi bir çok takım sporu günümüzde popüleritesini korumaktadır. Hokey, Ragbi, Beyzbol, Softbol, Golbol, Netbol, Kriket, Körling gibi takım sporları da lisanslı sporcu ve ilgilenen sayısını gün geçtikçe artırmaktadır. Bireysel olarak adlandırılrsa da takım puanı verilerek değerlendirmeye alınan ve hem bireysel hem takım sporu olarak nitelendirilecek spor branşları da az değildir. Bisiklet, Atletizm, Taekwondo, Karate, Yüzme, Judo, Halter gibi birçok spor branşı ferdi ve takım birincilikleri ile değerlendirilmektedir. Tüm spor branşları kendisine has disiplin ve öğretiyeye sahiptir.

İmgeleme takım sporlarında sporcunun mevkisine göre bireysel olabileceği gibi, savunma ve hücum oyuncu gruplarına ve takımın tamamına uygulanabilecek formda hazırlanabilir. Takım sporlarında uygulanan bireysel imgeleme çalışmaları bireysel spor kategorinde yer alan branşlar için revize edilerek kullanılabilir.

Bazı spor branşlarının yüksek konsantrasyon gerektirdiği bilinmektedir. Atletizm yarışmalarında özellikle atma ve atlama branşlarında sporcuların haklarını kullanırken sessizlik isteğinin tüm stadyum tarafından dikkate alınması ve binlerce seyircin sessiz kalarak beklemesi oldukça etkileyici bir görüntü oluşturmaktadır. Sporcunun konsantre olarak başarılı bir atlayış yapmasında sessiz kalarak sporcuya destek olan seyirciler aynı zamanda atlayışın da bir parçası olarak değerlendirilmelidir. Atlayışın başarısız olması durumunda seyircilerin sporcuyu alkışlayarak daha sonraki yarışmalar için yüreklendirmeye çalışması da sporun kazanma ve kaybetmekten çok daha öte bir olgu olduğunu ortaya koyar niteliktedir.

Antrenmanların fiziksel ve fizyolojik kısımlarında bile imgeleme programları oluşturulabilir. Sporcular kompleks yapıda ve uzun süreli sezon öncesi çalışmalarını sürdürmekte ve tamamlamakta zorluk çekebilmektedirler. Antrenman uyumu ve devamı için düzenlenecek imgeleme programları sporculara bu aşamada yardımcı olacaktır. Antrenman sürecinin uzun ve yıpratıcı olduğu durumlarda ortaya çıkan sürantrene dönemi için de aynı durum söz konusudur. Sporcular kendi sınırlarını zorlayarak hem fiziksel hem de zihinsel bir gerileme ve çöküş sürecine girebilirler. Sporculara uygulanacak bireysel ve grup terapilerinin yanında planlanacak imgeleme egzersizleri bu dönemin daha az kayıpla tamamlanmasına zemin hazırlayacaktır.

Munroe ve ark (2000), imgelem yapan sporcular için imgeleme çalışmaları ile alakalı dört önemli sorunun olduğu ve bu kritik soruları açıklamanın, imgelemeyi daha iyi uygulamaları ve anlamaları için şart olduğunu belirtmişlerdir. Bu sorular;

1. Neden / İmgeleme neden uygulanır?
2. Nerede / İmgeleme nerede uygulanır?
3. Ne zaman / İmgeleme ne zaman uygulanır?
4. Neden / İmgeleme neden uygulanır?
5. Ne / Neyi imgellersin?

Sporcular hangi programı ne için uygulayacağından haberdar edilip bilgilendirildiğinde imgeleme programının başarısı da artacaktır.

2.5. Sporcu Yaralanmaları ve İmgeleme

Hlobil ve Mechelen (1987) yaralanmaların iyileşme ve spora dönüş sürelerini üç gruba ayırmıştır; 1-7 gün kadar hafif, 7-21 gün kadar orta ve 21 günden daha uzun ya da kalıcı yaralanmaları ise Ciddi yaralanmalar olarak nitelendirmektedir. Sportif yaralanmalarının kontrol altına alınmasında primer (birincil) ve seconder (ikincil) önlemler alınması büyük önem taşır. Primer korunma; hastalığa neden olan risk faktörlerinin gelişmesini önleyecek bir yaşam tarzının önemini ve sporcu tarafından risklerinin değerlendirilmesi ve önlemlere yönelik uygulamalardır. Yaralanmanın ciddiyetine bağlı olarak spordan uzak kalma süresi oldukça uzun ir zaman alabildiği gibi, sporu bırakmayla sonuçlanabilen bir sürece de neden olabilmektedir.

Sportif yaralanmaları sadece insidansla ilişkilendirerek bir sonuca varmak mümkün görünmemektedir. Bireyler yaşantılarının bir döneminde aralıklı ya da uzun bir süre sportif faaliyetlerden uzak kalabilmekte daha sonra sportif faaliyetlere devam edebilmektedir. Bu durum sportif etkinlikler için vücudun fiziksel ve zihinsel hazır olmayı gerektirdiğinden sportif yaralanmaların tür ve sıklığını artırabilmektedir (Altın 2023). Hangi spor branşında ne tür yaralanmalar ne sıklıkla görülmektedir. Sportif yaralanmaların çoğunluğu tedavi sonrası iyileşirken, kalıcı hasara da neden olabilmektedirler.

Uslu (1990) sportif yaralanmalarda spor branşlarının özelliklerine göre bir sınıflama yaparak gruplandırmıştır;

- ✓ Çarpışma (Boks, Amerikan futbolu vb)
- ✓ Temas (Basketbol, Futbol, Beyzbol, Güreş vb)
- ✓ Dayanıklılık (Raket sporları, Bisiklet vb.)
- ✓ Çok fazla efor sarf etmeden yapılan (Golf, Bowling vb.)

Yaralanmanın ortaya çıkmadan bilgilendirme yoluyla kontrolü hem sporcunun kariyeri hem de yaralanmanın ortadan kaldırılmasına yönelik maliyeti açısından oldukça önemlidir. Spor yaralanmasına maruz kalmış sporcuların yaralanma bölgesindeki hassasiyeti kadar sporu bırakma düşüncesine neden olabilecek kadar ciddi zihinsel travmalara neden olabilmektedir. Sporcular sporu bırakmanın yanında tüm sportif faaliyet ve sportif alanlara karşı negatif duygu ve davranımlar geliştirebilmektedirler.

Sporcular yaralanma riski ile ilgili bilgilendirme yapılsa dahi, yaralanma sırasında ve sonrasında yaşadıkları zihinsel travmayı yaralanma iyileşse dahi uzun süre üzerlerinden atamamaktadırlar. Perry ve Morris (1995) Yaralanma sonrası kullanılan imgelemenin çok yönlü bir değere sahip olduğunu,

toparlanmaya yardımcı olmanın yanında sporcuya yaralanmanın verdiği stresle başa çıkmada ve onu yapıcı yönde etkilemede yararlı olduğunu belirtmektedir. Sporcuların fizik tedavi rehabilitasyon programlarına ek olarak yaralanmalara ait zihinsel travmaların iyileştirilmelerinde imgeleme programlarının yapılması bir gereklilik olarak görülmelidir. İmgeleme çalışmaları yaralanma bölgesine, yaralanmanın çeşit ve ciddiyetine göre farklılık sergileyeceği gibi, sporcunun kariyeri ve sportif faaliyetin amaç ve seviyesine göre farklılık gösterebilmektedir. Günlük ve haftalık egzersiz yapan bireylerin, Amatör düzeyde spor yapan sporcular ve elit düzey sporculara kadar geniş bir yelpazede sportif faaliyetlerin sınırlarını belirler.

Sporcular için oluşturulacak sporcu kartekslerine yaş, cinsiyet, boy, kilo gibi değişkenlerin yanında sağlık geçmişleri, ilgi ve yönelimleri ve performans ölçüm ve değerleri işlenerek kayıt altına alınmalıdır. Hazırlanacak imgeleme programları için bu bilgiler oldukça önemlidir.

2.6. İmgelemede Ölçme Değerlendirme

İmgeleme çalışması yapılan birey ve grupların imgelemeden ne kadar fayda sağladıklarını ve sporculuk kariyerlerine ne kadar etkide bulunduğunu ölçmek ve bunun bir değerlendirmesini yapmak oldukça zordur. Bireyin canlandığı imgenin görülmesinin veya hissedilmesinin ne derecede kolay/zor/net/canlı olduğuyula ilgili kendi canlandığı imgeyi değerlendirmesi yöntemiyle gerçekleşmekte ve bireysel değerlendirme sistemlerinin devreye girdiği subjektif bir süreç ortaya çıkmaktadır (Lequerica 2002). Öğrenme ve öğrenme ürünlerinin ölçümü için geliştirilen bir çok ölçek geliştirilmiş, duygu, davranım ve yönelimler ölçülmeye çalışılmıştır. İmgeleme programı sırasında ve sonrasında ortaya çıkan öğrenme ürünleri için de geliştirilmiş birçok ölçeğe rastlamak mümkündür. Perry ve Morris (1995)'in aktardığına göre; imgelemeyi ilk ölçme girişimi 1909 yılında Betts tarafından gerçekleştirilmiştir. İmgelemenin berraklığını ölçmek üzere geliştirilen ölçek daha sonra geliştirilen imgeleme ölçekleri için örnek teşkil etmiştir. Günümüzde imgeleme ölçümleri için imgeleme esnasında alınan elektrofizyolojik (EEG) ve nörogörüntüleme (fNIRS, fMRI vb.) kayıtları ve beyin dalgalarına yönelik ölçümler imgelemenin berraklığı ve pozitif sonuçlar alınmasına yönelik bilimsel teknikler kullanılmaktadır.

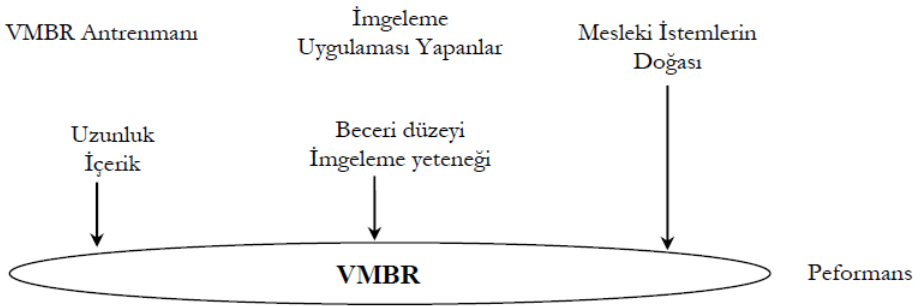
Martens (1982) Spor psikolojisi ve zihinsel antrenman açısından geliştirdiği Spor İmgeleme Anketi (SIQ) dört temel durum (Yalnız çalışma, Diğerleriyle çalışma, Takım arkadaşını izleme, Müsabaka yapma) birer dakika imgelendikten sonra berraklık, görsellik, işitsellik ve kinestetik duyumlara yönelik puanlama ile ölçülmektedir.

Ölçmenin ne için yapılacağı belirlenmelidir; sporcunun imgeleme becerisi mi, imgelemenin doğru bir programlama ile yağıldığı mı, sporcuya etkisinin derecesi mi ölçülecek? İmgeleme sırasında sporcunun pozitif duygu ve davranımlara sahip olmasının yanında rahat bir ortamda kendisini rahatsız edecek çevresel etmenlerden uzak olması oldukça önemlidir. Sporcuların imgeleme becerisini kazanmaları için imgeleme çalışmaları öncesinde sporcunun berrak bir şekilde imgeleme yapmasını sağlayacak egzersizler yaptırılabilir. Gereksiz ve fiziksel çalışmaların önüne geçebilecek imgeleme programları sporcuya yarar yerine zarar getirecektir. İmgeleme çalışmaları, yerinde ve sporcuların en çok zorlandıkları beceri ve durumlarda kullanıldığında etki derecesi ve önemi de artacaktır. Sportif becerilerin kazanım derecelerini belirlemek fiziksel ve zihinsel açıdan güç olabilmektedir. Sporcuların antrenmanlarda yaptıkları fiziksel becerileri müsabakalarda aynı ölçüde ve etkili bir gerçekleştiremediklerini görürüz. Antrenmanlarda kişisel ve çevresel baskılara maruz kalmayacağını düşünen sporcuların becerilerini sergilerken rahat ve keyifli oldukları da bir gerçektir. Sporcular müsabakalarda duygu ve davranımlarını kontrol altına alarak pozitif düzeyde yaşadıklarında sportif açıdan kendilerini gerçekleştirmeleri de o ölçüde mümkün olacaktır. Sportif branşların gerçek ortamının yarışma ve müsabaka alanları olduğu unutulmamalıdır. Sporcular antrenman ve imgeleme çalışmalarını mutlaka müsabakanın oynanacağı oyun alanında gerçekleştirmelidirler. Oyuncuların müsabakanın oynanacağı alana da oryantasyonlarının sağlanması gerekir, farklı bir oyun alanında antrenman yapıp müsabakayı farklı bir oyun alanında yapmak fiziksel olarak mümkün olsa bile zihinsel anlamda oryantasyonun sağlanması güçtür. Antrenman programları oyuncuların her tür zemin ve oyun alanında kendi performanslarını sergileyebilmeleri için hem fiziksel hem zihinsel anlamda hazır olmalarını sağlamayı amaçlar. Ne tür ölçüm yapılırsa yapılsın hangi ölçek kullanılırsa kullanılsın, sporcuların mevcut durumları ve performans değerleri antrenmanların sporculara kattığı değeri bize canlı olarak gösterir. İmgeleme çalışmaları ile bazı spor branşlarında (Dart, Satranç, Bilek güreşi vb.) sporcunun kazanımları kısa bir sürede gözlenebilirken, bazı spor branşlarında (Futbol, Basketbol, Tenis vb.) birkaç aydan sporcunun kariyeri boyunca süren bir gelişimle açıklanabilmektedir.

Sporcuların imgeleme sırasında zihinlerinde oluşturduğu görüntüler birbirinden şekil, mekan, zemin ve detaylar açısından farklı olabilir. Zihninizde en güvenli olduğunuz yere gidiniz dendiğinde, sporcular kendilerine göre kendisine kimsenin zarar veremeyeceği bir yere giderler, benzer yerler olabileceği gibi hepsi farklı yerleri de imgeleyebilir. Amaç fikir birliğine ya da aynı şekil ve görsel ögenin imgelemesinden öte amaca uygun imgeleme

ürünlerine ulaşmaktır. Detayların berrak bir imgelemeyi engelleyeceği düşünülüyorsa imgeleme programları sade ve amaca uygun tasarlanmalıdır.

Motor performansın artırılması için 1970'li yıllarda Suinn (1972) Görsel-motorsal-davranış-alıştırmaları (VMBR) geliştirilmiştir. Bu tür çalışmalar; teknik ve taktik gelişim, beceri analizi ve düzeltilmesi amacıyla kullanılmaktadır. VMBR planlanırken spor branşının özellikleri, kişisel ve çevresel faktörler, takımın ligdeki sıralaması, rakip takım ya da sporcuların durum ve seviyeleri gibi çok farklı durum ve etken dikkate alınmalıdır. Bu etkenlerden sporcularımızı pozitif ve negatif olarak etkileyen faktörler belirlenerek VMBR her sporcu ve sporcu grubu için öznel olarak tasarlanmalıdır. Sporcular korkmadığını, stres yaşamadığını, kaygılanmadığını, saldırgan olmadığını söyleyebilirler, peki sporcu vücut dili, jest ve mimikleri, çevresiyle iletişimi ve hareketleri ile ne söylüyor! Antrenörler sporcularını okuyabildiklerinde doğru imgeleme yöntem ve tekniklerini bireysel olarak planyalayabileceklerdir.



Şekil 2. VMBR performansına etki eden faktörler (Suinn 1993).

Konter (1999) Görsel-motorsal-davranış-alıştırmalarını üç bölümde ele almaktadır. Birinci bölümde üç aşama (İmgeleme görüntülerinin seçimi, gevşeme egzersizleri, zihinde canlandırma egzersizleri) iki çeşit görüntü (gevşeme görüntüleri, başarılı karşılaşma görüntüleri) kullanılarak gerçekleştirileceğini belirtmektedir. İkinci bölümün altı adımdan oluştuğunu (yeni karşılaşma görüntüsünün belirlenmesi, gevşeme egzersizi, gevşeme görüntüsü kullanma, başarılı karşılaşma görüntüsünün kullanılması, yeni karşılaşma ve başarılı karşılaşma görüntüsünün yinelenmesi), üçüncü aşamada ise başlangıç gevşemesi dışında diğer aşamalarla aynı uygulamaları içerdiğini bildirmektedir.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Başer (1998) İmgeleme çalışmalarının, gerçekleştirilecek aksiyonun uygulaması olmadan etkili bir biçimde akılda öncelmesi olduğunu belirtmektedir. Günümüzde teknolojik yenilikler ve dijital araç gereçler insanları hareketsiz bir yaşam tarzına yönlendirse de bilimsel ve teknoloji destekli spor aletleri ve antrenman teknikleri yeni bir çağa kapı aralamaktadır. Fiziksel direncin devam ettirilebilmesi ve antrenmanların devamlılığı için zihinsel antrenmanlar bir zorunluluktan çok gereklilik olarak görülmelidir. Bireysel ve takım sporlarında sporcunun ve takımın mevcut durumu, duyu ve davranım kontrolü, kondisyon seviyesi, teknik, taktik, yaralanma geçmişi, sosyo-ekonomik durum gibi birçok faktör kazanma ve kaybetmenin belirleyicisi konumundadır. Zihinsel antrenman teknikleri ile fiziksel olarak hazır olan sporcuların zihinsel anlamda müsabakalara hazır olmaları sağlanmaya çalışılır. Morgan (1999) zihinsel antrenman kavramına ek olarak sembolik kavramlar, mental, bilişsel süreçler, visiomotor, idiomotorik ve imgesel uygulama kavramlarından bahsetmektedir. Temel motorik özellikleri üst düzeyde olan sporcuların kendilerinden daha düşük seviyedeki sporculara kaybetme nedenleri zihinsel antrenman kavramının odak noktası olarak görülmelidir. Zihin kaybederse vücut çabası kazanmak için yeterli olmaz.

Zihinsel antrenman yöntem ve teknikleri günümüzde halen bir araştırma konusu olarak popüleritesini korumaktadır. İmgeleme ve zihinsel antrenmana yönelik farklı kapsam ve boyutta yapılacak araştırmaların sporcuların performanslarına sporculuk kariyerlerine pozitif etkide bulunabileceği düşünülmektedir.

Öneriler;

- ✓ Sportif faaliyetler ve sportif faaliyetlerin insan sağlığına yönelik eğitimsel faktörler öğretim kademelerinin tamamına yeterli ders saati ve zaman ayrılarak içselleştirilmesi,
- ✓ Sadece spor alanında değil sporcuların tüm yaşantıları boyunca kullanacağı imgeleme becerisi uzman antrenörler yardımıyla kazandırılması,
- ✓ İmgeleme sadece teorik olarak değil uygulamalı olarak eğitim programlarına yerleştirilerek gerekli oryantasyon sağlanması,
- ✓ İmgeleme ve diğer zihinsel antrenman teknikleri üniversitelerin antrenör yetiştiren antrenörlük eğitimi bölümleri lisans programlarına dahil edilmesi,
- ✓ Antrenman planlaması yapılırken fiziksel ve fizyolojik çalışmalara ek olarak zihinsel antrenman programlarının dahil edilmesi,

- ✓ Zihinsel antrenman tekniklerine yönelik hizmet içi eğitim, bilgilendirme toplantıları, kurs, panel, kongre gibi etkinlikler düzenlenmesi
- ✓ Spor branşlarına örnek zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik modülerin oluşturulması ve ilgili birim ve spor insanlarına gönderilmesi
- ✓ Eğitim kademelerindeki tün eğitimcilerin zihinsel antrenman ve imgeleme çalışmaları ile ilgili bilgi yöntem ve tekniğe sahip olmasının sağlanması,
- ✓ Teknolojik gelişim ve zihinsel antrenmana destek olabilecek dijital donanımların sporcular ve ilgili spor insanları tarafından kullanılabilmesinin sağlanması,
- ✓ Sporda risk faktörleri ve spor yaralanmalarında imgeleme çalışmaları ile ilgili konuların sporcu aileleri, sporcular, spor insanları ve ilgili kurumların bilgilendirilmelerinin sağlanmasına yönelik tedbirlerin alınmasının yerinde olacağı önerilmektedir.

4. KAYNAKLAR

- Ahsen A (1984) ISM: The Triple Code Model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8, 15-42.
- Aktepe K (2013) *Sporda Beceri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1-42.
- Altın M (2023) Sportif Yaralanmalardan Nasıl Korunuruz. *Spor Bilimleri Alanında Akademik Değerlendirmeler-9*, 7. Bölüm, Duvar Yayınları, Aralık 2023, ISBN: 978-625-6643-03-1.
- Annett J (1995) Motor imagery: perception or action? *Neuropsychologia*. 1995;33: 1395–1417
- Anshel MH (1990) *Sport Psychology, from Theory to Practise*. Publishers Scottsdale, Arizona.
- Başer E (1998) *Uygulamalı spor psikolojisi* (3. Baskı, s. 121-124), Ankara: Bağırhan yayınevi.
- Birrer, D., Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 20, 78-87.
- Cardano D (2014) *Mental Training. Gli Elementi Chiave dell'Allenamento Mentale per la Crescita Personale e la Gestione Emotiva*. (Ebook italiano-Anteprima Gratis): *Gli Elementi Chiave dell'Allenamento Mentale per la Crescita Personale e la Gestione Emotiva*. Bruno Editore.
- Carpenter WB (1894) *Principles of mental physiology*. New York: Appleton.
- Cox HR (1990) *Sport psychology, Concepts and Applications*, Second edition, Wm C.Brown Publishers, Dubuque. S. 159-163. 1990.
- Feltz DL, Landers DM (1983) The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of sport psychology*, 5(1), 25-57
- Guillot A, Collet C (2005) Contribution from neurophysiological and psychological methods to the study of motor imagery. *Brain Res Brain Res Rev*. 2005;50: 387–397.
- Harre, D., *Principles of Sports Training*. Berlin.1982.
- Hecker JE, Kaczor LM (1988) Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 363-373.
- Hlobil H, Van Mechelen W, Kemper HCG (1990) Spor sakatlıkları nasıl engellenebilir? bir literatür çalışmasının özeti. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi Başkanlığı.
- Holmes PS, Collins D J (1991) The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of applied sport psychology*.13(1), 60-83.

- <http://www.tdk.gov.tr>, Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sitesi, (erişim: 25.07.2024).
- Işıldak RS (2008) Yaratımda ilk adım: İmge ve imgelem. Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi,2(1), 64-69.
- Janssen JJ, Sheikh AA (1994) Enhancing athletic performance through imagery: An overview, *Imagery in Sports and Physical Performance*, Amityville, Baywood Publishing Company, Inc. s. 1-22, New York.
- Konter E (2003) Spor psikolojisi uygulamalarında yanılığlar ve gerçekler. Baskı. Dokuz Eylül Yayınları.
- Konter E (1999) Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuter M, Öztürk F (1997) Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş. Matbaası, Bursa, s.17
- L'Abbe, & J. B. Domecq (1925). *Lecons de Philosophie*.
- Lang PJ (1979) A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512.
- Lequerica A, Rapport L, Axelrod BN, Telmet K, Whitman RD (2002) Subjective and objective assessment methods of mental imagery control: Construct validations of self-report measures. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 24(8), 1103-1116.
- Martens R (1982) *Imagery in Sport. Medical and Scientific Aspects of Elitism in Sport Conference*, Brisbane, Australia.
- Martens R (1987) *Coaches guide to sport psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Martin KA, Moritz SE, Hall CR (1999) Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The sport psychologist*, 13(3), 245-268.
- Morris T, Spittle M, Watt AP (2005) *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Munroe KJ, Giacobbi JR, Peter R, Hall C, Weinberg R (2000) The four ws of imagery use: Where, When, Why, And What. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.
- Pavio A (1985) Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22-28.
- Perry C, Morris T (1995) *Mental Imagery in Sport*. In T. Morris, J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications, and issues* Brisbane, Australia: John Wiley&Sons, Inc. 339- 385.
- Sackett RS (1934) The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *The Journal of General Psychology*, 10(2), 376-398.

- Sheard M (2013) *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement* (2nd ed.). London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Singh B (2018) *An analysis of literature on imagery used in sports and its relation with performance.*
- Suinn R (1972) *Removing Emotional Obstacles to learning and Performance by Visiomotor Behavioral Rehearsal, Behavior Therapy, 3:308-310.*
- Suinn R (1986) *Seven Steps to Peak Performance, The mental training for athletes.* Hans Huber Publishers, Toronto.
- Syer J, Connolly C (1990) *Sporting Body Sporting Mind, Second Edition, Sports pages, Simon ve Schuster, İngiltere.*
- Taylor J, Wilson G (2005) *Applying sport psychology: four perspectives (pp.97-110) Champaign, Il: Human Kinetics.*
- Ungerleider S (1996) *Mental Training for Peak Performance: Top Athletes Reveal the Mind Exercises They use to Excel, Rodale Pres, Inc. Emmaus, Pennsylvania.*
- Uslu B (1990) “Sportif Yaralanmalar”, T. C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı.
- Weinberg RS, Gould D (1995) *Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics,; 280- 283.*
- Weinberg RS, Gould D (2015) *Foundations of sport and exercise psychology (7 ed.). Human Kinetics.*
- Weinberg RS, Gould D (2018) *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7.Baskı). Human Kinetics*

9.Bölüm

Rekreasyon ve Psikolojik İyi Oluş

Cengizhan PAKYARDIM¹

Tamer KARADEMİR²

¹ Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
cengizhanpakyardim@hotmail.com, Orcid ID: 0000-0001-6126-8164

² Prof. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
tamer.karademir@hotmail.com, Orcid ID: 0000-0003-3244-0767

GİRİŞ

Rekreasyon kavramı, sosyal, eğitsel, sportif ve sanatsal faaliyetleri kapsamaktadır. Rekreasyonun farklı tanımlarına rastlamak mümkündür. Ancak özellikle rekreasyon ve boş zaman kavramları arasında bir ayırım bulunmaktadır. Boş zaman, genellikle rastgele ve bireysel olarak uygulanan eğlenceyle ilgili faaliyetleri içerir. Rekreasyon ise organize ve yönlendirilmiş aktivitelerden oluşur. Boş zaman ve rekreasyon zevkle tanımlanır, ancak boş zaman belirli pasif faaliyetlerle ilişkilendirilirken, rekreasyon genellikle spor ve aktif uğraşlarla bağlantılıdır (Mobily, 1989). Bir faaliyetten elde edilen hazzı deneyimlemek ve bu faaliyette samimi bir tatmin ve dinlenme fırsatı bulmak amacıyla boş zamanlarda herhangi bir uğraş rekreasyonel olarak kabul edilebilir (Medeiros, 1969). Rekreasyon, bireyin alışılmış veya günlük faaliyetlerine ara vererek boş vakitlerinde sürdürdüğü bir dizi faaliyetleri ifade etmektedir. Rekreasyonel faaliyetleri gerçekleştirmek bir seçimdir. Bu faaliyetler bireyde zevk, eğlence ve neşe duygularını ortaya çıkarır (Waichman, 2000). Rekreasyon genellikle boş zamanlarda gerçekleştirilen bireysel veya grup bazında katılımcıların içsel motivasyon sağlayarak özgür ve doğal tutumlarla gönüllü dahil olduğu keyifli veya eğlenceli uğraşlar olarak da tanımlanmıştır.

Rekreasyonel faaliyetler çok kısa sürede tatmin sağlar ve bireyin benliğini ve özgünlüğünü ifade etmesine olanak tanımaktadır. Rekreasyonel faaliyetler insanın iç doğasının bir ifadesi, bir eğitim aşaması ve yaratıcı ihtiyaçlar için bir çıkış noktasıdır (Reina, 2011). Rekreasyon, halkın eğlenmesini amaçlayan neşe ve zevk almayı sağlayan serbest zaman uygulamalarını kapsar ve belirler (Gerlero, 2011). Rekreasyon uygulama örneklerine bakıldığında; fiziksel uğraşlar (oyun, spor ve diğer fiziksel aktiviteler), sanatsal uğraşlar (müzik, şarkı söyleme, plastik sanatlar, tiyatro ve dans), entelektüel rekreasyon (okuma, entelektüel ve masa oyunları), açık hava aktiviteleri (kampçılık, yürüyüş ve dağcılık), sosyal rekreasyon (partiler, ziyafetler, toplantılar), turizm (yurtiçi veya yurtdışı, tek başına veya grup gezileri), eğitim aktiviteleri (sınıflar, atölyeler, konuşmalar, dersler) ve manevi aktiviteler (dua etmek, dini bir ayine veya ayine katılmak, dini bayramları kutlamak) çeşitli şekillerde uygulamalara rastlamak mümkündür (Salazar Salas, 2012).

Rekreasyon hareketi, eğlenme ve boş zamanları sosyal açıdan tatmin edici bir şekilde geçirme kaygısı güden teknolojiyle iç içe olan bir toplumu ifade etmektedir. Boş zamanın terapötik bir değeri olduğu, fiziksel dengeyi yeniden sağladığı ve gruplara katılımı teşvik ettiği düşünülmektedir. Bu hareket rekreasyonu eğlence sağlayan bir dizi faaliyet olarak görmektedir.

Genellikle beden eğitimi ve spor alanında eğitim almış uygulayıcılar tarafından yönlendirilen yapılandırılmış aktivitelerden oluşur. Uygulayıcıların

profesyonel kalitesi deneyim ve teknik kaynaklarla ölçülür ve faaliyetler deneysel ilkelere dayanır. Çizelgeler genellikle ana değişkenin zaman uygunluğu olduğu durumlarda kullanılır (Waichman, 2000).

Sosyokültürel canlandırma hareketi ise sosyal bilimciler tarafından başlatılmıştır. Bu hareket bireylerin kendi çevrelerini dönüştürmelerine yardımcı olabilecek katılım ve popüler eğitim yaklaşımını esas almaktadır. Sosyokültürel canlandırma, yetişkin eğitimi ve sürekli eğitim alanlarında yaygın olarak kullanılmakta ve ilerici, demokratik ve hümanist özellikler sunmaktadır (Waichman, 2009). Kulüplerde, gençlik ve çocuk evlerinde, sosyal merkezlerde, tatil kamplarında, sosyal turizmde, açık hava gezilerinde ve el sanatlarında gerçekleştirilen bir dizi kültürel, estetik, sportif ve sosyal uygulamayı içerir (Besnard, 1991). Animatör olarak adlandırılan uygulayıcıları, yaş, cinsiyet, çevre, kültür ve mesleğe bağlı olarak farklı izleyiciler için farklı öğretim teknikleri ve kuralları kullanır. Animatörler profesyonel veya gönüllü olabilir ve görevleri her kurum tarafından benimsenen sosyal değerlerin ortaya çıkarılması, değiştirilmesi ve/veya bilinçlendirilmesi ile ilgilidir.

Eğitsel rekreasyon ise, okul öncesi erken çocukluk eğitiminden başlayarak yaygın eğitim alanında özellikle etkili hale gelen harektir. Uygulayıcıları, resmi sistemin sınırlamalarının üstesinden gelmeye yardımcı olabilecek bir eğitim modeli olarak sürekli eğitim ve rekreasyonu teşvik etmektedir (Waichman, 2009). Eğitsel rekreasyon, eğitim durumları ve boş zamanla ilgili deneyimler üzerine kurulu, boş zamanda deneyime dayalı bir eğitim modeli olarak tanımlanabilir (Cuenca, 2004). Eğitim süreçlerinin kolaylaştırıcısı olarak rekreasyonel deneyime odaklanılmakta ve aynı zamanda yönlendirici olmayan eğitim ve öz yönetimi teşvik etmektedir. Eğitsel rekreasyon yaklaşımı, bireysel hedeflere odaklanan grup çalışmasına dayanır (Waichman 1998). Bu nedenle, katılımçıların ilgi ve motivasyonuna dayanır ve kişiselleştirilmiş yaşam boyu öğrenme sağlar. Dezavantajları arasında, öğrenme sürecinin yavaş olması ve her zaman yeterli niteliklere sahip olmayan eğitimci veya rehberlerden özel bir bağlılık talep etmesi sayılabilir. Ayrıca, öğrencinin özgürlüğünü dikkate almak planlamayı zorlaştırır (Lema, 2011). Bu yaklaşım hem müfredat dışı faaliyetler yoluyla resmi kurumlarda hem de gençlik dernekleri gibi resmi olmayan ortamlarda uygulanmıştır (Cuenca, 2004).

Sonuç olarak, rekreasyon hareketi beden eğitimi alanı etrafında oluşmuş ve gelişmiştir, animasyon ise boş zaman üzerine çalışan sosyologlar tarafından ortaya çıkarılmıştır. Eğitsel rekreasyon yaklaşımı, eğitimciler tarafından yaz kampları ve çocuk kulüpleri gibi hem resmi hem de resmi olmayan ortamlarda uygulanmıştır (Waichman,1998).

Rekreasyon kavramı, bireylerin yoğun iş temposu sonucunda rutin yaşamlarının olumsuz çevresel etkilerle karşılaşması nedeniyle beden ve ruh sağlığını koruma ve sürdürme amacı taşır. Bu bağlamda, kişilerin zevk ve haz elde etmek için, zorunlu ihtiyaçlar ve çalışma saatleri dışında kalan boş zaman dilimlerinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak bireysel ya da grup halinde gerçekleştirdikleri etkinlikler rekreasyon olarak adlandırılmaktadır (Karaküçük, 1995). Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin serbest zamanlarında keyif almak amacıyla gerçekleştirdikleri ve ekonomik durumlarına bağlı olarak çeşitlilik gösteren faaliyetler olarak tanımlanabilir (Çakır, 2017). Bu bağlamda, rekreasyonel etkinlik alanlarında bireylerin rahatlama, iyi hissetme, eğlence, bilgi seviyesinin yükseltilmesi, sosyal katılım ve yaratıcı potansiyelin serbestçe ifade edilmesi gibi çeşitli etkinliklere odaklanılması gerekmektedir (Dumazedier, 1974). Yaşlı bireyler, rekreasyonel faaliyetlere katılarak sağlıklarını koruma altına alırken, gençler bu tür etkinlikler aracılığıyla hem zihinsel hem de fiziksel gelişimlerini desteklemektedirler (Çakır, 2017). Rekreasyonel faaliyetler, katılımcıların enerjilerini artırarak daha iyi hissetmelerine, canlanmalarına ve kendilerini zinde ile coşkulu hissetmelerine imkan tanır (Li ve Wang, 2012). Bireyler genellikle kendilerini dış dünyaya açmak, dinlenmek, zevk almak, sosyal etkileşimde bulunmak, yeni yerler keşfetmek ve bu süreçte zihinsel sağlıklarını koruyarak gelişim sağlamak amacıyla farklı etkinliklere katılma isteği taşırlar (Başoğlu, 2013).

Spor, çok boyutlu bir olgu olması nedeniyle çeşitli tanımlarla ifade edilmektedir (Yetim, 2019). Tanımlamanın amacı, en önemli unsurdur. Örneğin, spor hekimliği alanında sağlık ön planda tutulurken, antrenman bilimcileri performansı öncelikli olarak ele alacaktır. Sosyoloji açısından ise bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri öncelikli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Yazıcı, 2014). Spor, bireylerin fiziksel yeteneklerini ve doğal çevreleriyle olan etkileşimlerini geliştiren, belirli kurallar çerçevesinde aletli veya aletsiz, bireysel ya da grup halinde gerçekleştirilen bir etkinliktir. Boş zamanların değerlendirilmesi veya meslek olarak icra edilmesi amacıyla yapılan spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmanın yanı sıra sosyalleşme fırsatları sunar, toplumsal bilinç oluşturur ve rekabet ile dayanışma duygularını pekiştiren kültürel bir fenomen olarak tanımlanabilir (Erkal, 1982). Spor, bir yaşam tarzı olarak insan hayatını şekillendirerek kültürel bir dönüşüm sürecine katkıda bulunmaktadır. Spor, yaşamın bir parçası olmasına rağmen, yaşamın tamamını temsil etmemektedir. İnsan yaşamı, spor aracılığıyla derinlik kazanır (Yazıcı, 2014). Yaşamın anlam kazanması, sporla olan ilişki sayesinde mümkün hale gelmektedir; bu da spora ayrılan zamanın varlığına bağlıdır. Bu bağlamda, rekreasyonel spor önemli bir rol oynamaktadır. Rekreasyon ile spor,

birbirleriyle etkileşim içinde olan iki kavramdır (Gümüşay & Koç, 2022). Spor, bireylerin rekreatif ihtiyaçlarını giderirken, rekreasyon da sporla uğraşan kişilerin sayısının artmasıyla, başlangıçta amatör bir etkinlik olarak başlayan sporun zamanla profesyonel bir düzeye ulaşarak birçok başarı elde etmesine katkıda bulunmuştur (Şahin, 1997).

Rekreasyonel Fayda

Rekreasyonel fayda konusu bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sebeplerinin araştırılması ve bu etkinliklere katılımın sonuçlarının belirlenmesi konusunda serbest zaman araştırmaları içerisinde önemli bir yere sahiptir. Bireylerin monoton ve stresli hayatlarından uzaklaşarak, zorunlu işlerin olmadığı bir zaman diliminde gönüllü olarak katıldıkları rekreasyonel etkinlikler, can sıkıntılarının üstesinden gelmelerine yardımcı olurken, fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevresel açıdan gelişimlerini sağlamaktadır. Rekreasyonel fayda kavramının araştırılmasına, bireylerin serbest zaman deneyimlerinden elde edilecek olumlu faydalara ilişkin beklentiler ve bu deneyimlerin olumlu etkileri açısından yaklaşmıştır (Driver ve Bruns, 1999).

Rekreasyonel fayda öznel bir kavramdır ve kişisel duygu ve deneyimlerle ilgilidir (Kao, 1995). Bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri faydalar farklılık gösterebilir. Rekreasyonel fayda, serbest zaman aktiviteleri sırasında katılımcılar tarafından yaşanan pozitif etkiler ve istenmeyen bir durumun önlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Driver, 1990; Driver, 1996, s.14)

Driver ve Bruns (1999) rekreasyonel faydayı, bir koşul veya durumun iyileştirilmesi; istenmeyen bir durumun önlenmesi ve/veya istenilen bir durumun sürdürülmesi; uyarlanmış rekreasyonel etkinlikler çerçevesinde tatmin edici psikolojik deneyimlerin kazanılması olarak tanımlamaktadır.

Belirtildiği üzere bu terim, öznel bir kavramdır ve kişisel deneyimlerle ilgilidir (Kao, 1995). Bu nedenle elde edilen deneyimin faydaları oldukça çeşitlilik göstermektedir. Aktivitelere katılan bireyler psikolojik, fizyolojik, eğitimsel, sosyal ve rahatlama açısından faydalar elde edebilirler. Nitekim bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımı sonucu, kaygı ve iş stresi seviyelerinde azalma (Lu & Argyle, 1994) olumlu duygular elde etme ve stresle başa çıkma becerilerinde artış olduğu (Ajzen & Driver, 1992) belirtilmektedir.

Rekreasyonel faydalar bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımılarıyla yakından ilişkilidir (Ajzen & Driver, 1992). Dolayısıyla rekreasyonel etkinliklere katılım bireylere çeşitli faydalar sağlamaktadır. Bu bağlamda rekreasyonel fayda, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımı sonucunda elde etmiş oldukları pozitif kazanımlar olarak ifade edilebilir.

Rekreasyonel fayda üzerine birçok kavramsal model Lawler (1973) tarafından geliştirilen beklenti teorisine dayanmaktadır. Beklenti teorisi, davranışçılık olarak bilinen psikolojik kuramlardan olan öğrenme teorisinin bir parçasıdır. Drive (1976) beklenti teorisini bireylerin sorunları, ihtiyaçları, çevresel bağları ve algılanan fırsatlar olmak üzere çeşitli davranışsal uyaranlarla çerçevelemiştir.

İnsanların rekreatif etkinliklere katılımlarının ana nedeni ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların temelinde dinlenme, eğlenme, kendini gerçekleştirme gibi sosyal, fiziksel ve ruhsal açıdan çeşitli eylemler yer almaktadır. Mannel ve Kleiber (1997) rekreasyonel etkinliklere katılım sağlayan bireylerin kötü bir ruh halinden uzaklaşmak, anlamsız bir hayata sahip olmaktan kaçınmak ve hayatındaki belirli standartları korumasına yardımcı olmak amacıyla rekreasyonel etkinliklerin faydalarının etkililiğine dikkat çekmiştir. Dolayısıyla rekreasyonel etkinliklere katılım gösteren bireyler yaşamsal verimliliklerini belirli bir düzeyde tutabilir.

Literatürde rekreasyonel etkinliklere katılımın çeşitli faydaları üzerine araştırmalar yer almaktadır. Molina-Garca ve ark., (2011) yapmış oldukları çalışmada rekreasyonel etkinliklere daha sık katılım sağlayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Nimrod (2012) rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığına göre bireylerin depresyon düzeylerinde artma veya azalma meydana gelebileceğini bildirmiştir. Hills ve ark., (2000) rekreasyonel etkinliklere ilgi duyan bireylerin kişisel tatmin düzeylerinin artış gösterdiğine dikkat çekmiştir. Caldwell & Baldwin (2003), rekreasyonel etkinliklerin bireylerin çocukluk ve gençlik döneminde kişisel gelişimleri üzerinde önemli bir rol oynadığı, kendilerini ifade etme becerilerini geliştirdiği ve kişilerarası iletişimlerinin güçlendirdiği üzerine dikkat çekmiştir. Iwasaki (2007) rekreasyonun tüm insanlığın anlamlı ve değerli bir yaşam elde etmesinde önemli bir rol oynadığını ve bireylerin yaşam kalitelerinin yükseltmesine katkıda bulunabileceğini ortaya koymuştur.

Pozitif psikolojiye ilişkin alanyazında, rekreasyonel etkinliklere katılım, gençlere pozitif ilişkiler kurma fırsatı sağlayarak duygusal gelişimlerinin ve empati düzeylerinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Larson , 2000; McDonough ve ark., 2013).

Coleman (1993) rekreasyonel aktivitelerin arkadaşlar, komşular ve aile üyeleri arasındaki etkileşimlerin artmasına, psikolojik sağlığın korunmasına ve mutluluk algılarının gelişmesine katkıda bulunduğunu tespit etmiştir. Siegenthaler (1997) rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşamlarındaki olumsuz etkileri azaltmaya yardımcı olduğunu ve yaşamın olumsuz etkilerine karşı tampon görevi gördüğünü bildirmiştir. Byrne ve ark. (2006) ise, rekreasyonel aktivitelerin bireylerin becerilerinin ve arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesi,

deneyim alışverişinin yapılması ve bireysel tercihlerinin belirlenmesi açısından önemli katkılar sunduğunu belirlemiştir.

Rekreasyonel spor aktivitelerine yüksek düzeyde odaklanmış (akış deneyimi yaşayan) bireyler, kendini geliştirme, sosyal yabancılaşma, stresten kaçma ve yaratıcı ifade becerilerini geliştirme konusunda pozitif duygular elde edebilmektedir. Bu bağlamda rekreasyonel akış deneyiminin bireyler üzerinde olumlu faydaları olduğu için rekreasyonel faydayı açıklayan önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Rekreasyonel akış deneyimi

Rekreasyonel akış deneyimi, etkinlik esnasında zorluk ve becerilere ilişkin optimal bir deneyimin yaşandığı, çevresel etkenlerin ve düşüncelerin filtrelendiği, konsantrasyonun yoğun olduğu, zevk ve mutluluk hissi uyandıran olumlu bir deneyim olarak ifade edilebilir (Ellis, Voelkl ve Morris, 1994; Privette ve Bundrick, 1987). Rekreasyonel akış deneyimi, senkronize faaliyetler esnasında oluşan optimal deneyime benzer bir deneyim, bireyin yeteneği ve çevre arasındaki pozitif etkileşimle oluşan pozitif psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyonel akış deneyimi esnasında bireyler neşe, mutluluk ve başarı hissi gibi pozitif duygular elde ederler. Bu durum onların etkinliklere tekrar katılımlarını sağlayabilir (Woran ve Arnberger, 2012).

Akış deneyiminin temel taşlarından biri de, rekreasyonel aktivitelerde yaşanan akış esnasında bireyin algıladığı zorluklar ve mevcut becerilerinin bir denliğini bulmasına izin vermesi koşulunu karşılamasıdır. Zorlukların ve becerilerin dengede olmadığı çoğu aktivitede bireyler genellikle aktivitenin kendilerini endişeli ve/veya sıkılmış hissettiği algısına sahip olduğu için yalnızca öznel bir deneyimdir ve günlük deneyimlerde nadiren ortaya çıkmaktadır. Bu gereksinimleri karşılayan etkinliklere akış etkinlikleri adı verilir. Bu etkinlikler akışın oluşumunu kolaylaştırmada ve en iyi deneyimi elde etmede önemli role sahiptir. Aktivite esnasında akış yaşayan bireyler etkinlik esnasında karşılaştıkları zorlukların mevcut kapasitelerinin üzerinde olduğunun farkına varmadan yapması imkânsız olabilecek görevleri yerine getirebilirler. Bu durum bireylerin öz onaylama yapmasına ve yeni beceriler öğrenmesine olanak tanır (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

İyi Oluş Kavramı

Literatürde iyi oluş kavramı, öznel (hedonik) iyi oluş ve psikolojik (eudaimonic) iyi oluş olmak üzere iki farklı biçimde ele alınmaktadır (Sarı ve Çakır, 2016). Öznel iyi oluş, bireyin ruhsal durumunun olumlu yönleri ile birlikte, zorunlu zaman dilimleri, eğlence ve coşku gibi yaşamın farklı yönlerinden

kaynaklanan memnuniyet ve genel yaşam tatmini ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş açısından ise, kontrol veya bağımsızlık hissi, amaç ve anlam duygusu, aidiyet hisleri, yeterlilik, kendini ifade edebilme yeteneği, bireysel gelişim ve kişisel kabul gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Carruthers ve Hood, 2004). Bireylerin öznel iyi oluşu, tatmin ve iyi hissetme durumunun ötesinde, dikkate alınması gereken bir diğer önemli nokta, kişilerin kendi değer ve standartları açısından mevcut yaşantılarına odaklanmalarıdır (Özen, 2010). Psikolojik iyi oluş, bireylerin öz kimliklerini nasıl algıladıkları ve yaşam kaliteleri ile ilgili mikro düzeyde bir yapı olarak tanımlanabilir. Bu terim, ilk kez Bradburn tarafından 1969 yılında yayımlanan "The Structure of Psychological Well-Being" adlı bilimsel çalışmada kullanılmıştır. (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Ryff, Magee, Kling ve H., 1999).

Esenlik kavramı, psikolojik açıdan iyi olma, iyi oluş hali olarak dilimize tercüme edilmekte ve kullanılmaktadır. Esenlik kavramı yüzyıllar öncesine uzanan bir felsefeye dayanmaktadır. Ancak Diener (2000) bu kavrama bilimsel bir bakış açısıyla ancak 1980'lerin sonunda yaklaşmıştır. Daha sonra pozitif psikolojinin ortaya çıkışı ve Seligman'ın gelişmeleriyle birlikte bilim camiası mutluluk, esenlik, iyimserlik ve bilgelik gibi kavramlara yeniden ilgi duymaya başlamıştır. O zamandan bu yana, esenlik kavramı bilim camiasında ivme kazanmıştır. Üzerinde uzlaşmış bir tanım bulunmamakla birlikte, Diener'in önerisi daha kolay kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş, yüksek düzeyde olumlu duygulanım ve düşük düzeyde olumsuz duygulanım ile kişinin yaşamına ilişkin küresel yargısı olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000).

İyi olma hali konusunda, Psikoloji alanında iki popüler mutluluk kavramını ifade eden Hedonik ve Eudaimonik iyi olma hali olmak üzere iki gelenek geliştirilmiş ve bir arada var olmuştur (Keyes ve ark. 2002). Hedonik mutluluk, zevk deneyimleri yoluyla elde edilebilirken, eudaimonik mutluluk, anlam ve amaç deneyimleri kanalıyla elde edilir. Her iki türde de mutluluk elde edilir ve genel esenliğe farklı biçimlerde katkı sağlanır. Hedonik gelenek, insanların yaşamlarını neden ve nasıl olumlu bir şekilde deneyimlediklerini analiz eden öznel refah çalışması ile karakterize edilir. Bu, zevk ve acı gibi duygusal tepkilerin yanı sıra bilişsel yargı, ilgi, can sıkıntısı, keyif ve üzüntüyü de içerir. Bu gelenek mutluluk kavramıyla bağlantılıdır (Lyubomirsky, 2008). İnsanların kendi idealleri ve özlemleri, diğer insanlar ve kendi geçmişleri hakkında yaptıkları yargılar ve karşılaştırmalardan oluşur. Bireylerin yaşam fırsatları, yaşamlarını etkileyen olayların seyri ve duygusal deneyimlerinin sonuçları hakkında oluşturdukları küresel bir denge olarak sunulabilir (Blanco & Díaz 2005).

Eudaimonik esenlik ise insan potansiyelinin gelişimine, insani zorluklarla yüzleşme tarzına ve ilgili hedeflere ulaşma gücü ve isteğine dayanır (Ryan & Deci

2001). Bu, bireylerin toplumdaki rollerine ilişkin yaptıkları değerlendirmeleri de içerir. Ryff (1989) Eudaimonik iyi oluşun altı boyutunu önermektedir: kendini kabul, olumlu kişilerarası ilişkiler, çevresel alan, özerklik veya kendi kaderini tayin, hayatın anlamı ve kişisel gelişim (Ryff & Keyes 1995).

Bu gelenekler eğitim, iş, klinik ve sosyal psikoloji alanlarında farklı gelişmelere ve uygulamalara yol açmıştır. İyi olma hali, insanlar bireysel hedeflerine ulaşabildiklerinde veya sosyal etkileşimle bağlantılarını bulduklarında güçlenen dinamik bir durum olarak sosyal ve toplumsal etkileşimle ilişkili olarak da araştırılmıştır (Statham & Chase 2010). İyi olma hali, kültürel ve toplumsal değerlerle bağlantılıdır (Diener, 2009). Günümüzde iyi olma hali, çok kültürlü ve çok disiplinli bir yaklaşımla analiz edilmesi gereken karmaşık ve geniş bir yapı olarak kabul edilmektedir. Her bireyin hedeflerini desteklemek için toplum tarafından sunulan fırsatları içerir (Benatui, 2018).

Rekreasyon ve İyi Oluş

İyi olma hali ve rekreasyon arasındaki ilişki literatürde sıklıkla araştırılmaktadır. Keyif ve memnuniyet için yapılan ve içsel motivasyonla harekete geçirilen rekreasyon faaliyetleri, olumlu duygularla ilişkilidir (Reina, 2011; Waichman 1998). Psikolojik iyi oluş ve rekreasyon arasındaki ilişkinin derecesi Campbell & arkadaşları (1976) tarafından değerlendirilmiştir. Bu araştırmaya göre rekreasyon, psikolojik iyi oluş üzerinde en güçlü etkiye sahip faktörler arasındadır. Boş zaman aktivitelerini yaşam kalitesi ve iyi oluş hali ile ilişkilendiren birçok çalışma bulunmaktadır (Michalos 1993). Özellikle göçmen nüfus arasında boş zaman etkinlikleri ile kültürel değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin artması, boş zaman memnuniyeti ile güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Boş zaman memnuniyeti, yaşam memnuniyeti ve psikolojik sağlığın güçlü bir belirleyicisidir (Chick ve ark. 2016). İyi oluş hali ile rekreasyon arasındaki bağlantıyı araştıran çalışmalar çoğunlukla rekreasyon ile turizm, spor ve diğer boş zaman etkinlikleri gibi aktif uğraşlar arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Bazı araştırmalar yeşil alan, deniz ve kış turizmi alanlardaki faaliyetleri içeren doğa temelli rekreasyon ile anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu bağlamda, bir çalışmada doğaya dayalı rekreasyona katılım ile algılanan son duygusal iyi olma hali arasında bir bağlantı bulunmuştur (Korpela ve ark. 2014). Bazı araştırmacılar, STK'lar veya diğer kuruluşlardaki koordinatörler veya profesyoneller tarafından organize edilen, yönetilen ve yönlendirilen müfredat dışı faaliyetleri ele almıştır. Bu faaliyetler yukarıda daha önce bahsedilmiş olan eğitsel rekreasyon kavramıyla yakından ilişkilidir. Ergenler arasında yapılan çeşitli çalışmalarda ise, yapılandırılmış ve yapılandırılmamış ders dışı faaliyetlere katılım ile riskli davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmalar, yapılandırılmış müfredat dışı etkinliklere katılan

ergenlerin antisosyal davranışlarda bulunmaya daha az eğilimli olduklarını, daha yüksek düzeyde akademik performans gösterdiklerini ve olumlu psikososyal işleyişe sahip olduklarını ortaya koymuştur (Bartko & Eccles 2003). Diğer çalışmalar, yüksek vasıflı yetişkinler tarafından yönetilen farklı toplum faaliyetlerine katılan gençlerin saldırganlık ve antisosyal davranış oranlarının önemli ölçüde düşük olduğunu ortaya koymuştur (Mahoney, 2000). İyi organize edilmiş gençlik programlarına katılımın ise, gençlere sosyal beceriler gibi çok sayıda gelişimsel fayda sağladığı gerçeğini ortaya koymuştur (Mahoney ve ark. 2003).

Rekreasyon, genel anlamda; yaşamında zorunlu görev ve sorumlulukların dışında rahatlama, yenilenme ve canlanma amacıyla planlı etkinlikler şeklinde tanımlanmaktadır (Kraus, 1998). Rekreasyon, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları stres ve yaşamsal sorunların etkilerinden arınmalarını sağlamak amacıyla sunulan, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan olumlu etkiler yaratan tüm aktif ve pasif etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2008; Torkildsen, 2010). Rutin ev işleri, yürüyüş yapmak ve bisiklet sürmek gibi fiziksel aktiviteler, bireylerin ruhsal ve sosyal açıdan olumlu etkiler yaratan serbest zaman etkinlikleri arasında bulunmaktadır (Samar, 2022).

Bireylerin rekreasyon aracılığıyla kendilerini keşfetmeleri, kabul edilmeleri ve sosyal ilişkilerde denge sağlamaları gibi çeşitli fırsatların sunulduğu bir durum söz konusudur. Rekreasyon, sınırlı zamana karşı bireyin özgür yaşam yetkinliğini artıran bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu süreç, bireyin zayıf veya eksik yönlerini geliştirmeye yönelik çabalarla birlikte, olumlu yönlerini destekleyerek (Seligman, 2001) kendisiyle barışık, mutlu ve daha sosyal bir yaşam sürmesine katkıda bulunan bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Austin ve Crawford, 2001).

Literatürde serbest zaman ve rekreasyon kavramlarına dair çeşitli tanımlar mevcut olmakla birlikte (Sevil, 2015; Wu, 2010), bu terimlerin zaman zaman birbirinin yerine ya da iç içe kullanıldığı gözlemlenmektedir (Tütüncü, 2012; Voss, 1967). Rekreasyonu, insanın yaşam kalitesini ve mutluluğunu artırmak amacıyla, serbest zamanında doğaya zarar vermeden, kendi iradesiyle ve gönüllü olarak gerçekleştirdiği çeşitli etkinlikleri içeren çok yönlü bir alan olarak tanımlamak mümkündür (Tütüncü, 2012). Bireylerin boş zaman tatmini, yaşam kalitesine olumlu bir etki yapmanın yanı sıra, bireylerin sosyalleşme süreçlerine ve sosyal normları kabul etmelerine de katkıda bulunmaktadır (Yönet ve ark. 2019).

KAYNAKLAR

- Ajzen, I., & Driver, B.L.(1992). Application of the theory of planned behavior to leisure. *Journal of Leisure Research*, 24(3); 207-224.
- Anderson-Butcher, D., Amorose, A. J., & Riley, A. (2013). Social responsibility among low-income youth in physical activity-based positive youth development programs: scale development and associations with social relationships. *J. Appl. Sport Psychol.* 25, 431–447. doi:10.1080/10413200.2012.751563.
- Austin D.R., Crawford M.E. (1996). *Therapeutic Recreation: An Introduction*, Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, Boston.
- Aydın, İ . & Tütüncü, Ö. (2018). Rekreasyon Terapisi Kamplarının Sosyal Etkilerinin Değerlendirilmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 29, Sayı 1, Bahar: 106-112.
- Bartko, T. W., & Eccles, J. S. (2003). Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-oriented analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 233–241.
- Başoğlu, U. D. (2013). Relationships between participation in recreational activities and leadership behavior: a study on the secondary school students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(2), 100-106. Doi: 10.15314-tjse.10317-200724.
- Benatuil, D. (2018). Recreation, Non-formal Education and Socialization as Factors Enhancing Well-Being. The Place of the *Madrich* in the Jewish Community. (Eds.) de la Vega, R. Ve Walter, T. *Handbook of leisure, physical activity, sports, recreation and quality of life içinde* (ss. 19-31) Springer.
- Benatuil, D. (2018). Recreation, Non-formal Education and Socialization as Factors Enhancing Well-Being. The Place of the *Madrich* in the Jewish Community. In: Rodriguez de la Vega, L., Toscano, W. (eds) *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life. International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8_4
- Besnard, P. (1991). *La animación sociocultural*. Buenos Aires: Paidós.
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582–589.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.

- Byrne, T., Nixon, E., Mayock, P., & Whyte, J. (2006). *The Free Time and Leisure Needs of Young People Living in Disadvantaged Communities*. Dublin: Combat Poverty Agency.
- Caldwell, L. L., & Baldwin, C. K. (2003). —A serious look at leisure, in *Community Youth Development: Programs, Policies, and Practices*, eds F. A. Villarruel, D. F.
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2004). The Power of the Positive: Leisure and WellBeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-2.
- Chick, G., Hsu, Y.-C., Yeh, C.-K., Hsieh, C.-M., Bae, S. Y., & Iarmolenko, S. (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated. *Health in Urban Taiwan. Leisure Sciences*, 38(5), 402–423. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1141734>.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal o Leisure research*, 25(4), 350-361.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). Motivation and creativity: toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas Psychology*, 6, 159– 176.
- Cuenca, C. M. (2004). *Pedagogía del ocio, modelos y propuestas*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Çakır, O. (2017). *Rekreasyon kavramı ve teorileri. M. Akoğlan Kozak içinde, Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği: kavram ve kuramlar üzerinden bir analiz(s. 36-54)*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>.
- Driver, B. L. & Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure, in *Leisure studies: prospects for the 21st century*, eds E. I. L. I. Burton and T. L. Jackson (State College, PA: Venture Publishing), 349–369.
- Driver, B. L. (1990). The North American experience in measuring the benefits of leisure. In *Proceedings National Workshop on Measurement of Recreation Benefits*. Bandoora, Australia: Phillip Institute of Technology, 1-57.
- Driver, B. L. (1996). Benefits- driven management of natural area. *Natural Areas Journal*, 16, 94-99.
- Driver, B.L. (1976). Quantification of outdoor recreationists' preferences. In S. B. Vander & J. Myers (Eds.), *Research: camping and environmental education* (pp. 165-187). University Park: Pennsylvania State University.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. Amsterdam: Elsevier.

- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of leisure research*, 26(4), 337-356.
- Gerlero, J. (2005). Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. 1st Departmental Recreation Congress of Colombian Orinoquia, 21 through 24 November 2005. Villavicencio, Meta, Colombia.
- Gümüşay, M., & Koç, M. C. (2022). Examination of Sports Motivation and Exercise Addiction Levels of Kickboxing Athletes and Individuals Who Do Kickboxing as Recreational Activity. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 1821-1833.
- Hills, P., Argylea, M., & Reevesb, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 763–779.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.
- Kao, C. (1992). A model of leisure satisfaction. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127. Doi: 10.18394/iid.20391.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme):*. Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon*. 6. Baskı. Gazi kitabevi. Ankara.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 1–7.
- Krause, N. (2004). Stressors arising in highly valued roles, meaning in life, and the physical health status of older adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 59(5), S287–S297.
- Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *Am. Psychol.* 55, 170–183. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.170. McDonough, M. H., Ullrich-French, S.,
- Lawler, E. E. (1973). *Motivation in work organization*. Monterey, CA: Brooks/Cole

- Lema, R. (2011). La recreación educativa: Modelos, agentes y ámbitos. *Revista Latinoamericana de Recreación*, 1(1), 77–90.
- Li, C.L., & Wang, C.Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: recreation benefits and quality of life perspectives. *Sports & Exercise Research*, 14(4), 407–418. [Doi:10.5297/ser.1404.00](https://doi.org/10.5297/ser.1404.00).
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Journal of Kaohsiung Medical Science*, 10, 89–96.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano, S. A.
- Mahoney, J. L. (2000). School extracurricular activity participation as a moderator in the development of antisocial patterns. *Child Development*, 71, 502–516. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00160>.
- Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23, 113–127. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0302>.
- Mahoney, J. L., Cairns, B. D., & Farmer, T. W. (2003). Promoting interpersonal competence and educational success through extracurricular activity participation. *Journal of Educational Psychology*, 95(2), 409–418. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.2.409>.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. Venture Publishing Inc.
- Medeiros, E. (1969). *Juegos de Recreación*. Buenos Aires: Ruy Díaz.
- Michalos, A. C. (1993). *Global report on student well-being: Volume IV: Religion, education, recreation, and health*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4368-7>.
- Mobily, K. (1989). Meanings of recreation and leisure among adolescents. *Journal of Leisure Studies*, 8(1), 11–23. <https://doi.org/10.1080/02614368900390021>.
- Molina-García, J., Castillo, I., & Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological wellbeing in university students. *Psychological Reports*, 109, 453–460.
- Nimrod, G., Kleiber, D. A., & Berdychevsky, L. (2012). Leisure in coping with depression. *Journal of Leisure Research*, 44, 419–449.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46–58.
- Perkins, L. M. Borden, and J. G. Keith (Thousand Oaks, CA: SAGE), 181–200. [doi: 10.4135/9781452233635.n9](https://doi.org/10.4135/9781452233635.n9).

- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1987). Measurement of experience: Construct and content validity of the experience questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 65(1), 315-332.
Publishing Co.
- Reina, M. Q. (2011). La recreación como campo. Aproximaciones a una posible realidad. *Revista latinoamericana de recreación*, 1(1), 64–76.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*, 52, 141-166. Doi:10.1146/annurev. psych.52.1.141.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Edgar, H. W. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. (Ed., V. W. C. D. Ryff). *İçinde, The Self and Society in Aging Processes* (s. 247-278). New York: Springer.
- Salazar Salas, C. G. (2012). La Recreación: Motor del bienestar social. Charla inaugural del área de Recreación. In VI Congreso Centroamericano de Educación Física, Deporte y Recreación, “Educación Física sin límites”. Ciudad de Panamá.
- Samar, E. (2022). Artvin çoruh üniversitesi personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 19-29. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2279641>.
- Sarı, T., & Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Seligman M.E.P. (2001). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. İn Snyder C.R. ve Lopez, S.J. (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sevil,T ,(2015). Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Statham, J., & Chase, E. (2010). Childhood wellbeing: A brief overview. Loughborough: Childhood Wellbeing Research Centre.
- Şahin, H. Ü. (1997). Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Torkildsen G. (2010). *Sport and Leisure Management*, 6th.Edition, Routledge, USA.

- Waichman, P. (1998). Acerca de los enfoques en recreación. In V Congreso Nacional de Recreación y Deportes. Manizales. Retrived from: <http://www.recreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>.
- Waichman, P. (2000). Tiempo Libre y Recreación, un desafío pedagógico. Colombia: Kinesis.
- Waichman, P. (2009). Cuál recreación para América Latina? Espacio Abierto, 18(1), 101–108.
- Wöran, B. & Arnberger, A. (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers. Flow Experience. Leisure Sciences, 34(2), 95–114.
- Wu C. H. (2010). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and emotional intelligence among elementary school teachers in Northern Taiwan, Unpublished doctoral dissertation, University of Incarnate World, School of Graduate Studies.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 394-405.
- Yönet, E., Çalik, F., Soyer, F., Samar, E., Ece, C., & Seviç, M. (2019). Öğretmenlerin boş zamanlarında kısıtlama ve memnuniyet algılarının incelenmesi. Asya Eğitim ve Öğretim Dergisi, 5 (1), 207-212. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1208535.pdf>.

10. Bölüm

Sporda Akış Deneyimi Üzerine Değerlendirmeler

Cengizhan PAKYARDIM¹

Tamer KARADEMİR²

¹ Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
cengizhanpakyardim@hotmail.com, Orcid ID: 0000-0001-6126-8164

² Prof. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
tamer.karademir@hotmail.com, Orcid ID: 0000-0003-3244-0767

GİRİŞ

Akış deneyimi, pozitif psikoloji ile bağlantılı olan, Maslow'un doruk deneyim araştırmalarıyla benzerlikler taşıyan ve çalışmalar sonucunda tanımlanan bir kavramdır. Akış deneyimi üzerine yapılan araştırmalar, 1975 yılından bu yana spor, sanat, eğitim ve iş yaşamı gibi insan hayatının çeşitli alanlarında incelenmiştir (Csikszentmihalyi, 1975). Bireyin sahip olduğu yeteneklerin, belirli bir hedefe ulaşma yolunda karşılaşılan zorlukları aşma konusunda yeterli olduğu hissini oluşturduğu, kurallı bir eylem sistemi olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, bireyin dikkatinin o kadar yoğunlaştığı bir durum söz konusudur ki, mevcut konu ile ilgisi olmayan düşüncelere dalmak veya herhangi bir sorun hakkında kaygılanmak mümkün olmamaktadır. Bu süreçte öz bilinç kaybolur ve zaman algısı değişir. Bu tür deneyimleri tetikleyen aktiviteler, birey için zorlayıcı ve riskli olsa da, kişinin kendi yararı için bu deneyimlere katılma isteği yüksektir. Sonuç olarak ne elde edeceği konusunda kaygı duymamakta ve bu durum genel olarak akış deneyimi olarak adlandırılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Akış deneyimi ile ilgili birçok tanım mevcut olmasına rağmen, bu kavramın işlevselleştirilmesinde bazı zorluklar bulunmaktadır. Bu zorluklar, akış deneyiminin doğası gereği geçici olmasından ve bu deneyimi anlık olarak değerlendirme ya da yakalama güçlüğünden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, akış deneyiminin çeşitli boyutları ile kavramın kendisi arasında net bir ayırım yapmak oldukça zordur (Rodríguez-Sánchez ve diğ., 2011).

Akış deneyiminin özellikleri, gelişimi, etkileri ve sonuçları hakkında hem ulusal hem de uluslararası literatürde çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Ancak, bu çalışmalar arasında kapsamlı bir literatür taramasının eksikliği, akış deneyimi ile ilgili araştırmalar açısından bir boşluk teşkil etmektedir (Turan, 2019).

Kavramsal Çerçeve

Akış deneyimi üzerine yapılmış ilk araştırmalar, Maslow'un doruk deneyim kavramı ile bu deneyimin bilinç, mutluluk, ilham ve yaratıcılık üzerindeki etkileri arasındaki benzerlikleri ortaya koymaktadır. Ancak, doruk deneyimi ile akış deneyimi arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Maslow, doruk deneyimini bireyin kendini gerçekleştirme ve kişisel aşkınlık arayışı olarak değerlendirirken; Csikszentmihalyi (1975), akış deneyimini sosyal ve evrimsel boyutlarıyla ele alarak daha kapsamlı bir perspektif sunmaktadır (Bernard, 2009).

1980'ler ve 1990'lar boyunca akış deneyimi üzerine yapılan araştırmalar önemli ölçüde artış göstermiştir. Bu dönemde, optimal performans ve deneyimlerle ilgili olarak, özellikle eğitim ve iş ortamlarında mutluluk, memnuniyet ve motivasyon gibi olumlu deneyimlere odaklanan araştırmacılar, akış deneyimini derinlemesine incelemeye yönelmişlerdir (Tandon, 2017).

Ancak, daha önce ifade edildiği üzere, bu dönemlerin temeli motivasyon teorilerine dayanmaktadır. Diğer bir deyişle, akış deneyiminin varlığı, motivasyon alanındaki araştırmalara dayanmaktadır (Kefor, 2015) ve bu durum, Maslow'un doruk deneyimlerine ilişkin çalışmalarından kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak, motivasyon teorileri bağlamında gerçekleştirilen gözlemler, mülakatlar ve araştırmalar, akış deneyiminin anlaşılması için değerli bir kaynak teşkil etmektedir (Csikszentmihalyi, 1988). Örneğin, motivasyon konusundaki araştırmaları inceleyen bir çalışmada motivasyon teorileri haritası geliştirilmiştir (Eccles ve Wigfield, 2002). Bu harita, başarı beklentileri, görev değerleri ve göreve katılımın sebeplerine (Kefor, 2015) odaklanan teorileri, motivasyon teorilerini dört ana kategoriye ayırmaktadır. Bu kategoriler, beklenti ve görev değerlerinin entegrasyonuna, motivasyon ile bilişin birleştirilmesine yönelik teorik çerçeveleri içermektedir. Akış deneyimi, görev değerlerine odaklanan ikinci ana teori içerisinde yer almakta olup, bu teoriden türetilen içsel motivasyon, faaliyete katılımın öncülü olarak kabul edilmektedir (Eccles ve Wigfield, 2002).

Akış deneyimi, motivasyon teorileri ve pozitif psikoloji bağlamında önemli bir konumda yer almaktadır (Kefor, 2015). Pozitif psikoloji, geçmişe yönelik esenlik ve memnuniyet, geleceğe dair umut ve iyimserlik, mevcut zaman için ise akış deneyimi ve mutluluk gibi öznel deneyimlere odaklanan bir alan olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, akış deneyimi pozitif psikolojinin bir alt dalı olarak gelişmiştir (Alex Linley ve diğ., 2006) ve bu alanda hem uygulamalı hem de teorik araştırmaların önemli bir odak noktası haline gelmiştir. Günümüzde, duygusal, motivasyonel, bilişsel ve fizyolojik boyutlarıyla ilgili anlayış geliştirmek amacıyla çalışmalar sürdürülmektedir (Freire, 2011) ve akış deneyimi, pozitif psikolojiyi temsil eden deneysel bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009).

TANIM

Akış deneyimi, içerik açısından meşguliyet ve bağlılık, katılım, tutku, gelişim gösterme ve başarılı olma, içsel motivasyon ve doruk deneyim gibi kavramlarla benzerlik arz etmektedir (Aleksić, 2016). Bunun yanı sıra, kendini verme ya da dalma, yoğunlaşma ve belirli bir alanda olma durumlarıyla da sıkı bir ilişki içerisinde (Jackson, 2000).

Akış deneyimi, hem doruk deneyim hem de doruk performansın en yüksek düzeyde gerçekleştiği anlarda meydana gelen bir durumdur. Akış deneyimi, sıradan deneyimlerin ötesine geçerek katılım ve bağlılık hissi yaratan genel bir kendini verme veya dalma durumu olarak tanımlanmaktadır (Celsi ve diğ., 1993).

Bireyin özel bir çaba sarf etmeden, kendiliğinden bir şekilde gelişen ve kişiye özgü bir kontrol hissi veren bir durumdur. Bu süreçte, bireyin hedefleri net bir şekilde belirlenmiş olup, performansına dair geri bildirim alma imkânı bulunmaktadır. Bu koşullar altında, dışarıya nasıl yansıdığına dair endişeler ve başkaları tarafından değerlendirilme korkusu oldukça düşüktür. Zamanın hızla geçtiği hissini yaşadığı, son derece keyifli bir deneyimdir. Bu durum, bireyi olumlu yönde etkileyerek yüksek performans sergilemesine olanak tanıyan zihinsel bir durumdur. Kişi, bir aktivite veya durum içerisinde tam anlamıyla bağlılık ve katılım gösterdiğinde, önemli olanın sadece bu etkinlik olduğu bir bütünsel deneyim yaşar. Bu deneyim o denli eğlencelidir ki, birey bu deneyimi yaşamak için büyük bir çaba veya maliyet üstlenmeyi göze alır (Nakamura ve Csikzentmihalyi, 2002).

Akış deneyimi ile ilgili farklı tanımlara bakıldığında; zihnin, belirli bir an, zaman dilimi ve yoğunluk seviyesinde mevcut olan bir aktiviteyi gerçekleştirirken yaşadığı geçici psikolojik durumdur (Fullagar ve Kelloway, 2009). Bireyin bir etkinlikteki değerini algıladığı, belirgin hedeflere sahip olduğu ve yetenek ile zorlukların uyumlu olduğu, ayrıca eylemden anında geri bildirim aldığı durumlarda, faaliyet sonuçları üzerinde kontrol sahibi olmasının beklenildiği yoğun katılım durumu olarak açıklanmıştır. Kişinin bir göreve tam anlamıyla odaklandığı zihinsel durum; zihnin, faaliyetin etkisi altına girdiği ve deneyimin canlandırıcı bir nitelik kazandığı bir haldir (Rodrı'guez-Sa'nchez ve diğ., 2011). İçsel motivasyonla gerçekleştirilen etkinlikler ve belirli aktiviteleri yalnızca zevk almak amacıyla deneyimleme; dikkatin etkinliğe zahmetsizce yönelmesi ve zamanın hızla geçtiği hissini yaşanması durumudur (Schafer, 2013).

Bireyin kendisini tamamen bir etkinliğe adanmış ve bu etkinliğin içine derinlemesine daldığı en uygun deneyim durumudur (Nah ve diğerleri, 2014). İnsanların kendilerini mutlu hissetmelerini ve motive olmalarını sağlayan her türlü etkinlik sırasında yaşanan deneyim; mevcut faaliyetle tamamen meşgul olma, dışsal kaygı ve endişelerden etkilenmeme durumu; zahmetsiz bir dikkat, tam bir özveri ve yoğun bir enerji ile eğlenceli bir deneyim sunmaktadır (Tandon, 2017).

AKIŞ DENEYİMİ BOYUTLARI

Akış deneyiminin çeşitli boyutları üzerine yapılan araştırmalar, bu deneyimin nasıl oluştuğunu, geliştiğini ve etkileşimde bulunduğunu net bir şekilde ortaya koymayı amaçlamaktadır (Csikzentmihalyi, 2000). Akış deneyiminin bir veya daha fazla boyutunun belirlenmesinde izlenen yöntem, bireylere gerçekleştirdikleri iş, spor veya oyun esnasında ne zaman keyif aldıkları ve eğlenceli anlar yaşadıkları hakkında sorular yöneltilerek elde edilen yanıtların sınıflandırılmasıdır (Jackson ve Marsh, 1996). Örneğin; Hindu yogacıları,

motosiklet yarışı yapan Japon gençler, Amerikalı cerrahlar, basketbolcular, Avustralyalı denizciler, Navajo çobanları, paten kayanlar ve satranç ustaları, bu aktiviteler veya görevler sırasında hissettikleri duygularla ilgili benzer ifadeler kullanmışlardır. Bu tür araştırmalar, akış deneyiminin genel boyutlarının belirlenmesine katkı sağlamıştır (Csikszentmihalyi, 1993).

Csikszentmihalyi (1975) tarafından başlatılan araştırmalar, zamanla farklı bilim insanları tarafından yeni boyutlarla zenginleştirilmiştir. Özellikle 1990'lı yıllarda gerçekleştirilen nitel ve nicel çalışmalar, akış deneyiminin bazı temel unsurlarını ortaya koymuştur (Csikszentmihalyi, 1990). 1992 yılında Trevino ve Webster, "kontrolde hissetme, bir aktiviteye dikkatle odaklanma, merak duygusu, içsel ilgi" (Trevino ve Webster, 1992) gibi unsurları tanımlamışlardır. 1996 yılında ise Hoffman ve Novak, "beceri ve kontrol, mücadele ve uyarılma, etkileşim ve anda bulunma, dikkat" (Hoffman ve Novak, 2009) şeklinde dört boyutlu bir çerçeve sunmuşlardır.

Wu ve Chang (2005) "keyif ve zamanın çarpıtılması" (Wu ve Chang, 2005) olarak iki boyut belirlemiş; aynı yıl Bakker (2008) "dalma, keyif ve içsel motivasyon" (Bakker, 2005; Bakker, 2008) başlıkları altında üç boyutlu bir sınıflama yapmıştır.

Csikszentmihalyi, yıllar süren araştırmaları sonucunda elde ettiği verileri inceleyerek bir etkinlikte akış deneyiminin oluşumunu dokuz başlık altında toplamıştır. Akış deneyiminin yaşanabilmesi için üç temel öncül ve altı özellik gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; İskender, 2023). Akışın meydana gelmesi için gerekli olan üç ana öncül şunlardır:

- Bireyin yetenek ve becerileri, etkinliğin zorluk derecesini aşabilecek bir seviyede olmalıdır.
- Bireyin hedeflerinde net olması gereklidir.
- Bireyin gösterdiği performansa yönelik anlık geri bildirim alması önemlidir.

Yukarıda belirtilen üç koşulu yerine getiren birey, akış deneyimini yaşar ve aşağıda yer alan özelliklerden oluşan bir ruh hali içerisine girer. Bu özellikler şunlardır:

Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge

Akış deneyiminin ilk boyutu olarak tanımlanan zorluklar ve beceriler arasındaki denge, bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gereken beceriler ile o aktivitenin zorlukları arasındaki uyumu ifade etmektedir (Aubé ve diğerleri, 2014). Bu boyutta, bireylerin sahip olduğu kişisel becerilerin, gerçekleştirilen işin zorluk seviyesine uygun olması büyük önem taşımaktadır. Zorluklar ile

becerilerin bir denge durumunda bulunduğu zaman, bireyler her şeyin kontrol altında olduğuna dair bir güven hissederler ve bu durum, onların zorluklarla başa çıkabilecekleri inancını pekiştirir (Engeser ve Rheinberg, 2008). Bu aşamada, zorluklar ile beceriler arasındaki dengenin, bir etkinlikte akış deneyiminin yaşanmasının zorluğu veya kolaylığı ile değil, bireyin becerilerinin o etkinliğin gerektirdiği zorlukları (zor ya da kolay) karşılama yeteneği ile ilgili olduğu ifade edilebilir. Benzer şekilde, bir etkinliğin de bireyin beceri gereksinimlerini karşılama durumunda akış deneyimi ortaya çıkar.

Kendini Verme

Kişinin hipnotize olma potansiyelini belirleyen kişilik özelliklerini incelemek amacıyla bir ölçek geliştirilirken, "kendini verme" (absorption) olarak adlandırılan bir yapı ortaya konmuştur. Kendini verme, bireyin bir duruma derinlemesine katılım gösterme veya bağlılık hissetme eğilimini ifade eder (Tellegen ve Atkinson, 1974) ve akışın sınırlı ilgi alanındaki yüksek yoğunluk derecesi ile tanımlanır. Bu boyutta, birey geçmiş veya gelecek düşüncelerinden uzaklaşarak yalnızca mevcut duruma odaklanır ve dikkat ile enerjisini yalnızca o anki görevi yerine getirmeye yönlendirir (Maeran ve Cangiana, 2013). Kendini verme boyutunun, bireyin faaliyetleri benimseyerek ve içselleştirerek gerçekleştirmesini ifade ettiği söylenebilir.

Faaliyet ve Farkındalığın Birleşmesi

Faaliyet ile farkındalığın birleşim boyutu, bireylerin neredeyse otomatik bir şekilde yalnızca gerçekleştirdikleri bir etkinliğe kendiliğinden yoğunlaşmalarını ve bu etkinliğe derinlemesine katılımlarını ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 2000). Bu aşamada birey, faaliyete tamamen kendini kaptırır; yani, ilgili etkinliğe tümüyle yönelir ve yaptığı şeyle bütünleşir (Procci ve diğerleri, 2012). Başka bir deyişle, birey, faaliyet ve bu faaliyetin gerektirdiği unsurlara yoğunlaşır. Bu aşamada, bireyin ne yaptığına değil, nasıl yaptığına odaklandığını ifade etmek mümkündür.

Net hedefler

Net hedefler, akış deneyiminin sağlanması açısından önemli bir diğer unsurdur. Bu unsura göre, bireyin hangi eylemleri gerçekleştirmesi gerektiğini anlayabilmesi için, ilgili aktivitenin belirgin ve açık hedeflere sahip olması gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 1988). Aktivitedeki hedeflerin net bir şekilde belirlenmesi, bireye ne yapması gerektiği konusunda güçlü bir yön duygusu kazandırır (Jackson ve Marsh, 1996). Açık hedeflerin varlığı, becerilerin ve

zorlukların uyumuna ve niteliğine bağlıdır. Bu durum, zorluklar ile beceriler arasındaki dengenin önemini vurgulamaktadır (Jackson ve Eklund, 2011).

Anında Geribildirim

Bireyin performans düzeyini anlaması için hızlı ve net bir geri bildirim sağlanması önemlidir (Celsi ve diğ., 1993). Genel olarak, anlık geri bildirim alındığında, gerçekleştirilen faaliyet hakkında hemen ve açık bir bilgi edinilir. Bu durum, bireyin belirlenen hedefe ulaşma konusunda başarılı mı yoksa başarısız mı olduğunu anlamasına olanak tanır (Jackson ve Marsh, 1996).

Bu bağlamda, faaliyet, bireyi hedeflerine ulaşma konusunda bilgilendiren; görevi başarıyla yerine getirmek için gereken yöntemleri veya bu süreçte nasıl ilerlemesi gerektiğini açıklayan belirgin, anlık ve anlaşılır geri bildirimler sunar (Finneran ve Zhang, 2003). Anında geri bildirim, net hedefler ile doğrudan bir ilişki içindedir (Csikszentmihalyi 1996). Bu bağlamda, akış deneyiminin unsurları olan faaliyet, farkındalık, net hedefler ve anında geri bildirim arasındaki etkileşimlerin iç içe geçtiği savunulabilir. Bu üç boyut, birbirini destekleyici bir rol oynamaktadır.

Kontrol Hissi

Eylemlerin kontrol edilmeden gerçekleştirilmesi, tatmin edici bir deneyim sunmakta zorluk yaratır. Kontrol duygusu, bireyin dikkatini canlı tutarak akış deneyiminin yaşanmasını kolaylaştırır. Birey, zorlu koşulların üstesinden gelip gelemeyeceğine dair kararı kontrol hissi aracılığıyla verir (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Akış deneyiminin dengeli bir boyutu, kontrol hissi ile zorluklar ve beceriler arasındaki dengeyi ifade eder (Singh ve Malik, 2017). Birey, akış deneyimi esnasında karşılaştığı zorlukları aşmak için gerekli becerilere sahip olduğundan, çevresi üzerinde bir kontrol duygusu geliştirir (Rogatko, 2017).

Başarısızlık düşüncesinin yokluğunda, birey yanılmadığı ve zayıf hissetmediği bir deneyim yaşar (Procci, 2012). Ancak, bu düzeydeki kontrol hissini sürdürülmesi yalnızca kısa bir süreyle sınırlıdır. Daha sonra, bireyin sıkıntı yaşamaması için yeni zorlukların ortaya çıkması veya yaratılması gerekmektedir (Jackson ve Eklund, 2002). Kontrol hissini, birey tarafından beceriler ve zorluklar arasındaki dengenin kurulduğunun algılanmasıyla ortaya çıktığı iddia edilebilir.

Ototelik Deneyim

Bireyin bir etkinliği, dışsal bir fayda amacı gütmeyen, yalnızca kendi içsel tatmini sağlamak için gerçekleştirmesi durumudur (Kanagasapathy, 2017).

Ototelik deneyim, bireyin belirli bir amaca sahip olma durumunu ifade eder ve bu durum, kişinin bir faaliyetin sonuna veya dışsal ödülleri odaklanmak yerine, faaliyet sürecine daha fazla dikkatini verdiğini ortaya koyar (Csikszentmihalyi, 1988). Ototelik deneyim, bireyin faaliyeti içsel bir motivasyonla gerçekleştirmesine ve bu süreçte olumlu bir etki hissetmesine olanak tanıyan bir durumdur (Manzano ve diğerleri, 2010). Bu deneyim, tüm boyutlarda kendini gösterir ve her bir boyut, kendine özgü bir faaliyeti ifade eder. Birey, gelecekteki olası yararların beklentisiyle değil, yalnızca o anki faaliyetin kendisinin sağladığı tatmin nedeniyle bu etkinlikte bulunur (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Bu boyutun, diğer tüm boyutlarda gözlemlenebileceği ifade edilebilir.

Öz Bilinç Kaybı

Birey, öz bilinç kaybı yaşadığı anlarda zihni mevcut etkinliğe tamamen odaklandığı için geçmişteki olayları düşünme veya gelecekteki eylemleri planlama yeteneğini yitirir. Ancak, bu durumun patolojik bir duyarsızlaşmayı ifade ettiğini söylemek mümkün değildir. Bu aşamada birey, zorlayıcı bir eylem gerçekleştirirken vücudunun her hareketini veya eylemin koşullarını tanımlayabilir ve eylemi bütünsel bir şekilde değerlendirebilir; fakat kim olduğunu sorgulamak için herhangi bir psikolojik enerji harcamaz ve günlük sorunlara kaygı duymayı bırakır (Sidorová, 2015). Bu boyutun, bireyin tamamen katıldığı etkinliğe odaklandığında ortaya çıktığı ve etkinliğin gereklilikleri dışında kalan durumları düşünmediği ifade edilebilir.

Bireyin akış deneyimi sırasında dış dünyadan uzaklaşarak yalnızca yaptığı aktiviteye yoğunlaşması ve bu süreçte çevresindeki diğer unsurları dikkate almaması anlamına gelir (Csikszentmihalyi, 2004).

Zaman Çarpıtması

Zaman çarpıtması, belirli bilinç durumlarında, ya çok hızlı ya da aşırı yavaş bir şekilde geçen zamanın algılanmasıyla ortaya çıkan bir algısal değişim türüdür. Bu durum, akış deneyimi sırasında zamanın normalden daha hızlı geçtiği hissini yansıtır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Akış deneyimi, zamanın algısını çarpıtma potansiyeline sahip olup, zamanı öznel bir hale getirebilir. Bu durum, birey için ilgi çekici ve keyif verici olduğunda, zamanın geçişi genellikle fark edilmez (Arnould ve Price, 1993) ve zamanın durduğu hissi, zaman dönüşümünün en son seçeneği olarak ortaya çıkar. Bu bağlamda, zaman algısının öznellediği ve bireyin zamanın normalden daha hızlı geçtiği hissine kapıldığı ifade edilebilir (Jackson ve Eklund, 2004).

Zamanın hızlı veya yavaş geçtiği hissi, bir tür algısal dönüşüm olarak tanımlanabilir. Akış deneyimi yaşayan bireylerin zaman algısının, alışılmışın

dışında bir hızda ilerlemesi, zaman algısındaki değişimi göstermektedir (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009).

Akış Deneyiminin Özellikleri

Akış deneyimi yaşayan bireylerde farklı durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu durumlar, akışın ve akış halinde olmanın karakteristik özelliklerini yansıtmaktadır.

Akış deneyiminin gerçekleşebilmesi için duygusal ve motivasyonel unsurların bir bütünlük içinde bir araya gelmesi gerekmektedir. Karmaşık yapılar içeren akış deneyimi, olumlu bir durum olarak değerlendirilmektedir. Akış, bireyin bir etkinliğe olan bağlılığını güçlendiren, yeteneklerini geliştirmesine katkıda bulunan, kaynakları etkin bir şekilde kullanmasına olanak tanıyan ve mutluluğunu artıran önemli bir unsurdur. Akış, beden ile zihin durumu arasında bir denge kurarak bireyin en yüksek performans seviyesine ulaşmasına olanak tanımaktadır (Delle, 2009).

Akış durumundaki bir bireyin zaman algısında belirgin değişiklikler gözlemlenir. Zamanın olağan akışından daha hızlı geçtiği hissi ortaya çıkar. Birey yorgun olsa bile akış anında bu yorgunluk hissi kaybolur. Etkinlik süresince dışsal uyaranlar neredeyse tamamen ortadan kalkar. Sadece etkinlik içindeki eylemler ve birey kendisi vardır. Bu süreçte öznel bir deneyim meydana gelir. Akış deneyiminde hedefler net bir şekilde belirgindir. Ayrıca geri bildirimler hızlı bir şekilde alınır. Konsantrasyon seviyesi oldukça yüksektir. O anın değeri birey için son derece önemlidir. Akışta olan bireyde ego durumu da bulunmamaktadır (Csikszentmihalyi, 2014). Akış deneyiminin gerçekleşebilmesi için gerekli olan en önemli unsurlardan biri, etkinliğin zorlukları ile bireyin yetenekleri arasında bir denge kurulmasıdır. Zorlukları aşan birey, hem keyif alır hem de yeni kazanımlar elde ederek öz güveninde bir artış yaşar (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Birey akış durumundayken, tüm dikkatini aktiviteye yöneltmektedir. Bu süreçte, gelecekte elde edilecek kazanımlara odaklanmak yerine, yalnızca anın tadını çıkarır. Ayrıca, akış anında içsel motivasyon seviyesi oldukça yüksektir. Etkinlikteki zorlukların üstesinden gelmek ve bu deneyim sırasında fiziksel olarak mevcut olmak, birey için tarif edilemez bir haz kaynağıdır (Schafer, 2013).

Akış deneyimi sırasında bireyler, anlık olarak başka hiçbir şeyin önemi kalmamış gibi zihinsel ve fiziksel olarak etkinliğe yoğunlaşırlar. Bu deneyimden elde edilen haz o kadar büyüktür ki, bu hazzı elde edebilmek için çeşitli fedakarlıklar yapılmaktadır. Kişi akış halinde iken, çevresinden ziyade kendi hissettiği yer ve boyutu algılamaktadır (Hoffman & Novak, 1996). Akış deneyimi sırasında bireyde kontrol duygusu güçlenmekte, dikkat seviyesi yükselmekte ve bilinç dışı uyarıcılara karşı duyarsızlık gelişmektedir (Mirlohi ve ark., 2011). Bir birey, kişisel tatmin sağlamak amacıyla çaba göstermekte ve etkinliklerde farklı bir hedef gütmemektedir.

Bu kişi, aktiviteye derin bir ilgi duymakta, maddi kazanç kaygısı taşımamakta ve yalnızca etkinlikten alacağı zevki düşünmektedir (Pilke, 2004).

Etkinliklerin sonucunda bireyde ortaya çıkan mutluluk hissi, yaşam kalitesini yükseltmekte ve yaşanan optimal deneyimlerle birlikte bireyin bilincinde karmaşık durumlar oluşmaktadır. Bu durumun bir sonucu olarak, bir sonraki akış deneyiminin kalitesi artmakta ve bu da etkinlikten alınan zevki artırmaktadır. Deneyimlerin sürekli olarak yaşanması, karşılaşılabacak zorlukların seviyesinin de paralel bir şekilde yükselmesine yol açmakta ve bu süreçte beceriler de gelişim göstermektedir (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996). Bunun yanı sıra, akış durumu, bireyin yaşamın içine derinlemesine katılım göstermesine ve dolayısıyla mutluluğunun artmasına yol açmaktadır (Tse, Nakamura & Csikszentmihalyi, 2020). Akış deneyiminin önemli özelliklerinden biri, motivasyon ve mutluluk üzerindeki olumlu etkisidir. Akış durumuna ulaşan bir kişi, etkinliğe yüksek bir motivasyonla katılır; bu süreçte ve etkinliği tamamladığında içsel bir tatmin duygusu yaşadığı için mutluluk seviyesi artar (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

Akış deneyimi, bireyin genetik, kültürel ve benlik motivasyon sistemlerini yansıtan bir kavramdır (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). Bu deneyimi yaşayan birey, kendisini sorgulama gereğı hissetmez; zira tüm varlığıyla aktiviteye dâhil olmuştur (Arslan Ayazlar, 2015). İnsanların bir aktiviteye katılımı, içsel motivasyon ve mutluluk duygusunu tetikleyerek bireyde sürekli bir katılma isteğı doğurur. Bu durum, aktivitenin sadece aktivite için yapılması düşüncesini ortaya çıkarır. Sonuç olarak, birey aktiviteyi doğal bir zevk alma amacıyla icra eder (Deci & Ryan, 2008).

Akış deneyiminin sonucunda ortaya çıkan bazı özellikler arasında yaratıcılık ve hayata olumlu bir perspektiften bakma yer almaktadır (Persche, 2010). Akış durumu, bireyin yüksek seviyedeki zorlukları aşabilmesine olanak tanırken, bu süreçte birey kendi potansiyelinin bilincine varabilmektedir. Birey, etkinlik sırasında performans sınırlarını aşma çabası içindedir. Bu süreç, yeteneklerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Yüksek farkındalığa sahip kişiler, akış deneyimini gelecekteki bir fırsat olarak görmektedir. Bu bireylerde, başarı odaklı çalışma ve kararlılık geliştirme eğilimi gözlemlenmektedir (Eisenberger ve diğ., 2005).

İnsanların akış deneyimi yaşama sıklığı bireyler arasında değışkenlik göstermektedir. Mevcut araştırmalar incelendiğinde, bireylerin akış deneyimi ile ilgili verdikleri geri bildirimlerin de farklılık arz ettiğı görülmektedir. Bir bireyin iş yapma düzeyi ve karşılaştığı zorluk seviyesi yüksek olsa bile, akış deneyimi yaşama düzeyi düşük kalabilmektedir (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005).

Sporda Akış Deneyimi

Akış deneyimi, başlangıçta ressam, kaya tırmanışçıları, dansçılar ve müzisyenler gibi yaratıcı bireylerin, ilgili faaliyet veya görevleri yerine getirirken hissettikleri duyguları anlamak amacıyla incelenmiştir (Fullagar ve Kelloway, 2009). Zamanla, bu araştırmalar spor, oyun, ciddi boş zaman etkinlikleri, sanat, dans, müzik, eğitim ve çalışma hayatındaki keyifli deneyimlere yönelmiştir.

Spor, karmaşık ve çok disiplinli bir sosyal alan olarak akış deneyimi ile derin bir ilişki içerisindedir (Swann ve diğ., 2018) ve bu konudaki ilk araştırmalar 1992 yılında gerçekleştirilmiştir. Spor, zihinsel ve fiziksel zorluklar sunarak akış deneyimi yaşama fırsatlarını artırmaktadır (Swann, 2016). Araştırmalar, sporda akış deneyimi ile yüksek performans arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Swann ve diğerleri, 2017). Akış deneyimi yaşayan sporcuların, yaptıkları eylemlere tam anlamıyla odaklandıkları ve hedeflerini gerçekleştirmek için gerekli algıların yoğunlaştığı, bu durumun netlik hissine yol açtığı belirlenmiştir. Zihnin bu durumu, akış deneyimini tanımlamaktadır.

Sporda "akış deneyimi", bireyin yaptığı aktiviteye tam olarak odaklandığı, dış uyaranlardan bağımsız ve zaman algısının kaybolduğu bir zihin durumunu ifade eder. Bu kavram, sporcuların performanslarını en üst seviyeye çıkarabildikleri bu özel durumları anlamak amacıyla giderek daha fazla incelenmektedir. Akış deneyimi, spor psikolojisinde performans, motivasyon ve sporcunun genel zihinsel sağlığı açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışmada, akış deneyimi ile ilgili literatürdeki önemli araştırmalar gözden geçirilerek sporda akışın temel özellikleri, hangi faktörlerden etkilendiği ve performansına nasıl katkı sağladığı ele alınacaktır.

Akış kavramı ilk olarak Mihaly Csikszentmihalyi tarafından geliştirilmiştir. Csikszentmihalyi, akışı "yapılan işe tam bir katılım ve odaklanma hali" olarak tanımlar. Akış deneyimi sırasında bireyler, zamanın akışını kaybetme, içsel motivasyonun artması ve yoğun bir haz duygusu yaşarlar (Csikszentmihalyi, 1990). Sporda akış deneyimi, özellikle bireylerin performanslarını geliştirmek, içsel motivasyonlarını artırmak ve stres yönetimi becerilerini güçlendirmek açısından önemli görülmektedir.

Sporda akış deneyimi üzerine yapılan araştırmalar, bu deneyimin nasıl geliştiği, ne tür unsurlardan etkilendiği ve sporcunun performansını nasıl etkilediği üzerine odaklanmıştır.

Akış Deneyiminin Sportif Performansa Etkisi

Sporda akış, bireylerin performanslarını olumlu yönde etkileyen güçlü bir psikolojik durumdur. Araştırmalara göre, akış deneyimi yaşayan sporcuların motor becerilerde, karar verme süreçlerinde ve genel performans düzeylerinde belirgin bir artış görülmektedir (Bakker, Oerlemans & Demerouti, 2011). Ayrıca, bu

durum, sporcunun motivasyonunu artırarak antrenmanlara ve müsabakalara olan bağlılığını güçlendirir.

Akış deneyimi, sporcuların performanslarını en üst seviyeye çıkarabilecekleri önemli bir psikolojik durumdur. Literatürdeki araştırmalar, bu deneyimin hem fiziksel hem de zihinsel performansa olumlu katkılar sağladığını göstermektedir. Bu nedenle, sporcuların akış deneyimini yaşayabilmeleri için gerekli psikolojik ve çevresel faktörlerin sağlanması, antrenörler ve spor psikologları için önemli bir çalışma alanı olabilir.

Akış deneyimi, sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyen güçlü bir psikolojik durumdur. Akış deneyimi yaşayan sporcuların motor becerilerde, karar verme süreçlerinde ve genel performans düzeylerinde belirgin bir artış görülmektedir (Bakker, Oerlemans & Demerouti, 2011). Ayrıca, bu durum, sporcunun motivasyonunu artırarak antrenmanlara ve müsabakalara olan bağlılığını güçlendirir. Literatürde yapılan çalışmalar, akış durumunun özellikle yüksek stresli ve zorlayıcı durumlarda sporcunun daha iyi performans göstermesine olanak sağladığını ortaya koymaktadır. Akış deneyimi, sporcuların performanslarını en üst seviyeye çıkarabilecekleri önemli bir psikolojik durumdur. Literatürdeki araştırmalar, bu deneyimin hem fiziksel hem de zihinsel performansa olumlu katkılar sağladığını göstermektedir. Sporda akış deneyiminin ortaya çıkmasını sağlamak için sporcuların kendilerine uygun hedefler belirlemeleri, anında geri bildirim almaları ve motivasyonlarını yüksek tutmaları gerekmektedir. Ayrıca, antrenörler ve spor psikologları, sporcuların akış deneyimi yaşamalarını teşvik edecek ortamlar oluşturmalı ve bu deneyimin performansolumlu etkisini artıracak stratejiler geliştirmelidir. Akış deneyimi sporcunun motivasyonunu, özgüvenini ve performansını artırarak sporcunun genel ruh sağlığına da katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında çalışan profesyoneller ve antrenörler, sporcuların akış deneyimini yaşamalarını desteklemek için çeşitli yöntemler geliştirebilirler. Örneğin, odaklanma teknikleri, gevşeme egzersizleri, zihinsel antrenman ve hedef belirleme gibi stratejiler, sporcuların akış deneyimine geçişlerini kolaylaştırabilir. Ayrıca, akış deneyimini destekleyici bir antrenman ve yarışma ortamı yaratmak da bu süreçte oldukça önemlidir.

Sporda Akış Deneyimi Üzerine Bilimsel Araştırmalar

Sporda akış deneyimi, genellikle psikolojik dayanıklılık, özgüven, performans ve motivasyon ile ilişkilendirilmiştir. Yapılan çalışmalar, akış deneyiminin sporcuların performansını geliştirdiğini ve motivasyonlarını artırdığını göstermektedir.

Jackson ve Eklund (2002), sporda akış deneyimini ölçmek ve değerlendirmek için Akış Durumu Ölçeği-2 (Flow State Scale-2) ve Akış

Yatkınlık Ölçeği-2 (Dispositional Flow Scale-2) gibi araçlar geliştirmiştir. Bu çalışmalarda, sporcuların akış deneyimini yaşayıp yaşamadıkları ve hangi durumlarda daha sık bu deneyimi yaşadıkları incelenmiştir. Araştırmalara göre, sporcuların akış deneyimi yaşamasını etkileyen en önemli faktörler arasında yüksek odaklanma seviyesi, performans üzerindeki kontrol hissi ve yapılan işin sporcuda bir haz duygusu yaratması yer almaktadır (Jackson & Eklund, 2002).

Swann ve arkadaşları (2012), elit sporcuların akış deneyimini incelemiş ve akışın kontrol edilebilirliği ile ilgili bulgular elde etmiştir. Araştırma sonuçları, elit sporcuların akış durumuna daha kolay geçiş yapabildiklerini ve bu durumun performanslarını olumlu etkilediğini göstermiştir. Ayrıca, akışın antrenmanlarda daha sık yaşandığı ancak müsabakalarda bu deneyimin daha zor ortaya çıktığı belirlenmiştir (Swann et al., 2012).

Koehn ve çalışma arkadaşları (2013), akış deneyimi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip sporcuların akış durumuna daha kolay geçiş yapabildiğini ve bu durumun performanslarının daha istikrarlı olmasına katkı sağladığını göstermiştir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ile akış deneyimi arasındaki ilişkinin, sporcunun kendine güven seviyesi ve stres yönetimi becerileri ile bağlantılı olduğu bulunmuştur (Koehn, Morris & Watt, 2013).

Bakker ve çalışma arkadaşları (2011), iş yerinde ve sporda akış deneyimi üzerine çalışmış ve akışın, sporcunun içsel motivasyonunu artırarak yapılan işe olan bağlılığı güçlendirdiğini ve iş-yaşam dengesini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Bu çalışma, akış deneyiminin yalnızca sporcularda değil, aynı zamanda antrenörler, yöneticiler ve diğer sporla ilgili meslek gruplarında da önemli bir deneyim olduğunu vurgulamaktadır (Bakker, Oerlemans & Demerouti, 2011).

Sporda akış deneyimi ile ilgili çeşitli Türkçe araştırmalar mevcuttur ve bu araştırmalar genellikle bireylerin spor yaparken yaşadıkları akış deneyimi ve bunun mutluluk, iyi oluş veya motivasyon gibi değişkenler üzerindeki etkilerini incelemektedir.

"Fitness Sporuna Katılan Bireylerin Rekreatif Akış Deneyimlerinin İncelenmesi" adlı çalışma, fitness sporu yapan bireylerin akış deneyimlerini analiz ederek bu deneyimlerin çeşitli psikolojik etkilerini ele almıştır. Çalışmada, akış deneyimi ile bireylerin motivasyonel düzeyleri ve spor yapma nedenleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Bu tür deneyimlerin bireylerin spor etkinliklerine katılımlarını artırabileceği vurgulanmıştır (Yazıcı ve ark., 2023).

"Akış Deneyimi ile Fayda İlişkisi: Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireyler Üzerine Bir Çalışma" başlıklı makalede, rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin

akış deneyimleri ile elde ettikleri faydalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, akış deneyiminin bireylerin zihinsel ve fiziksel faydalar elde etmelerine katkı sağladığı belirlenmiştir. Çalışma, 2024 yılında ERPA Kongresi'nde sunulmuştur (Aydın ve ark., 2024).

"Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Akış Deneyiminin Mutluluk Üzerine Etkisi" adlı makale ise, üniversite öğrencilerinde akış deneyiminin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, akış deneyimini daha sık yaşayan öğrencilerin genel mutluluk düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, akış deneyiminin öğrencilerin yaşam memnuniyetini olumlu etkilediğini göstermektedir (Demiral ve Karakaş, 2024).

"Ekstrem Spor Aktivitelerinde Serbest Zaman İlgilenimi ile Akış Deneyimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında, ekstrem spor yapan bireylerin akış deneyimi ile serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve serbest zaman ilgilenimi yüksek olan bireylerin akış deneyimlerinin de yüksek olduğunu göstermiştir. Bu araştırma, Sakarya Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir (Bağlam, 2023). Bu çalışmalar, akış deneyiminin hem rekreatif hem de performans amaçlı spor yapan bireylerde farklı psikolojik ve sosyal sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

Sporada Akış Deneyimini Etkileyen Faktörler

Sporada akış deneyimi, bir dizi psikolojik ve çevresel faktörden etkilenir. Bu faktörler şunlardır:

Psikolojik Faktörler: Motivasyon, özgüven, odaklanma, psikolojik dayanıklılık ve stres yönetimi becerileri, sporcunun akış deneyimi yaşama olasılığını etkileyen önemli psikolojik faktörlerdir.

Çevresel Faktörler: Antrenman ortamı, seyirci baskısı, takım içi iletişim ve antrenör desteği gibi çevresel unsurlar, sporcunun performansını ve akış deneyimini doğrudan etkileyebilir.

Kişisel Faktörler: Sporcuların kişilik özellikleri, tecrübe düzeyleri ve genel sağlık durumları da akış durumunu etkileyen kişisel faktörler arasında yer alır.

Sporada Akış Deneyimini Destekleyici Stratejiler

Sporada akış deneyiminin teşvik edilmesi için spor psikologları ve antrenörler, aşağıdaki stratejileri uygulayabilir:

1. Hedef Belirleme: Sporcuların açık ve ulaşılabilir hedefler belirlemeleri, akış durumuna geçişi kolaylaştırabilir. Hedeflerin çok zorlayıcı ya da çok kolay olması akış deneyimini engelleyebilir. Bu nedenle, sporcuların yetenekleri ve

antrenman seviyeleri ile uyumlu hedefler koymaları önemlidir. Hedeflerin başarıldığına dair anlık geri bildirimler de sporcunun motivasyonunu artırarak akışa geçişini destekler.

2. *Odaklanma Becerilerini Geliştirme*: Sporcuların antrenman ve müsabakalar sırasında dikkatlerini toplama ve odaklanma becerilerini geliştirmeleri, akış deneyiminin sürekliliğini sağlar. Bu bağlamda, meditasyon, dikkat geliştirme egzersizleri ve zihinsel hazırlık gibi teknikler kullanılabilir.

3. *Gevşeme ve Nefes Egzersizleri*: Sporcuların kaygı seviyesini düşürmek ve rahatlamalarını sağlamak, akışa geçiş için önemlidir. Gevşeme ve nefes egzersizleri, sporcuların kas gerilimlerini azaltmalarına ve zihinlerini sakinleştirmelerine yardımcı olur. Bu teknikler, özellikle yüksek stresli müsabakalarda sporcunun kendini rahat hissetmesini sağlayarak akış deneyimini artırabilir.

4. *Pozitif İçsel Konuşma ve Görselleştirme Teknikleri*: Pozitif içsel konuşma ve görselleştirme, sporcunun kendine olan güvenini artırarak performansa olan inancını güçlendirir. Sporcunun kendini akış deneyimi yaşarken hayal etmesi ve bu durumu canlandırması, gerçek müsabakalarda bu deneyimin ortaya çıkmasını kolaylaştırır.

5. *Antrenör ve Takım İçin Destek*: Antrenörlerin ve takım arkadaşlarının destekleyici tutumları, sporcunun akış deneyimi yaşamasını olumlu yönde etkiler. Antrenörlerin olumlu geri bildirimler vermesi, sporculara rehberlik etmesi ve onları motive etmesi, sporcunun kendine güvenini artırarak akış durumuna daha kolay geçiş yapmasına olanak tanır.

Gelecekteki Araştırma Konuları

Sporda akış deneyimi üzerine yapılan araştırmalar, bu psikolojik durumun nasıl geliştirilebileceği ve sporcunun performansına olan etkilerini ele almaktadır. Ancak, akış deneyiminin daha iyi anlaşılması için yapılması gereken birçok çalışma mevcuttur. Gelecekteki araştırmalarda aşağıdaki konuların incelenmesi önerilmektedir:

Farklı Spor Dallarında Akış Deneyimi: Akış deneyimi, bireysel ve takım sporlarında farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Örneğin, yüzme gibi bireysel sporlarla futbol gibi takım sporlarındaki akış deneyiminin farklılıkları ve bu deneyimin ortaya çıkış koşulları detaylı olarak incelenmelidir.

Akış Deneyimi ve Zihinsel Sağlık: Akış deneyimi ile zihinsel sağlık arasındaki ilişki daha derinlemesine araştırılmalıdır. Akışın depresyon, anksiyete ve stres gibi zihinsel sağlık problemlerini azaltmadaki rolü ve bu süreçte hangi psikolojik faktörlerin ön plana çıktığı ele alınmalıdır.

Akış Deneyiminin Eğitimi: Sporculara akış deneyimini nasıl yaşayacakları konusunda eğitim verilmesi, performanslarını nasıl etkiler? Bu soruya cevap bulmak amacıyla eğitim programlarının etkinliği test edilmeli ve bu programların içerikleri geliştirilmeli.

Teknoloji ve Akış Deneyimi: Sanal gerçeklik ve biyogeribildirim (biofeedback) teknolojilerinin kullanımı ile sporcuların akış deneyimine geçişleri kolaylaştırılabilir mi? Bu tür teknolojilerin sporda akış durumunu teşvik etme potansiyeli üzerine çalışmalar yapılmalıdır.

Sporda akış deneyimini artırmak ve bu deneyimin sporcunun performansını desteklemesini sağlamak için antrenörlerin ve spor psikologlarının aktif bir rol üstlenmesi gerekmektedir. Sporculara uygun hedef belirleme, odaklanma ve gevşeme becerileri kazandırma ve pozitif bir antrenman ortamı sağlama gibi stratejilerle akış deneyiminin sürekliliği sağlanabilir. Gelecekte, akış deneyimi üzerine yapılacak araştırmaların, bu kavramın daha iyi anlaşılmasına ve sporcuların performansını geliştirmeye yönelik yeni yöntemlerin ortaya çıkmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aleksić, D. (2016). *The Negative Aspects of Flow: Examining Relationships Between Flow and Unethical Behavior*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ljubljane.
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S. ve Wood, A. M. (2006). "Positive Psychology: Past, Present, And (Possible) Future", *The Journal of Positive Psychology*, 1/1, 3 - 16.
- Arnould, E.J. ve Price, L.L. (1993). "River Magic: Extraordinary Experience and the Extended Service Encounter". *Journal of Consumer Research*, 20, 39-68.
- Arslan Ayazlar R. (2015). *Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aubé, C., Brunelle, E. ve Rousseau, V. (2014). Flow Experience and Team Performance: The Role of Team Goal Commitment and Information Exchange. *Motivation and Emotion*, 38/1, 120-130.
- Aydın, B., Yıldız, A. B., Tolukan, E., Algün Doğu, G., & Yılmaz, B., (2024). Akış Deneyimi ile Fayda İlişkisi: Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireyler Üzerine Bir Çalışma. *ERPA International Congresses on Education 2024*, Balıkesir, Türkiye.
- Bağlam, Ö. (2023). *Ekstrem spor aktivitelerinde serbest zaman ilgilenimi ile akış deneyimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Bakker, A. B., Oerlemans, W. G., & Demerouti, E. (2011). Flow at work: A self-determination perspective. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 178-190.
- Bakker, A.B. (2005). "Flow Emong Music Teachers and Their Students: The Crossover of Peak Experiences", *Journal of Vocational Behavior*, 66/1, 26-44.
- Bakker, A.B. (2008). "The Work Related Flow Inventory: Construction and Initial Validation of the WOLF", *Journal of Vocational Behavior*, 72/3, 400-414.
- Bernard, R. (2009). "Music Making, Transcendence, Flow, and Music Education", *International Journal of Education & the Arts*, 10/14, 1-22.
- Celsi, R.L. Rose, R.L. ve Leigh, T.W. (1993). "An Exploration of High-Risk Leisure Consumption Through Skydiving", *Journal of Consumer Research*, 20/1, 1-23.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*, New York: HarperCollins.

- Csikszentmihalyi M, LeFevre J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5): 815-822. 124.
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi M. (2004). *Good Business: Leadership, Flow, and The Making of Meaning*. New York: Penguin Books.
- Csikszentmihalyi M. (2014). *Toward a Psychology of Optimal Experience*. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer: Dordrecht.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow Consciousness*, New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). "Flow: The Psychology of Optimal Experience", *Journal of Leisure Research*, 24/1, 93-94.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology Of Engagement With Everyday Life*, New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). "Happiness, Flow, and Economic Equality", *American Psychologist*, 55/10, 1163- 1164.
- Deci EL, Ryan RM. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3): 182.
- Delle Fave A. (2009). Optimal Experience and meaning: Which relationship. *Psychological Topics*, 18(2): 285-302.
- Demiral G., Karakaş G. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Rekreeyonel Akış Deneyiminin Mutluluk Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18(1), 49-61. Doi 10.61962/bsd.1410795.
- Eccles, J.S. ve Wigfield, A. (2002). "Motivational Beliefs, Values and Goals", *Annual Review Psychology*, 53, 110- 125.
- Eisenberger R, Jones JR, Stinglhamber F, Shanock L, Randall AT. (2005). Flow experiences at work: For high need achievers alone. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 26(7): 755-775.
- Engeser, S. ve Rheinberg, F. (2008). "Flow, Performance and Moderators of Challenge-Skill Balance", *Motivation and Emotion*, 32/3, 158-172.

- Finneran, C. ve Zhang, P. (2003). "A Person-Artifact-Task (Pat) Model of Flow Antecedents in Computer-Mediated Environments", *International Journal of Human-Computer Studies*, 59/4, 475-496.
- Freire T. (2011). "From Flow to Optimal Experience: (Re)Searching The Quality of Subjective Experience Throughout Daily Life", *The Human Pursuit of Well-Being*, (ed: I. Brdar), Springer.
- Fullagar, C.J. ve Kelloway, E. K. (2009). "Flow at Work: An Experience Sampling Approach", *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82/3, 595-615.
- Hektner JM, Csikszentmihalyi M. A (1996).longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents. Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association.
- Hoffman, D.L. ve Novak, T.P. (1996). "Marketing in Hypermedia Computer-Mediated Environments: Conceptual Foundations", *Journal of Marketing*, 60, 50-68.
- Hoffman, D.L. ve Novak, T.P. (2009). "Flow Online: Lessons Learned And Future Prospects", *Journal of Interactive Marketing*, 23, 23-34.
- İskender Ö. (2023).Tek Başına, İşbirliği İçeren ve Rekabet İçeren Etkinliklerde Akış Deneyiminin Kültürel Özellikler ve Örtük Güdülerle İlişkili Olarak İncelenmesi. Doktora Tezi, Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jackson, S. A. (2000). *Joy, Fun, and Flow State in Sport. Emotions in Sport*, Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Jackson, S. A. ve Marsh, H. W. (1996). "Development And Validation of aScale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale", *Journal of Sport and Exercise Psychology*,18,17-35.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150
- Kanagasapapathy G. (2017). *Understanding the Flow Experiences of Heritage Tourists*. Unpublished Doctoral Thesis Bournemouth: Bournemouth University.
- Kefor, T. (2015). *Arts Students in Flow: An Interpretative Phenomenological Analysis*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Boston, Massachusetts: College of Professional Studies Northeastern University.
- Koehn, S., Morris, T., & Watt, A. P. (2013). Flow state in self-paced and externally-paced performance contexts: An examination of the flow model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(3), 315-330.

- Maeran, R. ve Cangiano, F. (2013). "Flow Experience and Job Characteristics: Analyzing The Role of Flow in Job Satisfaction", *TPM- Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 20/1, 13-26.
- Manzano, Ö., Theorell, T. Harmat, L. ve Ullén, F. (2010). "The Psychophysiology of Flow During Piano Playing. Emotion", *American Psychological Association*, 10/3, 301-311.
- Mirlohi M, Egbert J, Ghoonsooli B. Flow in Translation: Exploring Optimal Experience for Translation Trainees. *Target* 2011; 23(2): 251-271.
- Moneta GB, Csikszentmihalyi M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2): 275-310.
- Nah, F. F. H., Eschenbrenner, B., Zeng, Q., Telaprolu, V. R. ve Sepehr, S. (2014). "Flow in Gaming: Literature Synthesis and Framework Development", *International Journal of Information Systems and Management*, 1/2, 83–124.
- Nakamura J, Csikszentmihalyi M. (2005). In Snyder and Lopez. *Handbook of Positive Psychology*.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2002). "Flow Theory and Research", *Oxford Library of Psychology. Oxford Handbook of Positive Psychology*, (Ed: Lopez, S. J. ve Snyder, C. R. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2009). "Flow Theory and Research", *Oxford Library of Psychology. Oxford Handbook of Positive Psychology*, (Ed: Lopez, S. J. ve Snyder, C. R. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Persche A. (2010). Work-life flow: How individuals, Zappos, and other innovative companies achieve high engagement. *Global Business and Organizational Excellence*, 29(5): 17-30.
- Pilke EM. (2004). Flow experiences in information technology use. *International Journal of Human-Computer Studies*, 61(3): 347-3.
- Procci, K., Singer, A.R., Levy, K.R. ve Bowers, C. (2012). "Measuring the Flow Experience of Gamers: An Evaluation of The DFS-2", *Computers in Human Behavior*, 28, 2306-2312.
- Rodríguez-Sánchez, A.M., Schaufeli, W., Salanova, M., Cifre, E. ve Sonnenschein, M. (2011). "Enjoyment and Absorption: An Electronic Diary Study on Daily Flow Patterns", *An International Journal of Work, Health & Organisations. Work & Stress*, 25/1, 75-92.
- Schafer, O. (2013). *Crafting Fun User Experience: A Method to Facilitate Flow*. Human Factors International.

- Sidorová, D. (2015). Well-Being, Flow Experience and Personal Characteristics of Individuals Who Do Extreme Sports as Serious Leisure. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Masaryk University. Brno, Czech Republic. Czechia.
- Singh, G. ve Malik, N. (2017). "Study of Dimensions of Flow State of Badminton Players", *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3/1, 10-18.
- Swann, C. (2016). "Flow in Sport", *Flow Experience*, (Ed: L. Harmat, F. Ørsted Anderse., F. Ullén, J. Wright, G. Sadlo). Springer.
- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819.
- Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M. ve Vella, S.A. (2018). "A Review of Scientific Progress in Flow in Sport and Exercise: Normal Science, Crisis, and a Progressive Shift", *Journal of Applied Sport Psychology*, 30/3, 249-271.
- Tandon, T. (2017). "A Study on Relationship Between Self Efficacy and Flow at Work Among Young Adults", *International Journal of Indian Psychology*, 4/ 4, 88-100.
- Tellegen, A. ve Atkinson, G. (1974). "Openness to Absorbing and Self-Altering Experiences (Absorption). A Trait Related To Hypnotic Susceptibility", *Journal of Abnormal Psychology*, 83/3, 268-277.
- Trevino, L.K. ve Webster, J. (1992). "Flow in Computer-Mediated Communication: Electronic Mail and Voice Mail Evaluation and Impacts", *Communication Research*, 19/5, 539-573.
- Tse D, Nakamura J, Csikszentmihalyi M. Living well by flowing well: the indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology* 2020: 1-12.
- Turan, N. (2019). "Akış Deneyimi Üzerine Genel Bir Literatür Taraması" *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı 37, Denizli, s. 181-199.
- Wu, J.J. ve Chang, Y.S. (2005). "Towards Understanding Members' Interactivity, Trust, and Flow in Online Travel Community", *Industrial Management & Data Systems*, 105/7, 937-954.
- Yazıcı, M., Öz, R., Akkuş, E., Yüce, A. (2023). Fitness Sporuna Katılan Bireylerin Rekreatif Akış Deneyimlerinin İncelenmesi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 279-292. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1268099>.