



SPORDA DİSİPLİNLER ARASI BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR

Editörler

Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ

Doç. Dr. Mevlüt Gönen

Dr.Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN



SPORDA DİSİPLİNLER ARASI BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR

Editörler

Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ

Doç. Dr. Mevlüt Gönen

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN



SPORDA DİSİPLİNLER ARASI BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR

**Editörler: Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ, Doç. Dr. Mevlüt Gönen,
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN**

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Kasım 2024

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-6183-67-4

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm.....4

STRES VE SPORTİF PERFORMANS

Ersin AFACAN

2. Bölüm.....23

GENÇ BİREYLERDE DİRENÇ ANTRENMANI

Ömer Faruk AKSOY, Emre BOZ, Onur ŞİPAL

3. Bölüm.....35

TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARINA

ALTERNATİF BİR BAKIŞ:

ÜNİVERSİTE LİGİNDE ENGELLİ SPORLARI

Meltem IŞIK AFACAN

4. Bölüm.....55

SPORDA PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞ

Onur AKYÜZ, Sıtkı ÖZBEK

5. Bölüm.....64

SPOR YÖNETİMİ AÇISINDAN ÜLKELERİN KARŞILAŞTIRILMASI:

TÜRKİYE VE AMERİKA ÖRNEĞİ

Öznur AKPINAR, Selahattin AKPINAR

6. Bölüm.....78

ÜNİVERSİTE FUTBOL TAKIMI SEÇMELERİNE KATILAN FUTBOLCULARIN YAPAY ZEKA KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Osman GIDİK, Hüsnüye ÇELİK

1. Bölüm

STRES VE SPORTİF PERFORMANS

Ersin AFACAN¹

¹ Doç. Dr., Emekli Felsefe Grubu Öğretmeni, Sporda Felsefe Grubu Akademisyeni
ORCID ID: 0000-0002-3382-4116, mentorsin@hotmail.com

GİRİŞ

Stres yani zorlanma, hayatın hem normal bir durumudur hem de her insan için gereklidir. Çünkü hiçbir şekilde zorluk yaşamayan ve zorluk yaşamasına ailesi başta olmak üzere sosyal çevresi tarafından izin verilmeyen kişilerin gelişimleri de sıkıntılı olur. Dolayısıyla stres, sorun mu yoksa insanı harekete geçiren enerji midir? Bu soruya gerçekçi cevap vermek kişinin hayat kalitesini doğrudan etkiler.

Her türlü bedensel ve mental (duygu, düşünce, davranış) yüklenmelerini anlatan bir terim olan stres “olumlu” ve “olumsuz” olmak üzere ikiye ayrılır (Lauster, 2010). Aynı durum sporcu ve diğer spor insanları için de geçerlidir. Çünkü spor insanı, karşılaştığı tehditler için öncelikle zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele verebilirse stres olumlu ve faydalı olur. Başarılı bir mücadele olmazsa stresin biriken ve yoğunlaşan etkileri süregelen (kronik) stresi meydana getirir. Böyle bir durumda spor insanı; karar vermekte güçlükler yaşar, alışılmış tutumlarında dikkat çekici değişiklikler sergiler, beklenmedik şekilde öfke ve saldırganlık gösterir, sigara, alkol veya uyuşturucu kullanımı başlar, varsa da artar. Uyku ve iletişim bozuklukları görülür.

Sportif etkinlikler ise insanların bir araya gelerek, performans sergiledikleri ve duygularını birbirlerine aktararak sosyalleşmeyi destekleyen etkinliklerdir. Bu etkinliklerde duygular, psikolojik olarak genetik ile ilişkilendirilirken sosyolojik olarak kişiler arası ilişkiler, iletişim, sosyal etki ve sosyal yapı içerisinde değerlendirilmektedir (Afacan ve Işık Afacan, 2024). Günümüzde spor insanları rekabet düzeyi yüksek, değişkenlerin ve belirsizliğin çok olduğu spor alanlarında performans sergilemektedir. Stres, sportif performansın önemli belirleyicilerinden biri olarak korku ve kaygı duygularını kapsamaktadır. Yani kişinin yaşadığı korkular ve kaygılar stresin temel nedenleridir. Bu nedenle sportif performansı daha kaliteli kavramak ve geliştirmek için stres, korku ve kaygı terimlerinin açık ve net olarak anlaşılmasında fayda bulunmaktadır.

STRES

Stresi ilk açıklayan fizyolog doktor Hans Selye (1907-1982), stresi vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı verilen tepki olarak tanımlamıştır (Johnstone, 1989). Bu tanıma bağlı olarak Selye, stres ve stresör kavramlarını ortaya koyup kişide tepki yaratan uyarıcıya stresör, bu uyarıcıya karşı gösterilen tepkiye de stres demiştir (Erdoğan, 1999). Selye’ye göre bu tepkinin alarm, direnme ve tükenme dönemleri olmak üzere üç aşaması vardır (Losyk, 2004). Buna göre stres, kişinin fiziksel ve sosyal çevredeki uygunsuz koşullar nedeniyle fizyolojik ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çabadır (Cüceloğlu, 1994). Dolayısıyla stres, kişinin içinde bulunduğu ortamda var olan çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği bir tepkidir.

Bir tepki olarak stresin belirtilerini üçe ayırabiliriz:

Biyokimyasal Göstergeler: Duygusal uyanmaya eşlik eden değişimler, kan şekerinde ve idrarda saptanabilir. Epinephrine ve norepinephrine salgısının yükselmesi uyandırılmayla yakından ilgilidir.

Fizyolojik Göstergeler: Kalp çarpması oranı, kan basıncı, kas gerginliği, deri iletkenliği ve avuç terlemesi fizyolojik göstergelerdir.

Davranışsal Göstergeler: Birçok tepki, heyecan davranışlarının ve yüksek uyandırılmış durumların özellikleridir. Çoğu olgu, uyandırılmayla dehşete kapılma, korku ve sürat arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Örneğin savaşlarda bazı kadınların kendilerinden beklenemeyecek derecede ağır mermi ve silahları kaldırıp götürdükleri görülmüştür (Özbaydar, 1983).

Düşünsel Göstergeler: Sabit olumsuz düşünceler, intihar isteği ve sürekli unutkanlık gibi düşünme yapısına bağlı durumlar.

Duygusal Göstergeler: Umutsuzluk, kızgınlık, keder, öfke ve endişe gibi duygu durumuna bağlı durumlar.

İnsanların stresörlere karşı gösterdiği tepkiler, tehdit içeren durumlarla baş etmek için biyolojik bir mekanizma sağlama biçimi olarak hayatta kalma stratejileridir (Faulkner, 2011). Kişi, herhangi bir stresörün etkisi altına girdiğinde, savaş veya kaç tepkisini gösterir. Buna göre, kişi karşılaştığı duruma ya etkin şekilde mücadele edecek veya edilgen şekilde uzaklaşarak kendisini korumaya çalışacaktır (Cleaver ve Eisenhart, 1982). Savaş veya kaç terimini icat eden kişi, Harvard Üniversitesinden Profesör Walter Bradford Cannon (1871-1945)'dur (Losyk, 2004). Dolayısıyla insanlar, stres altında ya daha çok çaba içine girip sorunu çözme konusunda mücadele ederler ya da mücadele etmeyi bırakırlar.

Sporcunun zorlanma altında coşkulu olup mücadelesini artırması önemlidir. Çünkü başarılı sporcu olmak için gerekli psikolojik özelliklerden biri de budur (Başer, 1996). Örneğin bir voleybolcu hakemin hatalı şekilde verdiği fileye temas kararı karşısında “hakemin bu kararı beni kızdırdı!” diyebilir. Burada yaşanan stres, hakem tarafından değil o voleybolcunun kendisi tarafından meydana getirilir (Afacan ve Işık Afacan, 2021). Sonuçta spor ortamlarının aşırı sıcak, gürültü, aşırı ışık, fazla sorumluluk, aşırı kontrol, fazla görev gibi pek çok etkenden dolayı strese açık olduğu herkes tarafından bilinmektedir. Bu nedenle stresli zamanlarda spor insanlarının zihinlerine faydasız düşünceler gelebilir. Örneğin sporcu, takımının son durumu hakkında olumsuz yorumlar yapabilir. Ayrıca kendi performansı hakkında olumsuz odaklanıp geçmiş maçlardan hareketle gelecek ile ilgili endişe verici senaryoları zihninde tasarlayabilir. Bu tür düşüncelerin spor insanlarına yararı olmadığı gibi devam ederse kaygıyı artırabilir. Dolayısıyla öfke ve sinirlilik durumunu yönetemeyen sporculardan

oluşan bir takım, soğukkanlı ve sakin sporculardan oluşan bir takıma karşı başarılı olma olanağı oldukça düşüktür.

Spor ve heyecan arasındaki ilişki sadece maç sonrası değil, maç öncesinde de vardır. Maç öncesi ve sonrasında insanın duygu düzeyi yükselir. Kalp atım sayısının artması, kas gerginliğinin fazlalaşması ve midede ekşime gibi normal olmayan durumların hissedilmesi, ağız kuruması, sürekli tuvalete gitme isteği gibi durumlar bir yarışma ve maç öncesi stres ile ilgili davranış özelliklerindedir (Özbydar, 1983). Dolayısıyla stres, sporun kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu nedenle akla gelen veya gelmeyen her durum spor insanı için stres kaynağı olabilir. Özellikle günümüzün zor ve rekabetçi profesyonel spor kültüründe stres faktörünün daha belirgin şekilde ortaya çıktığı ve performans üzerinde daha etkili olduğu görülmektedir.

Bir spor maçının veya yarışmasının stres faktörü olarak algılanmasında temel belirleyici olan, sporcunun kendi beklentisi ile diğer insanların beklentileri arasındaki çelişkidir. Bu diğer insanlar antrenör, yönetici, menajer, aile ve taraftar gibi unsurlardır (Başer, 1996). Çok defa söylenen “içinde bulunulan durumda gerginlik arttıkça, sporcu daha iyisini yapar” düşüncesi yanlıştır. Stres düzeyindeki yüksekliğin yumuşaklığı kaybettirici olumsuz etkisini, son dakikalara yaklaşan bir basketbol veya futbol maçında somut olarak görebiliriz. Örneğin yüksek stres, sporcunun istenilen şekilde ve o anda arkadaşlarının pozisyonlarını da hesaba katarak pas vermesini engeller. Hareketlerinin kalitesi düşer. Panik havası içinde isabetsiz ve sonunda başarısız davranır (Özbydar, 1983). Sporcuların yeteneklerine olan güvenin azalmasının nedenlerinden biri, daha az yetenekli benlik algısına geri dönme eğilimidir. Çünkü performans düşük olduğunda ve yüksek stresli durumlarda o eski yetersiz benlik algısına geri dönebilir (Orlick, 1986). Dolayısıyla aşırı ve kronik stres performansı olumsuz etkiler. Ancak orta düzeyde stres çoğu kez performansla olumlu etki eder ve spor insanının çabasını arttırır. Yani başarı ve yeni becerilerin kazanılması için bir miktar stres gereklidir.

Futbolcular ve güreşçilerin heyecan davranışları üzerine yapılan araştırmaların birinde, hayatlarında savaş görmüş eski asker olan iki güreşçi de bulunuyordu. Bu güreşçiler maç öncesi, duydukları korku ve kaygının savaş öncesi duydukları korku ve kaygıdan hiç de az olmadığını, hatta bazen daha da büyük olduğunu bildiriyorlardı (Özbydar, 1983). Yani ölüm tehdidi ile sportif performansın az olma tehdidi arasında pek bir fark yoktur. Bu durum, çoğu zaman spor insanı için kariyer engeli de olabilmektedir.

Stres ile baş edebilmek için iki yol vardır:

1. Sorunu Kaldırma Odaklı: Sorunu çözmek ve stres kaynağını değiştirmek için plan yapmak, harekete geçmek, yardım almak, belli etkinlikleri taramak ve belli bir süre o etkinliği bırakmak gibi çok farklı eylemi kapsar (Furnham, 2014). Sorunu ortadan kaldırmayı amaçlamak çözüm odaklı olmak demektir. Çözüm için önce sorunu net olarak tanımlamak gerekir. Sonra ortaya konulan çözüm yollarından en uygun olanları için eylem planları yapılmalıdır. Daha sonra da uygulamaya geçilmelidir. Dolayısıyla sporcular başta olmak üzere her spor insanı, geleceğini düşünerek gerçekçi planlar yapıp hedefler belirlemelidir. Çünkü bu hedefler, iyimser bir bakış açısının da yardımı ile spor insanının stresi arttıran sorunlarını çözmeye konusunda motive edici olacaktır.

2. Duyguyu Değiştirme Odaklı: Belli bir koşula bağlı veya onunla tetiklenen duygusal stresi azaltmayı veya yönetmeyi amaçlar. İnkâr dâhil olmak üzere olayların olumlu bir bakışla yeniden yorumlanması ve sosyal destek aranması duygu odaklı çözüm yollarıdır (Furnham, 2014). Stresi ortaya çıkaran korku ve kaygı başta olmak üzere olumsuz duyguların olumlularla yer değiştirilmesi aşaması kişinin düşüncelerini ve davranışlarını da değiştirecektir. Bu tür bir değişim, kişinin iyimser bir yapıya sahip olmasını da sağlayacaktır.

İyimser bir insan, hayata umutla bakan bir düşünme yapısına sahip olduğu için iyimserlik onun strese karşı bir tamponudur. Çünkü iyimser insan, durumları olumlu tarafından yorumladığı için iyi şeyler olacağını ve iyi sonuçlar elde edeceğini düşünür. İyimserler sorun odaklı baş etmeye yani stres kaynaklarını ortadan kaldırmak amacıyla özel planlar yapıp bunları harekete geçirmeye yoğunlaştıkları için dostlarının ve profesyonel uzmanların öneri ve yardımlarını alırlar (Furnham, 2014). Karamsar bir insan ise bunların tersini yapar. Örneğin, olumsuz konuşmalar yaptığı için kötü şeylerin olacağına inanır ve olumsuzluklarla karşılaşacağını düşünür. Dolayısıyla iyimser olmak kronik stresi yenmek için önemli ve gereklidir.

Spor insanlarına kronik stres ile başa çıkmada bazı öneriler:

1. Video oyunları oynayın
2. Hayatınızı düzenli yaşayın
3. Mükemmeliyetçi olmayın
4. Dostluklar kurun
5. Ulaşılabilir gerçekçi hedefler belirleyin
6. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılın
7. Mizah anlayışınızı geliştirin
8. Düzenli olarak kitap okuyun
9. Uykunuza dikkat edin

10. Sosyal medyayı az kullanın
11. Uzun süreli kişisel çatışmalara girmeyin
12. Rahatı ve konforu arayın
13. Sevdiğiniz müzikleri dinleyin
14. Dengeli, düzenli ve sağlıklı beslenin
15. Olumlu içsel konuşmalar yapın
16. Maneviyatınızı güçlendirin
17. Zamanı iyi yönetin
18. Kendinizi ödüllendirin
19. Televizyondan olabildiğince uzak durun
20. Kaliteli cinsel yaşamınız olsun

Yukarıdaki önerilerden belki de en önemlisi beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmaktır. Çünkü kişinin edineceği spor disiplini ve terbiyesini alışkanlık durumuna getirmesi, olumsuz hayat koşulları ile daha iyi mücadele edebilmesine yardımcı olacaktır (Işık vd., 2017). Tüm bunların yanında stres kaynaklı şiddetin temel bir dürtü olduğundan hareketle şiddetin nedenlerini bulmak ve bu konuyla ilgili eğitim almak ve vermek, özellikle ergenlik döneminden itibaren genç sporcularda öfke duygusunu tanımak, stres yönetimi ve sorunla başa çıkmak gibi konular açısından önemlidir (Afacan ve Tokmakçı, 2022). Dolayısıyla kronik stres ile başa çıkmada yardımcı olacak alışkanlıklar bir hayat tarzı olarak düzenli yapıldığında kişi, karşılaştığı yüksek strese karşı daha az olumsuz tepki gösterir.

Stres ile doğrudan ilişkili olan bir kavram olarak uyarılmışlık, kişinin uyanık olma düzeyini göstermektedir. Bu konu ile ilgili olarak Yerkes-Dodson'un ters U uyarılma-verimlilik modeli olarak bilinen ve Robert M. Yerkes ile John Dillingham Dodson tarafından 1908'de geliştirilen bir yasa bulunmaktadır (Woodman vd., 2014). Bu yasa, yüksek düzeyde uyarılmanın kişinin bir uyarana karşı baskın tepkisini benimsemesiyle sonuçlanma eğiliminde olduğunu ve tepki verimliliğinin (performansının) artan uyarılmayla daha da kötüleştiğini veya kolaylaştığını ortaya koymaktadır (Yerkes ve Dodson, 1908). Bu bağlamda spor insanı, ne zaman en başarılı durum olan üstün verimlilik aşamasına geldiğini bilmeli ve bu durumun ilerisine geçmeyip daha fazla baskıdan uzak durmalıdır.

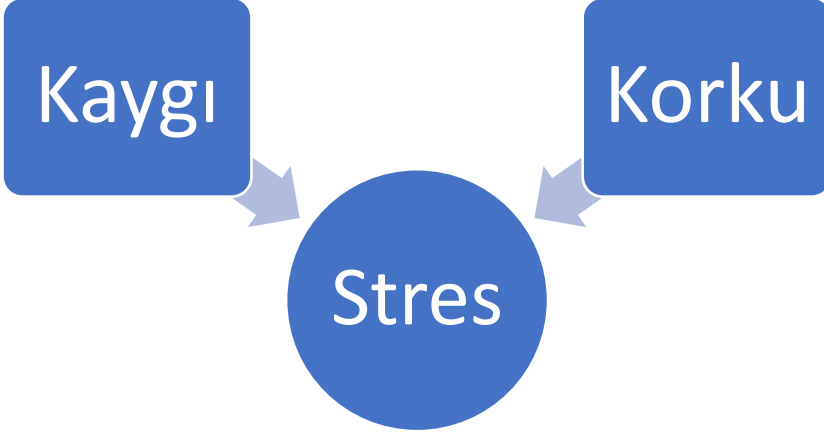


Şekil-1: Stres ile yüksek performans arasındaki ilişkiyi gösteren Yerkes-Dodson Yasası.

Orta derecede uyandırılmış olma durumunun sinirsel geçişi hızlandırdığı için davranış üzerinde organize edici bir etkisi vardır. Düşük derecede uyandırılmış olma durumunda duyuşal girdi kortekste yeterli işleme tabi tutulmadığı için bu geçişi durdurmaktadır. Yüksek düzeyde uyandırmış olma durumunda ise, sistem bozulduğu için duyuşal girdilerle hareket çıktıları yetersiz kalır. Böylece yüksek düzeyde uyandırılma durumunda istenilen davranışın sayısı azalır (Özbaydar, 1983). Dolayısıyla uyarılma düzeyinin düşük veya yüksek olması başarılı performansı önleyen nedenlerdendir. Sporda en iyi ve en uygun anlamına gelen optimal uyandırılmış olma düzeyi yani optimum stres, sporcular başta olmak üzere her spor insanının bilmesi gereken konulardan biridir.

Uyandırılma düzeyini yükseltmek ve düşürmek için meydan okumak, övmek, ceza veya ödül vermek, azarlamak, coşturucu konuşmak, müzik ve hipnoz gibi teknikler kullanılmaktadır. Örneğin, içinde bulunulan belli bir durumda coşturucu ve ritmik tempoyla artan şiddette olan müzik, kişinin genel uyarılma düzeyini yükseltmekte kullanılabilir. Başka bir durumda yumuşak ve yatıştırıcı müzik, maçtan önce fazla uyarılmış sporcuları sakinleştirmek için kullanılabilir (Özbaydar, 1983). Dolayısıyla uyarılmışlık durumu ile ilgili olarak hangi tekniğin ne zaman, ne şekilde ve hangi sporcu için kullanılması gerektiğini belirleyebilmek önemlidir. Bu konuda mental antrenör gibi profesyonel uzmanlardan yardım alınmalıdır.

Stres, kaygı ve korku olmak üzere iki temel başlık altında da değerlendirilmektedir. Çünkü kaygı duymak ve korku duymak kişinin iç dünyası ile dış dünyasından gelen uyaranlara karşı gösterdiği duygusal temelli tepkilerdir.



Şekil-2: Stres ile kaygı ve korku birbirleriyle bağlantılı yaşantı durumlarıdır.

Kaygı

“Psikolojinin inceleme konusu, huzursuz bir dinginlik içinde bulunan sükûnettir.”

(Soren Aabye Kierkegaard. 1813-1855, Danimarkalı filozof ve teolog)

Kaygı, bir isteğin amacına ulaşmayacak gibi görüldüğü durumlarda ortaya çıkan tedirginlik durumudur (Cevizci, 1999). Bu tanıma göre kaygı, özellikle çevresel faktörlerden dolayı, yüksek stresle kişinin baş edememesi ile ortaya çıkan olumsuz bir duygusal durumdur (Hagger, 2005). Bu duygusal durum, güvensizlikten veya güven eksikliğinden kaynaklandığı için kaygı, tedirginlik veren bir duygudur (Bakırcıoğlu, 2012). Bu durumu Alman edebiyatçı Johann Wolfgang Von Goethe (1749-1832) şu şekilde betimlemiştir: “Kimi ele geçirmişsem ben, dünya fayda etmez artık ona, ebedi karanlık çöker üzerine, güneş ne doğar ne batar artık. Hisleri tamamen açık da olsa karanlıklar yuvalanır kendi içinde.” (Goethe, 1880). Dolayısıyla kaygı, kontrol edilemez gibi hissettirmeye başladığında bir bozukluğa dönüşmüş olur. Bu bozukluk, gündelik yaşamın normal şekilde sürdürülmesini engeller.

Kaygı, yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı ortaya çıkan tepkileri içerdiği için kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur (Geçtan, 1992). Bu nedenle görev kaynaklı kaygının iki temeli vardır. Birinci kaygı, görevin başarılp

başarılamayacağı iken ikinci kaygının nedeni başarıdan dolayı kişinin payına ne kadar itibar ve ödül düşeceği (Donnellon, 1996). Örneğin bir sporcunun kötü performans sergilemek ile ilgili düşüncelerinden kaynaklanan performans kaygısı, olumsuz bir duygudur. Sporcunun zihninde “Acaba bu maçta yeterli performans sergileyecek miyim?”, “Maçlarda çok heyecanlanıyorum. İstedğim gibi oynayamazsam ne olacak?” gibi düşünceler varsa yaşadığı kaygı performansını olumsuz etkileyecektir.

Kaygı, bilinmeyen bir tehlikenin olasılığından ve beklentisinden doğduğu için bir içerik bekleyen bir boşluk biçimidir (Mannoni, 1992). Kaygının nesnesinin tam olarak ne olduğunu sorarsak cevap hiçlik olacaktır. Kaygı ile hiçlik her zaman birbirleriyle karşılıklı ilişki içindedir (Kierkegaard, 2016). İskenderiyeli Yunan matematikçi, coğrafyacı ve astronom Batlamyus’un (MS 85-165) dediği gibi “Hastalık beden zindanıdır. Kaygı ise ruhun zindanıdır.” (Şemsüddin, 2015). Neden? Çünkü kaygıda üzüntü, acizlik, sıkıntı ve belirsizlik var. Bu nedenle spor insanının kaygıyı azaltmaya çalışması kaygıyı daha da artırır. Çünkü kaygıyı azaltmaya çalışmak, kaygının kötü görülmesi anlamına gelir. Hâlbuki kaygı, kötü ve zararlı durumlara verilen doğal bir tepkidir.

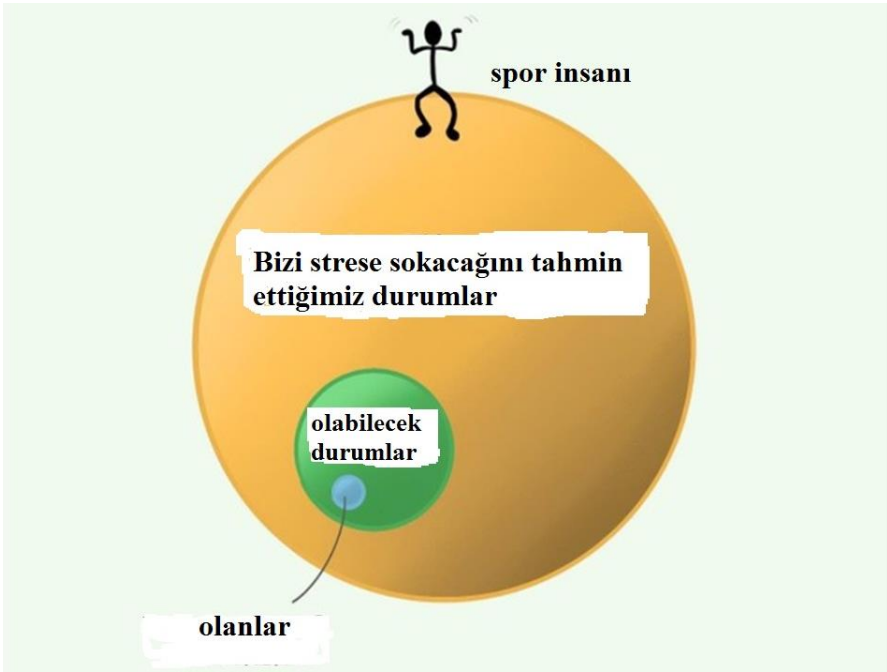
Kaygı ile nesnesi arasındaki ilişki belirsizlik üzerine kurulur. Dünyada kaygıdan daha belirsiz bir şey yoktur. Bu durum, kaygı ile ilgili temel psikolojik açıklamadır (Kierkegaard, 2016). Bu nedenle spor insanı, gelecekte bazı istenilmeyen şeylerin olabileceğini sezinemeye başladığı an, kaygı duygusunu yaşamaya başlar ve bu durum onu karamsarlığa yöneltir. Dolayısıyla kaygı denildiğinde akıllara gelecek zaman gelir. Geçmiş zaman ise akıllara pişmanlığı getirir.

Kaygılı insanların olaylara bakışı oldukça karamsardır. Günlük sorunları bile felaket derecesinde yaşarlar. Zihinlerinde ürettikleri felaket senaryoları ile çevrelerindeki insanları da bunaltırlar (Geçtan, 1992). Çünkü kaygı, rüya gören aklın nitelik kazanmasıdır. Akıl, hayvanda bulunmadığı için hayvan kaygılanmaz. İnsanda akıl sığlaştıkça kaygı da azalır. Kaygı, hem pay almak istediğimiz, hem de karşısında durduğumuz bir “pathos”tur (Kierkegaard, 2016). Pathos, Antik Yunan’da insanın sahip olduğu arzuları ve duyguları ifade eder.

Gündelik yaşam olaylarına ait olan kaygılara, geçmişte yapılmış hatalar ve gelecekte ortaya çıkabilecek zorluklar eklenebilir. Bu düşünceler uykuda kaygı içerikli rüyalara neden olabilir. Bundan dolayı ertesi sabah, gün kaygıyla başlar (Geçtan, 1992). Kişi, içinde bulunduğu durumu ne kadar çok ürkütücü, kontrolü dışında ve var olan gücüyle baş edilemez olarak algılıyorsa o kadar kaygılanır (Allen, 1994). Dolayısıyla geçmişte takılıp kalmak spor insanında pişmanlık gibi duygulardan kaynaklanan depresyona neden olurken geleceğe takılıp kalmak kaygı bozukluğuna neden olur. Çünkü kaygı, hem fiziksel hem de zihinsel

anlamda özerkliği ve özgürlüğü engeller. Bu engelleme ise gerçekten kopma sürecini hızlandırır.

Kaygı, çok hafif tedirginlik ve gerginlik duygusundan, panik derecesine varan değişik yoğunlukta olabilir. Bu nedenle kaygı durumunda kan basıncının yükselmesi, kalp atımının hızlanması, kılların dikleşmesi, göz bebeklerinde genişleme, ağız kuruması, yüzde solukluk, ellerde terleme, sık idrara gitmek ve kusmak, kaslarda gerginliğin artması görülür (Öztürk, 1990). Bunların yanında özellikle boyun ve omuz bölgelerinde hissedilen kas gerilimi, baş dönmesi, mide bölgelerinde ağrı ve uyku düzensizlikleri gibi fizyolojik belirtiler de görülür (Geçtan, 1992). Ayrıca nefes darlığı çekmek, aşırı terlemek, ishal veya kabız olmak, kalp çarpıntısı, kronik baş ağrısı da kaygının belirtilerindedir.



Şekil-3: Strese neden olan kaygı verici olayların değerlendirilmesi.

Sarı alan, kaygılandığımız durumları ve bundan kaynaklanan stres düzeyimizi gösteriyor. Yeşil alan, olabilecek durumları gösteriyor. Mavi alan ise sonunda olan durumları gösteriyor. Aslında zihin "Ya kötü bir şey olursa?" diye sorarak kişiye iyilik yapmaktadır. Çünkü bu soru olası bir tehdide karşı uyarıdır. Böyle bir soruyu, strese sokan tehdit olarak değil, yardım etmeye çalışan bir sinyal olarak görmekte yarar vardır. Bu sinyale cevap verip üretken eyleme yönelerek çözümler aramak gerekir. Dolayısıyla spor insanı, gelecek ile ilgili zihninde

felaket senaryolar kurup kendi kendine gözdağı vermemelidir. Onun yerine sabırlı, iyimser ve gerçekçi olup bugüne odaklanmalıdır.

Kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki bölüme ayrılır. Durumluk kaygı, dış dünyaya bağlı ortaya çıkan ve genellikle herkesin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygıdır. Sürekli kaygı ise stres yaratan durumun tehlikeli ve tehdit edici olarak algılanması sonucunda duygusal tepkilerin yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasına bağlı bir kaygıdır (Selye, 1974). Örneğin, sporcunun transfer döneminde “Ne zaman transferim olacak?” diye beklemesinden kaynaklanan ve “Beklenti Kaygısı” olarak da nitelendirilen “Transfer Kaygısı” bir durumluk kaygısı olarak spor ortamlarında sıkça yaşanmaktadır (Afacan, 2022). Transfer dönemi sona erince bu kaygı da ortadan kalmaktadır. Dolayısıyla durumluk kaygının kaynağı dış dünya iken sürekli kaygının kaynağı iç dünyadır. Bu nedenle durumluk kaygı geçici iken sürekli kaygı devamlıdır.

Sporcular başta olmak üzere spor insanlarında kaygıya neden olan durumlar şunlardır (Moran, 2004):

1. Yarışmanın algılanan önemi
2. Kaygıya olan yatkınlıklar
3. Dışsal beklentiler ve içsel istekler
4. Mükemmeliyetçilik
5. Başarısızlık korkusu
6. Güven eksikliği

Kaygı duygusunu kontrol edebilmek için geliştirilen kaçınma tepkileri şunlardır:

1. Kişi, kendisinde kaygı oluşturan durumlardan uzak durmaya çalışır (Geçtan, 1992). Örneğin sporcu, çok iyi bildiği bir hareketi seyirciler önünde yapmaktan kaçınabilir. Hareketi yaparsa hata yapabileceğini ve hatasından dolayı eleştirilmekten korkabilir. Hareketi iyi bilmiş olması kaygısının giderilmesine yardımcı olamaz. Çünkü sporcunun entelektüel yönü gelişmesine rağmen, duygusal yönden olgunlaşmamış olabilir. Sporcunun kendisine yönelik bilgileri, duygusal benliğiyle bütünleşmezse kendisini yetersiz bulur. Bu durum, seyirciler tarafından da bilineceğini düşünerek kaygıya kapılır. Bu kaygının temelinde, kendi kendisini yetersiz görmesinden kaynaklanan içsel bir çatışma bulunur.
2. Kişi, dış dünyasından veya iç dünyasından kaynaklanan ve kaygı yaşamasına neden olan durumları algılamamaya çalışır (Geçtan, 1992). Örneğin spor insanı, kaygı oluşturabilecek özellikteki düşünce ve

duyguları, seçici bir şekilde bilincinden uzak tutma yollarını arayabilir. Bir antrenör veya bir başkan düşünelim. Yenilgiler ve düşük performanslara rağmen her şey yolundaymış gibi davranıp mutlu olduğuna kendisini inandırabilir. Çünkü gerçek durumu kabul etmenin vereceği üzüntüye katlanamaz ama bunun karşılığını kendisine yabancılaşarak ve de sorunlarına çözüm getirebilmek için gerekli etkinliği gösterememekle öder.

3. Kişi, kaygı oluşturabilecek duygusal tepkiler yerine böyle bir etki oluşturmayacak tepkiler vermeye çalışır (Geçtan, 1992). Örneğin antrenörüne kızan ve ona bu kızgınlığını anlatamayan bir sporcu, antrenörünü her gördüğünde ilgilenmiyormuşçasına tutumlar takınabilir. Fakat böyle yapmakla çoğu kez iletişime geçip derdini anlatması gerektiği antrenörü kendisinden uzaklaştırmış olur. Fakat sporcu için böyle bir sonuç, iletişime geçmek için gayret ettikten sonra reddedilme veya istediği sonucu alamama olasılığının gururuna ve benliğine vereceği darbeden daha az acı vericidir. Bu nedenle, reddedilmeden reddetmeyi seçer.

Kaygı duygusunu tamamen ortadan kaldırmak zordur. Kaygı ile baş edebilmenin en güvenilir yolu, kaygı ile ilgili sürecin bilincine ulaşmaktır. Bunun için, aşağıdaki sorulara güvenilir cevaplar vermek gerekir (Eisenberg ve Delaney, 1993).

1. Son zamanlarda kendim için hangi durumu tehdit edici buluyorum?
2. Gelecekte şu sonuçlardan hangisinin olmasını bekliyorum?
(Başarısız olmak, aşağılanmak, reddedilmek, kişilerarası ilişkilerde bozukluk, değerli eşya kaybı v.b.)
3. Bana beklentisi içinde olduğum sonuçların gerçekten kötü olduğunu düşündüren şey nedir?
4. Bu olayların gelecekte gerçekten olacağına beni inandıran neden veya nedenler nedir?
5. İstediğim amaçları gerçekleştirmek ve istemediklerimi önlemek için şimdiki durumda hangi çözüm yolları benim için uygundur?
6. Kaygım, bir başkasından beklediğim davranışlardan kaynaklanıyorsa o kişinin gerçekten beklediğim şekilde davranacağını düşünmemdeki neden veya nedenler nedir? O kişinin benim düşündüğümden farklı davranması mümkün mü?

Yukarıdaki soruların sorulmasındaki amaç, kaygı durumuna akılcı bir yaklaşımla bakmaktır. Çünkü kaygı, duygusal bir durumdur. Akılcı yaklaşımla kaygı ele alındığında kişi kendi varoluş sorumluluklarını üstlenmeye başlar. Bu üstlenme çözüm odaklı olmanın temel şartlarından biridir.

Korku

“Korkuyorsan yapma, yapıyorsan da korkma”
(Cengiz Han. 1162-1227, Moğol İmparatorluğu'nun kurucusu ve ilk Kağanı)

Korku, değişken şiddetteki duygusal bir tepkinin ve az veya çok önemli nöro-vegetatif yansımalarının bileşiminden doğan bir duygu durumudur. Korku; sevinç ve üzüntü, öfke, aşk ve tiksinti gibi temel heyecanlar arasında yer alır (Mannoni, 1992). Korku, yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı ortaya çıkan tepkileri içermektedir. Herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir durum karşısında korku ortaya çıkar (Geçtan, 1992). Örneğin önceden korkuya neden olmamış yüksek bir ses aniden meydana geldiğinde korkutucu olur. Benzer şekilde bir hayvan veya maske gibi yabancı nesnelere beklenmedik şekilde ortaya çıktığında korkuya neden olur (Morgan, 1977). İnsanlar korktuklarını bilirler ama bazen neden korktuklarını ve bu korku durumunun onlar için ne ifade ettiklerini bilmezler (Şirin, 2020). Örneğin sporcu için başarısızlık korkusu acaba gerçekten başarısızlıktan korkmak mıdır? Yoksa sosyal çevresine ve diğer spor insanlarına rezil olma korkusu mudur?

Dolayısıyla korku, tehlikenin varlığını ve tanınmasını gerektirir. Çünkü korku, bir nedenin bulunmasıyla kaygıdan kurtulmuş kaygı demektir. Yani belirli bir nesne, kaygıyı ele geçirdiğinde kaygı korkuya dönüşür (Mannoni, 1992). Bu özelliği ile korku, rahatsız edici olumsuz bir duygudur. Bu nedenle kişinin sadece iç dünyasına değil dış dünyasına yani sosyal yaşamına olumsuz etki edebilir. Örneğin ligin son maçına çıkan ve kazanamazsa küme düşecek olan takımın oyuncularının başarısızlık korkusu yaşamaları gibi. Bu nedenle spor insanının korkuyu azaltmaya çalışması korkusunu daha da artırır. Çünkü korkuyu azaltmaya çalışmak, korkunun kötü görülmesi anlamına gelir. Hâlbuki korku, kötü ve zararlı durumlara verilen doğal bir tepkidir. Yani herkes korkar!

Korkunun tıp dilindeki karşılığı fobi kelimesidir. Bu kelime Eski Yunanca korku, dehşet ve panik anlamına gelen phobos kelimesinden gelir. Bu kelimeyi ilk olarak 1700 yılında İngiliz filozof John Locke (1632-1704) kullanmıştır (Köknel, 1982). Korku ile kaygı arasında fark vardır. Korku, bir şeyin korkusudur ve bir nesnesi vardır. Fakat kaygının bir nesnesi yoktur (Mannoni, 1992). Dolayısıyla korkunun pek çok türü vardır. Örneğin kapalı alan korkusu, uçma

korkusu, hayvan korkusu, yükseklik korkusu, dişçi korkusu, konuşma korkusu ve su korkusu gibi korkularda nesne vardır yani korkulan şey somut ve bilinen bir durumdur.

Korkuyu bilimsel olarak ilk inceleyen Alman psikiyatrist Karl Friedrich Otto Westphal (1833-1890)'dir. O ve ondan sonra gelen hekimlere göre korkuların nedeni zihinsel gücün azalması olarak görülmüştür (Köknel, 1982). Bu bağlamda korku, kişinin kendisine inanması yani güvenmesi ile ortadan kaldırılır. Örneğin sporcunun zihinsel anlamda kendisiyle ilgili düşünceleri "Ben, becerikli bir sporcuym" gibi olumluysa ve bu düşünceler onun daha girişken ve cesur olmak gibi davranışsal anlamda olumlu etkiliyorsa korkular ya ortadan kalkar ya da ortadan kalkmasa bile performansın düşüklüğüne neden olmaz. Aksi durumda ise korkuları oynayan sporcunun zihni berrak değildir. Bu durum da konsantrasyonu olumsuz etkiler. Sonuçta düşük performans ortaya çıkar.

Korku, çeşitli şekillerde oluşabilir. Bunlardan biri, koşullanmadır. Örneğin yüksek yerden düşen birisi yüksek yerlerde bulunmaktan korkacaktır (Morgan, 1977). Bu nedenle korkuları yenmek için temel yöntem yzleşmedir. Korkusuyla yüzleşen insan, korkutan durum veya nesnenin üzerine kademeli şekilde giderek ortaya çıkan gerginlikle başa çıkmasını öğrenmeye başlar. Bunun yanında gevşeme teknikleri de faydalıdır. Ayrıca bir uzman eşliğinde bilişsel ve davranışsal tedaviden de faydalanmak gerekebilir.

Korku, evrensel ve ortak bir duygudur. Erken yaşlarda başlar (Mannoni, 1992). Örneğin ocuklar en çok dş ürünü olan varlıklardan, yalnız kalmaktan veya karanlıktan korkar (Morgan, 1977). Çünkü ocuk, arzularına ulaşma konusunda tekrarlanan başarısızlıklar karşısında kendi zayıflığını ve dayanıksızlığını keşfeder. Başarısızlıkların tekrarlanmasıyla korku, kişinin i dünyasına yerleşir. Bu şekilde öğrenilen korku, bir daha yok olmaz (Mannoni, 1992). Sporda da başarısızlık korkusu, geçmişteki başarısızlıkların oluşturduğu güvensizlikten dolayı spor insanının gelecekte umudunu kesmesidir.

Yaşanılan korkuların çoğu, kişisel deneyimlerden kaynaklanmaktadır (Furedi, 1997). Örneğin ailesinden birisinin bir nesne veya durumdan korktuğunu gören ocuk bu korkuyu gözlemleyerek de öğrenebilir (Morgan, 1977). Dolayısıyla korku, bireyden topluma da bulaşabilir. Örneğin küme düşme bölgesinde yer alan bir spor takımının oyuncularını, i dünyalarında yaşadıkları küme düşme korkusunu takıma bulaştırıp korkuyu yaygınlaştırabilirler. Böylece korku, takım içinde kalıcı duruma gelince takımın saha içinde ve dışında yaşadığı sorunlar ve karşılaştığı engeller abartılmaya ve olası çözüm yollarını yok sayılmaya başlanır. Bu durum ise takımda bir korku kültürünü oluşmasına neden olabilir. Korku kültürünün ileri aşamasını sporcular başta olmak üzere takımda yer alan herkesin başarısızlık ile ilgili olarak paniğe kapılmasıdır.

Korku kültürü, sadece paniğin oluşmasına neden olmamakta aynı zamanda insanlar arası ilişkilerde güveni oluşturmak için korkuya dayalı bir hiyerarşinin kurulmasını da gerekli gören bir anlam verme sistemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Cüceloğlu, 2021). Dolayısıyla kişilikte yer alan kaygının belirli bir kaynağa bağlanma biçimine göre korku türleri şunlardır (Köknel, 1982).

1. Nesnelere Korkmak: Bıçak, şiş, ilaç, her türlü hayvan, pislik ve mikrop gibi.
2. Belirli Durumlardan Korkmak: Kapalı yer, meydan, sıcak, yükseklik, okul, şimşek gibi.
3. Kişilerden Korkmak: Karşı cinsten, kalabalıktan, statü sahibi insanla karşılaşmaktan gibi.
4. Beden İşlevleri ile İlgili Korkular: Yüz kızarması, terleme, idrar kaçırma, cinsellik gibi.

Yukarıdaki sınıflandırma açısından sporda toptan korkmak nesneden korkmaya, yenilgiden korkmak belirli durumdan korkmaya, başkandan korkmak kişilerden korkmaya, sakatlanma korkusu beden işlevi ile ilgili korkuya birer örnek olmaktadır.

Korku, beklenilmeyen ters bir durumla karşılaşan kişinin zihnini yoğunlaştırmasını sağlayan bir duygu mekanizmasıdır (Furedi, 1997). Bu nedenle korku, patolojik eşikini aşmadığı ve doruk noktasından uzak durduğu sürece, bir ilham perisi gibi de çalışabilir (Mannoni, 1992). Türk düşünürü Yusuf Has Hacib (1017-1077) da hata yapmaktan sakınan kişinin gönlünün korkak olduğundan ve gönlü korkak olanın da işini düzgün yaptığından bahseder (Hacib, 2022). Örneğin sınıfta kalma korkusu olan bir öğrenci, bu korku nedeniyle derslerini daha ciddi ve planlı şekilde çalışıp sınıfını geçebilir. Spordan bir örnek vermek gerekirse yedek kalma korkusu olan bir sporcu, bu korku nedeniyle antrenmanlarda daha ciddi ve mücadeleci şekilde çalışıp kadroya girebilir. Dolayısıyla sportif korku spor insanı için boş vermişliği, vurdumduymazlığı ve uyuşukluğu atmada işe yarayabilir. Fakat bu korku skorla ilgili değil performansla ilgili olmalıdır. Örneğin sporcuda yeterli performansı sergileyememe korkusu olmalı ama maçı kaybetme korkusu olmamalıdır. Bu zihniyete sahip bir sporcu korkunun karşısında ilgisiz kalamayacağı için bütün dikkatini ve enerjisini olması gereken şeye yani performansa yöneltmeye başlar. Performansa yönelik korku, hayal etmeye ve hedef belirlemeye de yardımcı olur. Skora yönelik korku ise kâbus ve endişeleri doğurur.

Korku, amatör veya profesyonel olsun her yaştaki sporcuda görülebilir. İyimser sporcularda bile beklentinin yükselmesi, maçın zorluk derecesi, bedensel sorunlar veya olumsuz hayat olayları gibi durumlar nedeniyle korku gelişebilir

(Arslanoğlu, 2005). Sporla ilgili temel korkulardan biri, başarısızlık korkusudur. Başarısızlık korkusu yüksek olan birisi için kolay görev çekicidir. Çünkü başarıma olasılığı yüksektir. Çok güç bir iş de aynı şekilde çekicidir. Çünkü çoğu kişi bu işi başaramadığı için başarısızlık normaldir (Morgan, 1977). Dolayısıyla başarısızlık korkusunun ilham vericiliğini de örnek olarak gösterebiliriz. Başarısızlığın insanlar tarafından sert ve acımasızca eleştirileceği ve yorumlanacağı bilinci spor insanında olmasaydı başarısız olma korkusu olmazdı. Başarısızlık korkusunu yenmek için sporcular başta olmak üzere her spor insanı daha verimli ve etkili çalışma amacına sahip olabilir. Bu amaca daha etkili işlevsellik katmak için atasözlerinden de yararlanmak gerekebilir. Örneğin “Korkunun ecele faydası yoktur” ile “Korkak olana gölge bile düşmandır” gibi atasözlerimiz spor insanının cesaretlenmesinde yararlı olabilir.

Günümüz dünyasında “iyi kaybeden” diye bir tanımlama gittikçe azalmaktadır. MÖ 776’da Olimpik Oyunların kurucuları da sadece katılmaya değeri vermemişler ve sadece kazananın başına konan çelenk önemli olup ikinci ile üçüncü gelen sporculara ödöl verilmemiştir (Norfolk, 1977, 60). Başarısızlık korkusu ve ona bağlı olarak kaybetme korkusunun yanında sporda kazanma korkusu da bulunmaktadır. Bu korku, çekinik karaktere sahip sporcularda daha çok görülür. Çünkü kazanılan bir başarıdan sonra tüm dikkatlerin üzerinde toplanacağını, kendisinden beklentilerin çoğalacağını, sorumluluğunun artacağını ve bazı insanların kendisini çekemediği için düşmanlık yapacağını düşünen çekingen karakterdeki sporcu kazanmaya karşı isteksiz olabilir (Arslanoğlu, 2005). Dolayısıyla korku, burada da işlevsel bir savunma sistemi olarak karşımıza çıkmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan pek çok araştırmada Türkiye, stres olgusunun ve buna bağlı olarak kaygı ile korku duygularının süreğen (kronik) olarak en çok yaşandığını ülkeler arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda Türkiye ve diğer tüm ülkelerdeki spor insanların baskıya dayanma gücü ve stres toleransı gibi temel beceriler açısından ortalamanın üstüne çıkması için öncelikle stres ile ilgili bilgilerini arttırmaları gerekmektedir. Çünkü sporda ve özellikle profesyonel sporda, spor insanının kariyer basamakları yükseldikçe rekabet ve koşullar onun için daha yıkıcı, sert ve yıpratıcı olmaya başlar. Bu nedenle spor insanı, stres hakkında yeterli ve doğru bilgi sahibi olup onu yönetmeyi öğrenmelidir. Spor insanların çoğunun stres ile ilgili bilgileri az ve farkındalığı düşük olduğu için ailede, okulda ve spor ortamlarında bu konu ile ilgili daha fazla bilgilendirme yapılmalıdır.

Sporcunun, antrenörün ve hakemin maça/yarışmaya tutuk başlamasına ve tutuk devam ettirmesine neden olan stres, para gibidir. Hem iyi, hem de kötü

amaçla kullanılabilir. Bu bağlamda spor insanı, kötü strese girmek için kendi kendine gözdağı vermemeli, sabırlı ve iyimser olup mental antrenör ile çalışmalıdır. Böylece spor insanı aldığı mental eğitim ile stres pusulasını nasıl okuyacağını daha iyi öğrenip bakış açısını değiştirerek farklı bir tarafa yöneltme becerisini de geliştirir. Ayrıca stres konusunda mental antrenörü ile sorunun ne olduğunu bulmaya ve karmaşayı çözmeye çalışan spor insanı şikâyet değil, çözüm mekanizmasını sürekli çalışır şekilde tutar.

Tüm bunların yanında stres düzeyi yüksek maçlarda yapılan hatalara spor insanların verdiği tepkiler, onların mental (duygu, düşünce, davranış) olgunluğunu anlama konusunda önemli ipuçları vermektedir. Stres düzeyi yüksek maçların şiddet düzeyi yüksek maçlara dönüşmemesi için spor bilimcilerinin stres ile ilgili daha çok bilimsel ve felsefî temelde çalışma yapıp bunları spor insanlarına anlatması ve öğretmesinde yararlar bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Afacan, E. ve Işık Afacan, M. (2021). *Psikososyal açıdan voleybol*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Afacan, E. ve Tokmakçı, H.H. (2022). Sporda Öfkenin Kaynağı Problemi: İsmail Müfid İstanbuli Merkezli Bir Çözümleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 1), 391-403.
- Aacan, E. (2022). *Psikososyal açıdan basketbol*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Afacan, E. ve Işık Afacan, M. (2024). Duygular Sosyolojisi Bağlamında Spor Kültürünün Oluşumu Üzerine Bir Deneme. *Sosyolojik Bağlam*, 5(2), 328-350
- Arslanoğlu, K. (2005). *Futbolun psikiyatrisi*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Allen, B.P. (1994). *Personality theories*. Boston: Allyn and Bacon.
- Başer, E. (1996). *Futbolda psikoloji ve başarı*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cevizci A. (1999). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2021). *Var mısın?*, İstanbul: Kronik Kitap
- Cleaver, V. ve Eisenhart, H. (1982). Stress reduction through effective use of leisure. *Journal of Physical Education. Recreation & Dance*, 53(8), 33-34.
- Donnellon, A. (1996). *Team talk the power of language in team dynamics*. Massachusetts: Harvard Business Scholl Press.
- Eisenberg, S. ve Delaney, D. J. (1993). *Psikolojik danışma süreci*. (Çev. Ören, N. ve Takkaç, M.). İstanbul: M.E.B.Yayımları.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme yönetiminde örgütsel davranış*. İstanbul: Dönence Basım Yayın Hizmetleri.
- Faulkner, G. (2011). *Managing stress with qigong*. London: Singing Dragon.
- Furnham, A. (2014). *Gerçekten bilmeniz gereken 50 psikoloji fikri*. (Çev. Ağıryürüyen, S.). İstanbul: Domingo Yayıncılık.
- Furedi, F. (1997). *Culture of fear: risk-taking and the morality of low expectation*. London: Continuum International Publishing Group Ltd.
- Geçtan, E. (1992). *İnsan olmak*. İstanbul:Remzi Kitabevi.
- Goethe, J.W.V. (1880). *Goethe's faust* (Vol. 1). New York: Chatterton-Peck Company.
- Hacib, Y. H. (2022). *Kutadgu bilig*. (Çev. Çakan, A.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Hagger, M. ve Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. New York: Open University Press.

- Işık, M., Kılıç, İ., & Aksoy, K. (2017). İştirme engelli sporcuların saldırganlık düzeyleri: Bireysel ve takım sporu üzerine bir karşılaştırma. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3221-3229.
- Johnstone, M. (1989). *Stress in teaching. An overview of research*. Scotland: Scottish Council for Research in Education.
- Kierkegaard, S. (2016). *Kaygı kavramı*. (Çev. Armaner, T.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lauster, P. (2010). *Selbstbewusstsein*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.
- Losyk, B. (2004). *Get a grip!: overcoming stress and thriving in the workplace*. New York: John Wiley & Sons.
- Mannoni, P. (1992). *Korku*. (Çev. Gürbüz, I.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Moran A. (2004). *Sport and exercise psychology*. New York: Routledge.
- Morgan, C.T. (1977). *A brief introduction to psychology*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Norfolk, D. (1977). *Executive stress: Strategies for survival*. London: Associated Business Programmes.
- Şirin, S. (2020). *Yetişin gençler*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Özbydar S. (1983). *İnsan davranışlarının sınırları ve spor psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi,
- Öztürk, M.O. (1990). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. İstanbul: Evrim Basım.
- Selye H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott Company.
- Şemsüddin Eş-Şehrezuri. (2015). *Nüzheti'l-ervah-bilgelerin tarihi ve özdeyişleri*. İstanbul: Türkiye Yazma Eserleri Kurumu Başkanlığı.
- Woodman T, Mawn L. and Martin C. (2014). Models of Emotion-Performance. *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology içinde (448-452 ss.)*. California: SAGE Publications.
- Yerkes, R.M. and Dodson, J.D. (1908) The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18: 459-82

2. Bölüm

GENÇ BİREYLERDE DİRENÇ ANTRENMANI

Ömer Faruk AKSOY¹

Emre BOZ²

Onur ŞİPAL³

¹ Öğr. Gör., Bayburt Üniversitesi, Sosyal Bilimler MYO,
omerfarukaksoy@bayburt.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4988-544X

² Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
emreboz@bayburt.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8117-9329

³ Öğr. Gör., Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
onursipal@bayburt.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4064-6813

Giriş

Genç yaşta bireylerin direnç egzersizi yapmasının sağlık açısından faydaları iyi bilinmektedir (Stricker, vd., 2020; Lloyd, vd., 2014). Kas zindeliğini ve temel hareket becerilerini artırmanın yanı sıra, direnç egzersizi kemik mineral yoğunluğunu artırabilir, kardiyometabolik sağlığı iyileştirebilir, kilo kontrolünü kolaylaştırabilir ve spor yaralanması riskini azaltabilir (Stricker, vd., 2020; Lloyd, vd., 2014). Dünya sağlık örgütü, çocukların ve ergenlerin haftada en az 3 gün güç geliştirme aktivitelerine katılmalarını önermektedir (Bull, vd., 2020). Belirlenen faydalara ve Dünya sağlık örgütü önerilerine rağmen, gençlerin direnç egzersizlerine katılımı, beklentilerin gerisinde kalmaktadır. Kolombiyalı ergenlerin yalnızca %4,8'i ve Avrupalı ergenlerin %19,4'ü kas güçlendirme aktivitelerine yeterli katılım bildirmiştir (Bennie, Faulkner ve Smith, 2022; González, vd., 2021). Güçlendirme aktivitelerine sürekli maruz kalma olmadan, daha zayıf ve daha güçlü çocuklar arasındaki mevcut herhangi bir farklılık muhtemelen zamanla genişleyecektir. Düşük kas gücü seviyesi, yaşlı yetişkinlerde işlevsel engellilik için iyi bilinen bir risk faktörüdür. Benzer olarak gençler de kas kullanılmaması ve işlev bozukluğunun kaçınılmaz sonuçlarına karşı aynı derecede savunmasızdır (Stricker, vd., 2020; Lloyd, vd., 2014). Bazı sağlık profesyonelleri, öğretmenler, antrenörler ve ebeveynler arasında direnç antrenmanının çocuklar ve ergenler için etkisiz veya gereksiz olduğuna dair köklü ve asılsız inançlar vardır. Bu inançlar, onu çürüten kanıtlara rağmen var olan bir mitolojidir. Bu olgu nedeniyle, güç eksikliklerini hedef alabilecek ve çocukları ve ergenleri ömür boyu fiziksel aktiviteye hazırlayabilecek direnç antrenmanı programlarına yönelik yetersiz destek vardır. Birçok genç günlük yaşam aktivitelerinden asgari düzeyde kas gücü geliştirirken, çok daha fazlası bir tür direnç antrenmanına sürekli katılım göstermeden egzersiz veya sporun zorluklarına karşı hazırlıksız olacaktır (Faigenbaum, vd., 2022). Genç bireylerin direnç antrenmanını çevreleyen bu mitoloji, bazı yetişkinleri, yetkin bir şekilde hareket etmek için gereken biyomotor niteliklerini geliştirmek için gerekli müdahaleleri önermekten alıkoymuyor olabilir (bkz. Şekil 1).



GERÇEKLER



X Kemik gelişimini olumsuz etkiler.

Direnç egzersizleri çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kemik gelişimini olumlu etkileyebilir. ✓

Fiziksel sağlık veya büyüme üzerinde olumsuz bir etkisi yoktur.



X Sadece sporcular içindir.

Direnç egzersizleri tüm genç bireyler için sağlık ve beceri bağlamında faydalar sağlar. ✓



X 12 Yaşına kadar beklenmelidir.

Genç bireyler talimatlara ve kurallara uydıkları sürece direnç egzersizlerine katılabilirler. ✓

Genellikle 5-7 yaş aralığında çocuklar direnç egzersizlerine hazır hale gelirler.



X Kız çocukları aşırı kaslı hale gelir.

Çocuklarda direnç egzersizlerinin kazanımları nöromusküler adaptasyondan kaynaklanır. ✓



X Genç bireyler için güvenli değildir.

Teknik odaklı direnç egzersizleri genç bireyler tarafından güvenle tercih edilebilir. ✓

Nitelikli eğitim ve denetim anahtardır.



Uzman tavsiyesi alın.



Bilimsel gerçekleri paylaşın.



Genç bireylerin direnç egzersizlerine katılımını tavsiye edin.



Şekil 1. Genç bireylerde direnç egzersizlerinin mitolojisi hakkında infografik (Faigenbaum, vd., 2022).

Önemli paydaşlar, büyüme yıllarında direnç antrenmanının doğrusal büyüme engelleyeceğine veya güç oluşturma aktivitelerinin çocuklar için güvenli olmadığına hâlâ inanıyor. Ergenlik çağındaki kızların, güç oluşturma aktivitelerinin hacimli kaslar üreteceğini veya direnç antrenmanının yalnızca sporcular için olduğunu söylemesini duymak nadir değildir. Bunların hepsi yanlıştır (Stricker, vd., 2020; Lloyd, vd., 2014). COVID-19 salgını sırasında kötüleşmiş gibi görünen genç bireylerin kas zindeliğindeki rahatsız edici eğilimler ışığında, genç bireylerin direnç antrenmanına katılımını artırmak için ortak çabalara ihtiyaç vardır. Çocukların gelişimiyle ilgilenen tüm profesyoneller, güç gelişimi aktiviteleri hakkında kanıta dayalı bilgileri düzenli ve tekrar tekrar paylaşmalıdır (Faigenbaum, vd., 2022).

Direnç egzersizleri hakkındaki bu algı, ağırlık antrenmanları noktasında da karşımıza çıkmaktadır. Ağırlık antrenmanı, kademeli aşırı yüklemeye dayalı ve kas gücünü ve dayanıklılığını geliştirmek için tasarlanmış çeşitli dinamik direnç antrenman programlarını ifade eden genel bir terimdir. Tarihsel olarak, direnç antrenmanı ergenlik öncesi çocuklar için önerilmiyordu. Genellikle, ergenlik öncesi erkek çocuklarında dolaşımdaki androjenik hormonların yeterli miktarda olmamasının direnç antrenmanı ile güç gelişimini engellediğine inanılıyordu. İkincil faktörler arasında yaralanma riski, büyüme plakalarında hasar olasılığı ve aşırı yüklenmeler nedeniyle epifizlerin erken kapanması yer alıyordu. Bazı riskler olmasına rağmen, direnç antrenmanı artık çocuklarda ve erken ergenlerde güç geliştirme için güvenli ve etkili bir yolu olarak öneriliyor, tabii ki aktiviteler uygun teknikler ve güvenlik önlemleriyle denetlenen bir ortamda gerçekleştirildiği sürece (Bernhardt, vd., 2001; Faigenbaum, 2003).

Ek olarak, direnç antrenmanının sportif performans, kemik mineral içeriği ve vücut kompozisyonu üzerinde ve spor yaralanmalarını azaltmada potansiyel olarak faydalı etkileri vardır (Gönen, 2021). Buna karşılık, ergen erkek çocuklar için direnç antrenmanının değeri sorgulanmamıştır. Ergenlik ve ergenlik sonrası olarak tanımlanan veya genellikle daha sonraki ergenlikle ilişkilendirilen yaşlardaki erkek çocuklarda izometrik ve izotonik direnç antrenman programlarına olumlu yanıtlar bildirilmiştir (Sale, 1989). Genç bireylerde direnç antrenman programlarıyla ilişkili yaralanmalar hakkında sistematik çalışmalar mevcut değildir. Ağırlık kaldırma ve direnç antrenman ekipmanlarıyla ilişkili yaralanma ve vaka raporları daha fazla ilgi görmektedir (Mazur, Yetman, ve Risser, 1993; Gould, ve DeJong, 1994; National Youth Sports Safety Foundation, 1999; Guy, ve Micheli, 2001). Ancak gerek gündelik işleri zinde şekilde yapabilmek gerekse sportif performans bağlamında antrenmanın sonucu kas gelişimi sağlanması önem arz etmektedir.

Kas gücü, harici bir nesneye veya dirence kuvvet uygulama yeteneğidir (Moritani ve DeVries, 1979; Stone, 1993). Bu nedenle, güç veya direnç antrenmanı, spor performansını artırma (Möck, vd., 2021), sağlığı iyileştirme (Maestroni, vd., 2020) ve yaralanmaları önleme (Gabbett, 2020) gibi farklı amaçlara sahip geniş yelpazesi aracılığıyla kas-iskelet sistemi zindeliğini geliştirme yöntemi olarak tanımlanabilir. Bu tür bir antrenmanın bir sonucu olarak, güç antrenmanı değişkenlerinin (örneğin, her bir bireye özgü bir dizi biyolojik ve psikolojik talebe göre ayarlanması gereken süre (Coratella, 2022)) manipülasyonu yoluyla farklı seviyelerde (örneğin, nöromusküler) adaptasyonlar üretilir (Badillo ve Ribas-Serna, 2019). Bilimsel literatür, yaşlı insanlar veya doksanlı yaşlarındakiler (Rexach, vd., 2009), yetişkinler (Fragala, vd., 2019), hareketsiz insanlar (Hagstrom, vd., 2016), obez kişiler (da Rocha, vd., 2015), hamile kadınlar (Perales, vd., 2016) ve sporcular (Myer, vd., 2011) gibi farklı özelliklere sahip nüfus örneklerinde güç antrenmanının etkilerini göstermiştir.

Son yıllarda kuvvet antrenmanının en çok ilgi gördüğü popülasyonlardan biri ergenlik öncesi çocuklardır (Collins, vd., 2019; Roberts, 2016). Ancak ergenlik öncesi kuvvet antrenmanı tartışmalı bir konu olmuştur ve farklı sağlık ve spor profesyonelleri arasında çok çeşitli görüşler ortaya çıkmıştır. 1970'ler ve 1980'lerde yayınlanan ilk çalışmalarda (Vrijens, 1978; Docherty, 1987) çocuklarda ve/veya ergenlerde etkisiz olduğuna dayalı genelleştirilmiş sonuçlara yol açan hiçbir yararlı etki bulunmamıştır (Committee on Sports Medicine, 1990).

Günümüzde son yapılan çalışmaların açıklamalarından (Faigenbaum, vd., 2009; Lloyd, vd., 2014; Lloyd, vd., 2016), basit ve anlaşılır bir dil kullanan ve uygulama tekniğinin uygun şekilde geliştirilmesine odaklanan nitelikli yetişkin profesyoneller tarafından denetlenen ergenlik öncesi kuvvet antrenmanının sağlık ve performans açısından etkili ve güvenli olduğu doğrulanabilir. Ayrıca, Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), erken yaşlarda güç antrenmanı için öncelikli hedef olarak, çeşitli güvenli, etkili ve keyifli antrenman yöntemlerine maruz kalma yoluyla kas-iskelet gücü ve genel zindelik seviyesinin iyileştirilmesini belirledi. ACSM özellikle, haftada iki ardışık olmayan günde, güvenli olduğu gösterilen çeşitli ekipmanlar (sağlık topları, serbest ağırlıklar veya makineler) kullanılarak 6-15 tekrardan oluşan üç set yapılmasını önermektedir (Faigenbaum ve Micheli, 2017). Diğer yandan literatürde var olan araştırmaların (Gökmen, 2024; Erbaş ve Çakır, 2021; Gönen vd. 2022), antrenman yapan sporcuların performans artışlarında zihinsel yorgunluk düzeylerinin de önemli bir noktada olduğu vurgulanmaktadır.

Aynı doğrultuda, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) (World Health Organization, 2022) haftada 3 gün, kas ve kemik güçlendirme aktivitelerini içeren, spor veya eğlence amaçlı olabilen, 60 dakikalık orta ila yoğun fiziksel

aktiviteyi önerileri de bulunmaktadır. Bu uluslararası fikir birliğine ve bilimsel yayınların sonuçlarına dayanarak, ergenlik öncesi çocuklarda güç antrenmanının belirli risklerini veya dezavantajlarını gözler önüne sermek mümkün olmuştur. Gelişim aşamasında sırasıyla kızlarda ve erkeklerde 11-13 yaşına kadar (Rogol, Clark, ve Roemmich, 2000), (Tanner ölçeğinin (Roberts, 2016) 1. aşamasına karşılık gelir) kuvvet antrenmanına karşı öne sürülen temel argümanlardan biri vücut ve kemik gelişimi üzerindeki zararlı etkiler olmuştur. Bir dizi çalışma (Pitton, 1992; Shanmugam ve Maffulli, 2008), kuvvet antrenmanının başlaması gereken yaşın ertelenmesini önererek, kemik yapılarındaki yetersiz hormon seviyelerinin aşırı yüklenmelere dayanmalarına izin vermeyeceğini ve bu nedenle kemikleşme sürecinde değişikliklere veya deformitelere yol açabileceğini savunmuştur. Ancak bu konuda bilimsel bir kanıt yoktur; aksine, çeşitli retrospektif (Faigenbaum, vd., 2009) ve prospektif çalışmalar (Behm, vd., 2008), kuvvet antrenmanı yoluyla büyüme plakalarının mekanik strese maruz bırakılmasının vücut ve kemik gelişimi için yararlı olduğu sonucuna varmıştır.

Orta ila yüksek yoğunluklu egzersizlere ve plyometrik egzersizlere dayalı kuvvet antrenmanı yoluyla kemik yapıları üzerinde güçlü bir uyaran elde edilebilir (Faigenbaum, vd., 2009). Ergenlik öncesi dönemde kuvvet antrenmanının kontrendikasyonu için en sık alıntılanan faktörlerden bir diğeri yüksek yaralanma sıklığı ve riskiydi. Ancak bilimsel literatür, erken yaşta kuvvet antrenmanının aşırı kullanım yaralanmalarını %50 oranında azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir (Valovich, vd., 2011). Özellikle genç sporcularda, yapılan çalışmalarda genel kuvvet antrenmanı ve fiziksel aktivite kas-iskelet sisteminin ihtiyacını karşılayarak fiziksel kondisyon seviyelerinde bir artışa yol açar ve daha düşük yaralanma sıklığıyla sonuçlanır (Faigenbaum, vd., 2009; Lloyd, vd., 2014; Lloyd, vd., 2016; Alentorn-Geli, vd., 2009; Çakır ve Erbaş, 2021). Dahası, kuvvet antrenmanı yalnızca yaralanma riskini azaltmaya yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda yaralanma önleme (Bahr, Thorborg, ve Ekstrand, 2015) ve rehabilitasyon çalışmalarında da kullanılır (McCall, vd., 2014).

Ergenlik öncesi dönemde kuvvet antrenmanı değişkenlerinin manipülasyonu yoluyla kuvvet antrenmanından elde edilen adaptasyonlar, daha büyük ölçüde fizyolojik sınır mekanizmalarına ve daha az ölçüde morfolojik mekanizmalara yanıt verme eğilimindedir (Folland, ve Williams, 2007). Bir yandan, kuvvet antrenmanı tarafından üretilen ana nöromüsküler adaptasyonlar, motor katılım, senkronizasyon ve kaslar arası koordinasyondur (Cormie, McGuigan ve Newton, 2011a) ve bunların atma, koşma ve zıplama gibi genel temel becerilerdeki performans iyileştirmelerinin temel faktörleri olduğu gösterilmiştir (Behringer, vd., 2011). Öte yandan, erken yaşlarda çok sık ve belirleyici olmayan (Ozmun, Mikesky ve Surburg, 1994) ve yalnızca kaslarda (yani enine kesit alanında,

fasikül uzunluğunda ve pennasyon açısından artış) (Cormie, McGuigan ve Newton, 2011b) değil aynı zamanda kemik gibi diğer dokularda da meydana gelen, kemik mineral yoğunluğunu koruyan (Hong ve Kim, 2018) ve tendon sertliğini iyileştiren (Lazarczuk, vd., 2022) morfolojik adaptasyonlar da vardır.

Bazı araştırmacılar (Lloyd, vd., 2014; Peña, vd., 2016), ergenler (kızlarda 12-18 yaş ve erkeklerde 14-18 yaş) için etkili bir güç antrenmanı programının şu özelliklere sahip olması gerektiğini önermişlerdir: 8 ila 12 hafta arasında süreç süresi, haftada $2,7 \pm 0,8$ seanslık antrenman sıklığı, 3 ila 8 egzersiz hacmi ve egzersiz başına 1-2 set, 1 TM'nin %60 ila 85'i arasında yoğunluk, kontrollü egzersiz uygulaması. Dahası, egzersizlerin doğasıyla ilgili olarak, Lloyd ve arkadaşları (Lloyd, vd., 2014), tüm vücudun ana kas gruplarının dağıtılmış ve dengeli bir şekilde dahil edilmesine izin vermek amacıyla basit ve sabit egzersizlerden karmaşık ve sabit olmayan egzersizlere doğru kademeli bir ilerleme önermişlerdir. Ancak, ergenlik öncesi çocuklarda güç antrenmanı için güç antrenmanı değişkenlerinin optimum bir kombinasyonunun belirlenmediğine dikkat edilmelidir. Bu nedenle, ergenlere yönelik bu genel kılavuzlar, ergenlik öncesi çocukların fiziksel aktivite düzeyi ve eğitim süreciyle ilgili deneyim düzeyine bağlı olarak dikkatle uyarlanmalıdır (Faigenbaum ve Myer, 2010).

Sonuç

Sonuç olarak, genç bireyler üzerinde direnç antrenmanının olumsuz bir etkisi olduğu yönündeki inançlar, verilerle desteklenmemektedir. Bu doğrultuda, uygun şekilde yapılan kuvvet ve direnç antrenmanlarından, genel sağlık parametrelerin iyileştirilmesi ve/veya sportif performansın artışına katkı sağlanması noktasında yararlanılabilir. Bu nedenle, toplumda yer alan yanlış bilgilerin/inançların aksine genç bireylere direnç antrenmanları uygulanması gibi fiziksel aktivitelerin, sağlıklı bir yaşam tarzının parçası olarak teşvik edilmesi önemlidir.

Kaynakça

- Alentorn-Geli, E., Myer, G. D., Silvers, H. J., Samitier, G., Romero, D., Lázaro-Haro, C., & Cugat, R. (2009). Prevention of non-contact anterior cruciate ligament injuries in soccer players. Part 2: a review of prevention programs aimed to modify risk factors and to reduce injury rates. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy*, 17, 859-879.
- Badillo, J. J. G., & Ribas-Serna, J. (2019). *Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo*. ESM.
- Bahr, R., Thorborg, K., & Ekstrand, J. (2015). Evidence-based hamstring injury prevention is not adopted by the majority of Champions League or Norwegian Premier League football teams: the Nordic Hamstring survey. *British journal of sports medicine*, 49(22), 1466-1471.
- Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B., & Klentrou, P. (2008). Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 33(3), 547-561.
- Behringer, M., Vom Heede, A., Matthews, M., & Mester, J. (2011). Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatric exercise science*, 23(2), 186-206.
- Bennie, J. A., Faulkner, G., & Smith, J. J. (2022). The epidemiology of muscle-strengthening activity among adolescents from 28 European countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(2), 295-302.
- Bernhardt, D. T., Gomez, J., Johnson, M. D., Martin, T. J., Rowland, T. W., Small, E., ... & Bar-Or, O. (2001). Strength training by children and adolescents. *Pediatrics*, 107(6), 1470-1472.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Collins, H., Booth, J. N., Duncan, A., & Fawcner, S. (2019). The effect of resistance training interventions on fundamental movement skills in youth: a meta-analysis. *Sports medicine-open*, 5, 1-16.
- Committee on Sports Medicine. (1990). Strength training, weight and power lifting, and body building by children and adolescents. *Pediatrics*, 86(5), 801-803.
- Coratella, G. (2022). Appropriate reporting of exercise variables in resistance training protocols: much more than load and number of repetitions. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 99.

- Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011a). Developing maximal neuromuscular power: part 2—training considerations for improving maximal power production. *Sports medicine*, *41*, 125-146.
- Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011b). Developing maximal neuromuscular power: Part 1—Biological basis of maximal power production. *Sports medicine*, *41*, 17-38.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Taekwondo, karate ve judocuların mücadele sporlarına yönelik tutum düzeylerinin belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, *10*(4), 23–31.
- da Rocha, P. E. C. P., da Silva, V. S., Camacho, L. A. B., & Vasconcelos, A. G. G. (2015). Efeitos de longo prazo do treinamento resistido nos indicadores de obesidade: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, *17*(5), 621-634.
- Docherty, D. (1987). The effects of variable speed resistance training on strength development in prepubertal boys. *J. Human Movement Studies*, *13*, 337-382.
- Erbaş, Ü., & Çakır, Z. (2021). Elit ve elit olmayan tekvandocuların üst ekstremité reaksiyon süreleri ve bacak denge düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *7*(1), 89–98.
- Faigenbaum, A. (2003). Youth resistance training. *Research Digest, President's Council on Physical Fitness and Sports*, *4*, 1–8.
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British journal of sports medicine*, *44*(1), 56-63.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *23*, 60- 79.
- Faigenbaum, A. D., Micheli, L. J. (2017). Youth strenght training. ACSM: Indianapolis, USA.
- Faigenbaum, A. D., Stracciolini, A., MacDonald, J. P., & Rebullido, T. R. (2022). Mythology of youth resistance training. *British journal of sports medicine*, *56*, 997–998.
- Folland, J. P. & Williams, A.G. (2007). The adaptations to strength training. *Sport. Med.*, *37*, 145–168.
- Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W. J., Peterson, M. D., & Ryan, E. D. (2019). Resistance training for older adults: position statement from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *33*(8).

- Gabbett, T. J. (2020). Debunking the myths about training load, injury and performance: empirical evidence, hot topics and recommendations for practitioners. *British journal of sports medicine*, 54(1), 58-66.
- Gokmen, E., Soylu, Y., Turgut, T., Talaghir, L. G., & Rus, C. M. (2024). Mind Games on the Court: Exploring Mental Fatigue in Simulated Badminton Matches. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 16(2), 325-335.
- González, S. A., Sarmiento, O. L., Katzmarzyk, P. T., Chaput, J. P., Camargo-Lemos, D. M., & Tremblay, M. S. (2021). Prevalence and correlates of meeting physical activity guidelines among Colombian children and adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(4), 400-417.
- Gould, J. H., & DeJong, A. R. (1994). Injuries to children involving home exercise equipment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 148(10), 1107-1109.
- Gönen, M. (2021). Investigation of injury anxiety level of archers according to various parameters: Students of faculty of sport sciences and club athletes. *Education Quarterly Reviews*, 4(4).
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59–76.
- Guy, J. A., & Micheli, L. J. (2001). Strength training for children and adolescents. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 9(1), 29-36.
- Hagstrom, A. D., Marshall, P. W., Lonsdale, C., Cheema, B. S., Fiatarone Singh, M. A., & Green, S. (2016). Resistance training improves fatigue and quality of life in previously sedentary breast cancer survivors: a randomised controlled trial. *European journal of cancer care*, 25(5), 784-794.
- Hong, A. R., & Kim, S. W. (2018). Effects of resistance exercise on bone health. *Endocrinology and Metabolism*, 33(4), 435-444.
- Lazarczuk, S. L., Maniar, N., Opar, D. A., Duhig, S. J., Shield, A., Barrett, R. S., & Bourne, M. N. (2022). Mechanical, material and morphological adaptations of healthy lower limb tendons to mechanical loading: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(10), 2405-2429.
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., ... & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(6), 1491-1509.

- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ... & Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British journal of sports medicine*, 48(7), 498-505.
- Maestroni, L., Read, P., Bishop, C., Papadopoulos, K., Suchomel, T. J., Comfort, P., & Turner, A. (2020). The benefits of strength training on musculoskeletal system health: practical applications for interdisciplinary care. *Sports Medicine*, 50(8), 1431-1450.
- Mazur, L. J., Yetman, R. J., & Risser, W. L. (1993). Weight-training injuries: common injuries and preventative methods. *Sports Medicine*, 16, 57-63.
- McCall, A., Carling, C., Nedelec, M., Davison, M., Le Gall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2014). Risk factors, testing and preventative strategies for non-contact injuries in professional football: current perceptions and practices of 44 teams from various premier leagues. *British journal of sports medicine*, 48(18), 1352-1357.
- Moritani, T., & DeVries, H. A. (1979). Neural factors versus hypertrophy in the time course of muscle strength gain. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 58(3), 115-130.
- Möck, S., Hartmann, R., Wirth, K., Rosenkranz, G., & Mickel, C. (2021). Relationship between maximal dynamic force in the deep back squat and sprinting performance in consecutive segments up to 30 m. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(4), 1039-1043.
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Chu, D. A., Falkel, J., Ford, K. R., Best, T. M., & Hewett, T. E. (2011). Integrative training for children and adolescents: techniques and practices for reducing sports-related injuries and enhancing athletic performance. *The Physician and sportsmedicine*, 39(1), 74-84.
- National Youth Sports Safety Foundation. (1999). Youth sports deaths. Boston, MA: National Youth Sports Safety Foundation.
- Ozmun, J. C., Mikesky, A. E., & Surburg, P. R. (1994). Neuromuscular adaptations following prepubescent strength training. *Medicine and science in sports and exercise*, 26(4), 510-514.
- Peña, G., Heredia, J. R., Lloret, C., Martín, M., & Da Silva-Grigoletto, M. E. (2016). Introduction to strength training at early age: A review. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9(1), 41-49.
- Perales, M., Santos-Lozano, A., Ruiz, J. R., Lucia, A., & Barakat, R. (2016). Benefits of aerobic or resistance training during pregnancy on maternal health and perinatal outcomes: A systematic review. *Early human development*, 94, 43-48.

- Pitton, P. M. (1992). Prepubescent strength training: The effects of resistance training on strength gains in prepubescent children. *Strength & Conditioning Journal*, 14(6), 55-57.
- Rexach, J. A. S., Ruiz, J. R., Bustamante-Ara, N., Villarán, M. H., Gil, P. G., Sanz Ibanez, M. J., ... & Lucia, A. (2009). Health enhancing strength training in nonagenarians (STRONG): rationale, design and methods. *BMC Public Health*, 9, 1-8.
- Roberts, C. (2016). Tanner's Puberty Scale: Exploring the historical entanglements of children, scientific photography and sex. *Sexualities*, 19(3), 328-346.
- Rogol, A. D., Clark, P. A., & Roemmich, J. N. (2000). Growth and pubertal development in children and adolescents: effects of diet and physical activity. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 521-528.
- Sale, D. G. (1989). Strength training in children. *Perspectives in exercise science and sports medicine*, 2, 165-222.
- Shanmugam, C., & Maffulli, N. (2008). Sports injuries in children. *British medical bulletin*, 86(1), 33-57.
- Stone, M. H. (1993). Position statement: Explosive exercise and training. *Strength & Conditioning Journal*, 15(3), 7-15.
- Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., McCambridge, T. M., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., ... & Peterson, A. R. (2020). Resistance training for children and adolescents. *Pediatrics*, 145(6).
- Valovich McLeod, T. C., Decoster, L. C., Loud, K. J., Micheli, L. J., Parker, J. T., Sandrey, M. A., & White, C. (2011). National Athletic Trainers' Association position statement: prevention of pediatric overuse injuries. *Journal of athletic training*, 46(2), 206-220.
- Vrijens, J. (1978). Muscle strength development in the pre-and post-pubescent age. In *Pediatric work physiology* (Vol. 11, pp. 152-158). Karger Publishers.
- World Health Organization. (2022). *Physical activity and sedentary behaviour: a brief to support people living with type 2 diabetes*. World Health Organization.

3. Bölüm

TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARINA ALTERNATİF BİR BAKIŞ: ÜNİVERSİTE LİGİNDE ENGELLİ SPORLARI¹

Meltem IŞIK AFACAN²

¹Bu çalışma 7-9 Ekim2024 tarihinde düzenlenen 8. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Dr. Öğretim Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID ID: 0000-0002-1372-9322 isik.meltem@adu.edu.tr

GİRİŞ

Engelli bireylerin, boş zamanlarını değerlendirme (rekreatif) amaçlı fiziksel etkinliklere katılma olasılıkları düşük iken yarışmacı olarak fiziksel etkinliklerde yer alma olasılıkları çok daha düşüktür. Çünkü engelli bireylerin yarışmacı olarak spor yapmalarını sağlayan fırsat ve olanaklar, boş zamanı değerlendirme amaçlı etkinliklere göre hem nitelik hem de nicelik olarak fazladır. Bu bağlamda sporun, engelli bireylerdeki faydalarını ortaya koyan birçok çalışma yapılmış olmasına ve engelli öğrencilerin kampüs içi sportif etkinliklerini değerlendirme konusundaki farkındalık çalışmalarına rağmen engelli bireylerin spor alanlarına ve olanaklarına ulaşması için gereken değişikliklerin yeterince yapılmadığı, olanak ve fırsatlara ilişkin eşitsizliklerin engelli bireyler tarafından yaşanmaya devam ettiği görülmektedir. Örneğin, üniversite öğrenimi gören engelli öğrencilerin spor ve fiziksel etkinliklere katılımlarını kısıtlayan, uyarlanabilir erişim de dâhil olmak üzere önemli engeller bulunmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, üniversitelerde engelli öğrenciler için uyarlanabilir spor olanak ile fırsatlarının önemini ve üniversite liginde engelli sporların varlığının gerekliliğini vurgulamaktır.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın yöntemi olarak alan yazın taranarak elde edilen bilgiler değerlendirilip yorumlanması yapılmıştır. Bu süreçte spor, engelliler için spor, spora katılmanın engelli birey için faydaları, üniversite ligi ve sporları, engelli üniversite sporları ve üniversite liginde engelli sporları konuları üzerinde durulmuştur.

Sonuç olarak, engelli öğrenciler için üniversite sporlarına erişimin sağlanması ve üniversite sporlarının yaygınlaşması çok önemli ve gereklidir. Bunun için üniversitelerde uyarlanabilir spor programları, engelli olmayan bireylerle birlikte eğitim ve yarışma fırsatları sağlayan kapsayıcı programlar ve eğlence amaçlı veya okul içi uyarlanabilir programlamalar önerilmektedir.

SPOR NEDİR?

Günümüzde toplumun en önemli kurum ve olgularından biri olan sporun ne olduğunu anlamak için öncelikle “Sporun ne için olduğu?” sorusunun sorulması gerekir. Spor; eğitim için, sağlık için ve kazanç için gibi birçok amacı özünde barındırabilmektedir. Örneğin, spor doğru ve düzgün yapıldığı zaman insanın bedensel, düşünsel ve duygusal sağlığına olumlu katkılar sağlamaktadır (Erdemli, 2008). Spor, Latince kökenli bir kelime olup dağıtmak, birbirinden ayırmak, eğlenmek, oyalanmak ve hoş zaman geçirmek anlamlarına gelen disportare, desportare veya isportus kelimelerinden türetilip 11. yüzyılda Fransızcadan İngilizceye geçmiştir (Voigt, 1998). Dolayısıyla spor denildiğinde

akıllara, beden hareketleri ve bununla ilgili kurallar gelmektedir. Bu hareketler ve kurallar sabit olmayıp zamanla değişebilmektedir (Afacan, 2019).

Spor, toplumun en önemli kurumlarından biri olduğu için insanların çoğu sporun ticaret, siyaset, eğitim, hukuk ve medya boyutuyla bir şekilde ilgilidir (Afacan, 2020). Spor olaylarındaki temel özelliklerden yola çıkılarak yapılan sporun tanımlanması ile spor yapan insanın belli başlı özellikleri, sporun insan ve toplum üzerindeki yeri, işlevi ve önemi görülebilecektir (Erdemli, 2002). Örneğin, 2018 yılında 02 Kasım'da oynanan Galatasaray-Fenerbahçe maçı bir spor olayıdır ama Galatasaray-Fenerbahçe derbisi bir spor olgusudur. Bu bağlamda devamlılık gösteren nitelikler topluluğu anlamında spor hem bir olay hem de bir olgu özelliğini taşıması anlamında insan hayatı için değerlidir (Afacan, 2019).

Spor, insan hayatına özgü ve sürekliliği olan bir etkinlik olduğu için onu sadece bir beden olayı olarak görmek, insan hayatının sadece belli bir dönemine özgü olduğunu varsaymak demektir. Oysa spor olgusu, bedenün ötesinde diğer yönleri ile insan hayatının tümüne yayıldığı için spor yaparken bedenün tanınması, kullanılması ve geliştirilmesi, kişinin kendine özgü güçlerini yaşamın sonuna kadar geliştirmeyi istemesini sağlar. Burada herkes için spor kavramının önemi ortaya çıkar. Bedenden başlayan bir kültür olayı olarak spor, insana özgün bir yaşama biçimi kazandırır ki bunun adı sportif yaşama biçimidir (Erdemli, 1996). Bu sportif yaşama biçiminin kazanılması için de küçük yaşlarda spora başlamak çok önemlidir. Ancak, gelişen teknolojik gelişmeleri daha az hareket etme yönünde kullanmak, artan nüfus ve bununla orantılı olarak trafikte geçirilen zaman, uzayan mesai saatleri ve zaman yönetimini iyi yapamamak ya da boş zamanlarda hareketten uzak daha durağan etkinlikleri seçmek günümüzün önemli sayıda sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu yaşam şeklinin sonucunda psikolojik bozukluklar, kas-iskelet sistemi bozuklukları, obezite, kalp damar hastalıkları gibi pek çok hastalığın görülme sıklığı artmaktadır (Atalay Güzel, 2017).

ENGELLİLER İÇİN SPOR NEDİR?

Spor, toplumu oluşturan her insan topluluğu için çeşitli işlevlere sahiptir. Bu nedenle spor, farklı nüfus kesimleri için farklı anlamlara gelir (Laker, 2002). Bu bağlamda engelliler için sporun tanımına yer vermeden önce engellilik ile ilgili yapılmış tanımlara değinmekte fayda vardır. Genellikle tıbbi model olarak adlandırılan geleneksel yaklaşım, engelliliğin kaynağını bireyin varsayılan eksikliğinde ve 'normal' insanlarla karşılaştırıldığında kişisel yetersizliklerinde bulur (Abberley, 1987). Bir başka tanım engelli bireyi, doğumdan gelen ya da sonradan yaşanan hastalık veya kaza gibi fiziksel veya zihinsel rahatsızlanma

sonucunda oluşan bazı duyu, düşünme veya davranış işlevleri kısıtlanan birey olarak tanımlar (Güzel ve Kafa, 2016). Geliştirilen tıbbi tabanlı bir sınıflandırmaya göre kişinin dezavantajı, deneyimlerini birbirine bağlama işlevi görür. Örneğin, omurga yaralanması bacaklarını kontrol edememe gibi bir bozukluğa bu da yürümeyi engelleyerek sakatlığa ve bireye seyahat etmede, iş bulmada ve sürdürmede sorunlar yaşatarak engellere neden olmaktadır. Bu nedenle şikâyet, engelin nihai sorumlusudur şeklinde değerlendirilir (Wood, 1981). Dolayısıyla engellilik, bir etkinliğin yapılması için kişinin kısıtlanması olup bu durum, davranış ve iletişim gibi beceriler konusunda her türlü yetersizliği kapsamaktadır (Afacan, 2020).

Dünyadaki engelli haklarına yapılan vurgunun artması ile engelli kavramının anlamı, toplumsal boyutta değişime uğramıştır. Örneğin, Birleşik Krallık'taki engelli hakları örgütü olan Ayrımcılığa Karşı Fiziksel Engelliler Birliği adındaki dernek; engelliliği, fiziksel özür sahibi insanları dikkate almadığı veya çok az dikkate aldığı için onları sosyal etkinliklerden dışlayan örgütlenmelerden kaynaklanan dezavantaj veya etkinlik sınırlaması olarak tanımlamıştır (Hughes ve Paterson, 1997). Dünya engellilik raporunda ise engellilik; beyin felci, down sendromu, depresyon ve benzeri sağlık sorunları olan bireylerin negatif tavırlar gibi kişisel ve erişilemeyen ulaşım, kamu binaları ile sınırlı sosyal destek gibi sosyal faktörlerle etkileşimlerinde karşılaşılan olumsuz durumlar olarak tanımlanmaktadır (Dünya engellilik raporu, 2011). Günümüzde engellilik sorunlarıyla ilgili kamuoyu tartışmalarının odak noktası, engelliliğin tıbbi tanımından çok, engelli kişilerin toplumda tam ve etkin katılımını engelleyen sistemseller engelleri anlama temelinde sosyal model anlayışına doğru bir yönelime geçmiştir. Bu da, engellilik sorunları konusunda daha fazla kamuoyu farkındalığıyla sonuçlanmaktadır.

Sosyal model kapsamında engellilikle ilgili sorunların bir kısmı bireysel temelli iken büyük bir kısmı toplumsal temellidir. Bu nedenle sadece bireyin biyolojisine odaklanmak yerine, aynı zamanda hukuki boyutta hak kavramına da odaklanmak engellilik ile ilgili her türlü sorunu politik ve yasal bir boyuta taşımak anlamına gelir (Meşe, 2014). Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde 1975 yılında yasalar düzeyinde uyarlanmış beden eğitimi yer almıştır. Bu yasaya göre, bireyselleştirilmiş beden eğitimi programı çerçevesinde eğitimin temel alınması gerektiği, beden eğitimine katılımın zorunlu olması ve sporda eşit fırsatların sunulması gibi maddeler kabul edilmiştir (Öztürk ve Gökgöz, 2023). Bu bağlamda sosyal modelde engellilikle ilgili sorunlar, hem psikolojik hem de sosyolojik boyutlarda ele alınıp değerlendirilmelidir. Böyle bir bakış açısı engellilik konusunda karşılaşılan sorunları, bütüncül bir bakış açısı ile çözme kolaylığını sorunların muhatabı olan kişilere sunmaktadır. Engellilik için

sosyal faktörler, kurumsal açıdan ele alındığında aile, eğitim, sağlık ve spor gibi kurumlar ilk akla gelen kurumlar olmaktadır. Günümüzde spor etkinlikleri beceri gelişimi, sosyal farkındalık, zihinsel uyanıklık gibi genel iyilik halini arttırması bakımından herkes için yaygın olarak faydalı kabul edilmektedir.

Her insan, kendine özgü belli bir sportif yetenekle doğduğu için bu yeteneğini ve bununla ilgili olan fiziksel potansiyelini geliştirmek için bazen istemsiz şekilde düşünür ve tutum sergiler. Bu durum, hareket etmek isteyen insan doğasının zorunlu bir parçasıdır (McComb, 2004). Bu zorunlulukla bağlantılı olarak engelli kişilerin, ayrıştırma, ana akıma yerleştirme ve ters entegrasyon olarak spora katılımını sağlamanın üç ana yolu literatürde araştırılmıştır. Ancak spora dâhil edilen engel kategorisinin çoğu, esas olarak fiziksel engelli kişilere atıfta bulunmaktadır. Ayrılmış ve ana akım ortamlar, sırasıyla engelli kişiler için özel olarak tasarlanmış sporlar veya ana akım sporlara getirilen düzenlemeler ile katılımı teşvik etmektedir (Kiuppis, 2018). Bununla birlikte, tersine entegrasyonda, engellilik yaşayan veya yaşamayan sporcular, geleneksel olarak bilinen engelli spor dallarında birbirlerine karşı veya birbirleriyle tasarlanmış veya uyarlanmış sporlarda rekabet edebilmektedirler (Brasile, 1992; Nixon, 2007). Tasarlanmış ve uyarlanmış sporlar aynı amaca hizmet etse de yapısal olarak birbirinden ayrılmaktadır. Yani, engelli bireylerin gereksinimlerine göre oluşturulan sporlar tasarlanmış sporlar olarak tanımlanırken her engel kategorisinin sınırlılıklarına ve gereksinimlerine göre var olan spor branşlarının değiştirilmesiyle ortaya çıkan sporlara uyarlanmış sporlar denilmektedir. Örneğin, voleybol, basketbol ya da futbol gibi uygulamada olan sporların değiştirilmesiyle oturarak voleybol, tekerlekli sandalye basketbolu ve ampüte futbolu gibi ekipman veya bire bir yardım yoluyla uyarlanmış sporlar yer alırken (Işık Afacan, 2021), görme engelli kadın ve erkek bireylerin özelliklerine göre golbol veya torbol gibi tasarlanmış sporlar da bulunmaktadır. Etkinliklerin, engelli bireylere uyumlu hale getirilmesi yani uyarlanması veya değiştirilmesi süreci onları yeni etkinlikleri denemeye teşvik edici ayrıca güçlendirici bir alıştırma olabilmektedir. Dolayısıyla normal bir beden eğitimi programının hareketli etkinliklerine kısıtlanmadan, güvenli ve başarılı bir şekilde katılamayacak kadar yetersizliği olan öğrencilerin ilgi, kapasite ve sınırlamalarına uygun gelişimsel etkinlik, oyun, spor ve ritimlerin çeşitlendirilmiş programına uyarlanmış beden eğitimi ismi verilirken en kapsamlı terim olarak engelli beden eğitimi kullanılmaktadır (Winnick, 2017). Örneğin, 1945 yılından itibaren engelli bireyleri rehabilite etmek olan iyileştirmek ve eski durumuna dönmek için uyarlanmış beden eğitimine yönlendirmek engelli bireylerin bir şeyleri başarabilme ve kendine yetebilme becerilerinin gelişmesiyle güven

duygularının artmasına yardımcı olmuştur. 1946 yılında tekerlekli sandalye basketbolu rehabilite edici bir araç olarak geliştirilmiş, öz saygının ve fiziksel zindeliğin gelişimini teşvik etmek ve ayrıca topluma yeniden sosyal entegrasyonu sağlamak için değerli bir etkinlik olarak görülmüştür.

Ancak, gelenekselci görüşe göre, sporun rehabilite edici bir araç olarak görülmesi, bireyi sınırlayan ve bir engeli olmasaydı bu aktivitelerde yarışamayacağına bir hatırlatıcısı olarak hizmet etmeye dayanmaktadır. Buna karşılık bireye geleneksel rehabilitasyon modelinden daha işbirlikçi, kıyaslanabilir ve bütünleşik bir ortama girme şansı sunan ilerici bir görüş, tekerlekli sandalye basketbolu gibi bir sporu rehabilitasyon modundan çıkarıp, onu sosyal entegrasyona doğru gelişimsel bir yaklaşımın sonraki aşamasına taşımıştır (Brasile, 1992). Yapabileceklerinin farkına varan engelli birey eğer daha üst düzeyde devam etmek isterse de rehabilitasyonun sonraki aşamasında yarışmacı olabilmektedir. Yarışmacı olan engelli bireyin böylelikle hem ulaşabileceği sınırları öğrenmesi hem de toplumla bütünleşme süreci de hızlanmıştır. Erdemli (2008)'ye göre ise, bireyin seyirci olarak değil etkin olarak devam etmesi kendini yeniden yaratmasını sağlamıştır. Engelli sporun, güçlenme imgesi olarak spor olgusunu kapsadığını ileri süren İskandinav sosyolog Soeder (1995) öncelikle, sporcuyu, hayatını anlamlı bir şekilde sürdürebilen yetenekli bir bireye dönüşmesine odaklanmış, sonra seyircinin engelli sporunun atletik performansını engellilikle ilişkilendirmeyerek görmesini sağlamıştır. Engelli sporunun güçlenme imgesi ciddi bir öneme sahiptir ve engelli sporunun geleceği için etkili olacağı belirtilmektedir (Depauw ve Gavron, 2005). Örneğin, dinamik denge ve koordinasyon yeteneği, kişinin fiziksel gelişiminde motor beceri performansı için önemli ve gerekliliği olduğundan zihinsel engelli kişilerin denge ve koordinasyon kapasiteleri, engel düzeyi dikkate alınarak yapılacak uygun egzersizlerle spor dalını oluşturan temel eğitim programları geliştirilebilir (Işık ve Zorba, 2018).

Engelliler için düzenlenen Dünya'nın en büyük engelli spor organizasyonuna Paralimpik Oyunlar denilmektedir. Bu oyunlarda bedensel, görme ve zihinsel engelli sporcuların yarıştıkları uyarlanmış ve tasarlanmış olan yaz sporlarında para atletizm, para badminton, kör futbolu, golbol, oturarak voleybol, para yüzme, tekerlekli sandalye basketbolu gibi ya da kış sporlarında para biatlon, para körling, para buz hokeyi gibi pek çok spor yer almaktadır. Ayrıca İtme engelliler için düzenlenen İtme Engelliler Olimpiyat Oyunları ve Eunice Kennedy Shriver'ın zihinsel engelli insanlara ne kadar haksız ve adaletsiz davranıldığını görmesiyle başlattığı Özel Olimpiyat Oyunları gibi organizasyonlar, engelli sporunun dünya genelinde yaygınlaşmasını sağlayan ve güçlenme imgesini destekleyen organizasyonlar olarak gösterilebilir.

ENGELLİ BİREYLER İÇİN SPORA KATILMANIN FAYDALARI

Hızla değişen, gelişen ve kitle iletişim araçlarının işlevleri sonucu küçülen günümüz dünyasında spor, insan hayatı ile toplumu etkileyebilecek güce sahip bir sosyal olgudur (Afacan, 2019). Böyle önemli bir olguya katılım, bir kişinin hayatındaki durum veya durumlara katılması, devam etmesi, bir birlikteliğin parçası olması ve başkalarıyla paylaşımında bulunması olarak tanımlanabilir. Burada, katılımın niteliğine ve kapsamına vurgu yapılmaktadır (Law, 2002). Birbirlerini güçlendirdiğinden dolayı sporun olumlu sonuçlarını bağımsız bir şekilde değerlendirmek yerine bütünsel bakış açısından değerlendirmek daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Dolayısıyla spora katılım, engelli bireyin fiziksel sağlığına katkı sağlamasının yanında düşünsel ve duygusal olarak da gelişimine destek olmaktadır. Özellikle özgüven, özsaygı ve özyeterlilik gibi temel duyguların gelişimi, engelli bireyin sosyalleşmesinde önemli rol oynamaktadır. Çünkü duygusal açıdan güçlenme başladıktan sonra engelli birey, topluma kendi potansiyeli çerçevesinde katkı verebilir. Bu katkı sürecinde engelli bireyin kendisi ile barışık olması toplumdaki diğer insanlarla da barışık olması anlamına gelmektedir. Ayrıca spor, engelli bireyin benlik gelişimine de katkıda bulunur. Engelli birey sportif etkinliklere katılmaya başladığında güçlü ve zayıf yönlerini anlamaya, neyi yapıp neyi yapamayacağını görmeye başlar.

Sporun temel amaçları arasında fiziksel, zihinsel, ahlaki ve ekonomik yönden gelişmenin yanında sosyalleşmek, örgütlenmek, eğlenmek, doğayı tanımak ve engelli insanların topluma kazandırılması gibi amaçlar yer almaktadır (Afacan, 2020). Dolayısıyla spora katılım yolu ile engelli bireyin fizyolojik olarak ikincil sağlık sorunları azalır, fiziksel olarak beceri ve yetkinlik kazanır ve en önemlisi de psikososyolojik açıdan insanlarla ve toplumla bağlantı kurarak yaşamda anlam ve amaç bulur. Sporun içinde kalmasının sağlanması için engelli bireyin yapabileceklerine ve güçlü yanlarına odaklanılması ile spor ortamında uygun koşulların oluşturulması engelli bireyin kendine olan güvenini arttırırken spora olan bağlılığını da güçlendirir.

Diğer taraftan, engelli bireylerde sporun fiziksel zindelik, motor yeterlik, sosyal etkileşim ve bilişsel işlevi gibi faydalarını ortaya koyan birçok çalışma yapılmıştır (Russo vd., 2010; Grenier ve Kearns, 2012; Çevik ve Kabasakal, 2013; Annan, 2013; Topsaç ve Bişgin, 2014; Svanelöv vd., 2020; Aitchison vd., 2022). Ayrıca beden hareketleri endişe düzeyini azalttığı, tepkilerimizi göstermenin sosyal olarak en uygunu olduğu, cesareti arttırdığı, stresin biyolojik etkilerini azalttığı ve psişik olarak hastalanma olasılığını düşürmesi nedeniyle (Norfolk, 1977) engelli öğrenciler için sportif etkinliklere katılmak onların stres ile başa çıkabilmelerine de yardımcı olacaktır. Sporun engelli bireyler için birçok faydası olmasına rağmen engelli bireylerin sportif alanlara ve olanaklara

ulaşması için gereken değişikliklerin niteliğinin hala gerçekleşmediği, erişim ve olanaklara ilişkin eşitsizliklerin engelli bireyler tarafından yaşanmaya devam ettiği ve bu konu ile ilgili çalışmaların da alan yazında yer aldığı görülmektedir (Law vd., 2006; Lawve vd., 2007; Bahadır vd., 2016; Kızar vd., 2018; Namlı ve Suveren, 2019).

TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI

Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu, üniversite spor faaliyetlerini düzenlemek amacıyla 1996 yılında kurulmuştur. Türkiye Üniversite Sporları Federasyonunun temel hedefi, yüksek öğretim kurumlarında her düzeyde sporu çok yönlü olarak tanıtmak, sevdirmek ve öğrenciler ile personeli spor yapmaya yönlendirmektir. Amacı ise daha fazla üniversite öğrencisinin etkinliklerden faydalanmasını sağlamaktır (Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu [TUSF], 2024). Bu bağlamda federasyon için hedef kitle üniversite öğrencileri başta olmak üzere öğretim üyesi ve görevlileri ile personelidir. Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu bünyesinde raket sporlarından atıcılık sporlarına, akrobatik sporlardan dövüş sanatlarına ya da kış sporlarından su sporlarına kadar hem bireysel sporlar hem de takım sporlarından oluşan yüze yakın geniş bir spor dalı yelpazesi vardır.

Spor ve fiziksel etkinliğin fiziksel, duygusal, zihinsel, bireysel, sosyal ve finansal alanlar gibi pek çok yönden insan gelişimini desteklemesine ve bilinen sağlık yararlarına rağmen, üniversite yıllarına geçiş sırasında genellikle spor ve fiziksel etkinlik düzeylerinde önemli bir düşüş görülmektedir (Small vd., 2013). Oysaki modern spor olgusunun 19. yüzyılda İngiltere’de ortaya çıkmasında okul örgütlenmeleri de olumlu şekilde etki yapmıştır (Huizinga, 1955). Türkiye Cumhuriyeti Devletinin kurucusu olan Gazi Mustafa Kemal Atatürk de Türk eğitim sisteminin ana hatlarını oluşturduğu dönemde, Türk ordusunun ilk rütbeli kadın askeri Halide onbaşıya (Halide Edib Adıvar 1884-1964) yaptığı şu açıklamasıyla Türk milleti için eğitimin ve okulun gerekliliğini vurgulamıştır; “Halide Hanım, mücadelemizin bence en küçük kısmını bitirdik. Geri kalmış halkımızın yetiştirilmesi ve milletimizin Batı medeniyeti seviyesine ulaştırılması için asıl ve büyük mücadelemize şimdi başlıyoruz.” (Göksel, 1973). Bu bağlamda konu ile ilgili olarak üniversitelerde bulunan Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı öğrencilerin ve personelin, sağlık işleri ve tedavileri, barınma, yemek ve benzeri gereksinimlerini karşılamanın yanında spor ve sanat gibi kültürel gereksinimlerini giderecek etkinlikleri düzenlemektedir (Mevzuat, 1983).

Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) tarafından resmen ilan edilen Uluslararası Üniversite Sporları Günü, 2016’dan beri her yıl 20 Eylül tarihinde kutlanmaktadır. Bu kutlama spor, beden eğitimi ve sağlıklı

yaşamın başrol oynadığı üniversiteler ile yerel topluluklar arasında bağ kurulmasına yardımcı olmaktadır (Uluslararası Üniversite Sporları Federasyonu [FISU], 2024). Türkiye’de de bugün dolayısıyla bazı üniversitelerde çeşitli spor etkinlikleri ile fotoğraf yarışması gibi sanat etkinlikleri yapılmaktadır.

Katılımcı sayısı bakımından Olimpiyatlardan sonra en büyük ikinci organizasyon olan üniversite oyunlarını düzenleyen Uluslararası Üniversite Sporları Federasyonu; Üniversite Sporları Geliştirme Komisyonu, Uluslararası Teknik Komisyonu, Cinsiyet Eşitliği Komisyonu, Öğrenci Komisyonu, Uluslararası Kontrol Komisyonu, Hukuk Komisyonu, Uluslararası Sağlık Komisyonu, Finans Komisyonu, Medya ve İletişim Komisyonu, Eğitim Komisyonu, Uluslararası Teknik Kurul ve Spor Yönetim Komisyonu gibi komisyonlara sahip olmasına (Akgün, 2022) rağmen, ayrı ve bağımsız bir Engelli Komisyonuna sahip değildir. Bu bağlamda Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu kuruluş amaçları ve hedefleri doğrultusunda tüm üniversite öğrencilerine yönelik fırsat eşitliğini sağlayıcı bir yaklaşım içinde olması beklenilmesine rağmen bu federasyonun kurullarında da engellilik ile ilgili bir kurul veya komisyonun olmadığı görülmektedir.

TÜRKİYE ENGELLİ ÜNİVERSİTE SPORLARI

Türkiye genelinde 2022-2023 dönemi lisans öğrenimi gören 54 bin 206 engelli öğrencinin olduğu bildirilmiştir (Yükseköğretim Kurumu [YÖK], 2024). Engelli üniversite öğrencilerinin öğrenime daha etkin katılımlarını sağlamak için üniversitelerde Engelliler Danışma ve Koordinasyon Merkezleri, 5378 sayılı kanun kapsamında kurulmuştur. Bu merkezler, Yükseköğretim Kurulu koordinasyonunda engellilere uygun araç-gereç ve ders materyallerinin, uygun eğitim, araştırma ve barınma ortamlarının temini ile eğitim süreçlerinde yaşadıkları sorunların çözümü gibi konularda çalışma yapmakla görevlidir (Resmi Gazete, 2005). Bu bağlamda, engelliler danışma ve koordinasyon birimleri, yükseköğretim kurumlarında engelli öğrencilerin üniversitedeki öğrenim yaşamlarını kolaylaştırabilmek amacıyla gerekli akademik ortamın hazırlanmasını ve eğitim-öğretim süreçlerine tam katılımlarının sağlanması doğrultusunda gerekli önlemleri almak için çalışmalar yapar (Mevzuat Bilgi Sistemi, 2010). Çünkü üniversiteler sadece uzmanlık eğitimi veren değil, aynı zamanda sportif, sanatsal ve sosyal etkinlikler açısından da öğrencilerin kendilerini zenginleştirebilecekleri eğitim kurumlarıdır.

Yükseköğretim kurumları engelli öğrenci birimleri, engelli öğrencilerin öğrenimlerini sürdürdükleri sırada eğitim, öğretim, burs, idari, fiziksel, barınma, sosyal ve benzeri alanlarla ilgili gereksinimlerini tespit etmek ve bu gereksinimlerin karşılanabilmesi için alınması gereken önlemleri belirlemek ve

ortadan kaldırmak üzere çözüm önerileri sunmak, gerekli düzenlemeleri üniversitede bulunan diğer birimler veya daire başkanlıkları ile uyum içerisinde yapmakla görevlidir (Mevzuat Bilgi Sistemi, 2010). Yüksek Öğretim Kurumu 2018 yılında, engelli öğrencilerin yerleşke içi sosyal etkinlik ve katılımlarının artması amacıyla “Üniversiteler Engelsiz Eğitim Çalıştayı” düzenlemiştir. Bu çalıştayda, üniversite sınırları içerisinde engelli bireylerin tam, etkin ve eşit katılımını sağlayıcı çalışmaların tespiti ve kamuoyunda farkındalık oluşturulması adına “Engelsiz Üniversite Ödülleri”nin verilmesi ve üç farklı kategoride verilecek olan bu ödüllerde kültürel etkinliklere erişilebilirliğin mavi bayrak ile ödüllendirilmesi kararı alınmıştır (YÖK, 2018).

Yine 2018 yılında Yükseköğretim Kurumu genel kurul toplantısında, sadece özel yetenek sınavı ile öğrenci alan programlar için geçerli olmak üzere ilgili yılın ÖSYS kılavuzunda yayımlanan programların kontenjanının %10'unun engelli öğrenciler için ayrılması kararı alınmıştır (YÖK, 2018). Tüm bu olumlu gelişmelere rağmen engelli üniversite öğrencilerinin fiziksel etkinlik düzeylerini inceleyen Topsaç ve Bişgin (2014) öğrencilerin spor yapmama nedenlerinin ulaşım, boş zaman ve ekonomi olduğunu tespit etmişlerdir. Farklı bir çalışmada ise üniversitede okuyan engelli öğrencilerin sorunları araştırılmış ve üniversitenin fiziksel konumu, ulaşım, boş zaman değerlendirme ortamlarına ilişkin sorunlar yaşadıklarının görülmesinin yanında, engelli öğrencilerin sportif etkinliklere yönelik yetenekleri olsa bile yerleşke içinde bu yeteneklerini sergileyebilecek olanaklara sahip olmadıkları ve spor başta olmak üzere diğer etkinliklere katılmak için teşvik edilmeyi bekledikleri de belirlenmiştir (Burcu, 2002). Engelli insanlar, farklı statülerde yaşamını devam ettirmektedir. Sporculuk ve öğrencilik de bu farklı statülerdendir. Yüksek Öğretim Kurumunun aldığı bu kararlar, engelli üniversite öğrencilerinin aynı zamanda sporculuk statüsünde de yer almalarını sağlayacaktır. Örneğin engelli öğrenciler için statülerden kaynaklanan sosyal farklılaşmanın en net örneği engelli sporculuğudur. Engelli sporlarındaki farklılaşma önce kuralların farklılaşmasıyla başlar, daha sonra ampüte sporcusu ya da tekerlekli sandalye sporcusu gibi sıfatlarla sosyal statüye dönüşür. Bunun yanında üniversiteler, sporun kapsayıcılığını arttırmak ve Türk toplumunun engellilik konusundaki düşünme kalıpları ile önyargılarını yeniden bilimsel ve felsefi şekilde değerlendirme konusunda öncülük ve rehberlik yapma hedefine ve amacına sahip olacak kadar önemli bir konumdadır. Aynı zamanda üniversiteler, sporun bir sosyal statüye dönüşmesi amacıyla yerleşke içinde spor eğitimi alma ve sportif etkinliklere katılma olanakları vererek engelli öğrencileri destekleyebilir ve sporun kapsayıcılığını arttırabilir. Özellikle genç nüfusun yoğun olduğu üniversitelere bu konuda önemli görevler düşmektedir. 2018 yılından itibaren

engelli bireylere Spor Bilimleri Fakültelerinin gerçekleştirdiği özel yetenek sınavlarına girme hakkının verilmesiyle engelli sporcuların da lisans düzeyinde spor bilimleri alanında kendilerini geliştirmelerinin yolu açılmıştır. Bu durum üniversitede okuyan ve sporun içinde yer almak isteyen engelli öğrenciler için de bir teşvik sebebi olarak görülebilir.

Türkiye’de ilk olarak 2009 yılında Yükseköğretim Kurulu Başkanlığının kararı ile açılan İnönü Üniversitesi Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümü ve sonrasında farklı üniversitelerde açılan Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümleri ile engelli bireylerin hayat becerilerini kolaylaştırmak ve farklı engel tanısı alan bireylerin daha sağlıklı bir hayat yaşamalarının sağlanması için uzmanlar yetiştirmek amaçlanmaktadır. Diğer yandan üniversitelerde bu bölümlerin varlığı, engellilerde beden eğitimi üzerine uzmanlık yetkisi alma yolunda olan öğrencilerin aynı zamanda engelli üniversite öğrencisi olan akranları ile birlikte uyarlanabilir spor programlarına yönelik etkinliklerin yapılmasına fırsatlar sunmaktadır. Üniversitede yerleşke içi uyarlanabilir spor programlarının varlığı, ilerleyen aşamalarda Türkiye Üniversitelerarası Engelli Sporları yarışmalarına dönüştürülebilir. Üniversitelerde yer alacak rekabetçi uyarlanabilir spor programlarının olması engelli öğrencilere bir takıma ait olma şansı da verebilecektir. Böylelikle özgüveni geliştirmek ve ömür boyu sürebilecek dostluklar kurmak için bir yol sunulmuş olacaktır.

Birçok sporcu gibi engelli sporcular da sporlarını üniversite düzeyinde yapmayı isterler. Bu istek, pilot bir uygulama olarak saha ve malzeme açısından ulaşılabilir engelli sporlarının üniversitelerde uygulamaya geçilmesiyle başlatılabilir. Burcu (2002), yerleşke yaşamında sportif etkinlik konusunda yaptığı çalışmasında üniversite öğrenimi gören engelli öğrencilerin, yürüyüş gibi fazla araç ve gereç gerektirmeyen hem sosyal hem de sağlık açısından birçok faydası olan faaliyetlere katılım konusunda olumsuz tutumlarla karşılaştıklarını aksine engelli üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılımları konusunda teşvik edilmeleri ve fırsat eşitliği sağlanması gerektiğine vurgu yapmıştır. Spora eşit erişimin sağlanmasının önemi, Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Konseyi’nin engelli kişilerin haklarına ilişkin yıllık tartışmasında vurgulanmasını (İnsan Hakları Dairesi Başkanlığı [İNHAK], 2024) dikkate alırsak engelli öğrenciler, yerleşke yaşamının temel parçalarından biri olan beden eğitimi ve spor etkinliklerinden yoksun ve uzak kalmamalıdır.

Gelişmiş ülkeler, engelli olan kişilerin hem toplumsal yaşantılarını sürdürebilmeleri için hem de üretken olmalarını sağlamak için gerekli altyapıyı oluşturmuşlardır. Bununla birlikte boş zamanlarının değerlendirilmesi açısından spor örgütlenmelerini de sağlamışlardır. Örneğin bu ülkelerdeki üniversitelerde,

kapsayıcı spor eğitimi ve spor ortamları oluşturularak engelli üniversite öğrencilerin etkin olmalarını sağlayıcı uyarlamalar önem kazanmaktadır. İster yarışmacı olmak amacıyla ister boş zamanı değerlendirmek için hobi amacıyla bedensel ve sportif etkinlikler yapılsın, engelli üniversite öğrencilerinin hayattan zevk alma, özgürlüklerini kazanma, modern toplumsal yaşama girme ve arkadaşlarına uyum sağlama konularında spor büyük yararlar sağlamaktadır. Wilson vd. (2022), boş zamanı değerlendirmek (rekreatif) amaçlı fiziksel etkinliklere katılımın refah için faydalı olduğunu ancak organize yapılan sportif etkinliklerin benzersiz ek refah faydaları sağladığını belirtmişlerdir. Dolayısıyla ülke olarak engellilerin spor yapması konusunda örgütlenmek gerekirken özellikle genç nüfusun yoğun olduğu üniversitelere bu konuda önemli görevler düşmektedir.

ÜNİVERSİTE LİGİNDE ENGELLİ SPORLARI

Dünyada üniversite liglerinde engelli sporları uygulamalarının başlangıcı 1940'lı yılların sonuna denk gelmektedir. Dr. Timothy Nugent, engelli insanların dünyadaki diğer herkes gibi aynı istek, aynı ilgi ve aynı yeteneklere sahip olduklarını sadece bunları farklı şekilde yaptıklarını belirterek ilk kapsamlı yüksek öğrenim programını 1948'de Amerika Birleşik Devletlerindeki Illinois Üniversitesi'nde kurmuştur. Aynı yıl, orijinal üniversite tekerlekli sandalye basketbol takımı olan Gizz Kids'i kurarak ilk Ulusal Tekerlekli Sandalye Basketbol Turnuvası'nı düzenlemiş ve aynı yılın ilerleyen zamanlarında oyuna yıl boyu devam eden bir yapı sağlamak için Ulusal Tekerlekli Sandalye Basketbol Birliğini (NWBA) kurmuştur (Goldberg, 2014). 1960'lı yıllara gelindiğinde engelli sporlarında az sayıdaki kadın sporcular, erkek sporcular ile birlikte yarışırken 1970'li yılların başından itibaren Illinois Üniversitesi kadın takımı oluşturulmuştur. 1973-1974 sezonuna gelindiğinde Urbana'daki Illinois Üniversitesi ile Southern Illinois Üniversitesi Squidettes Kadın Tekerlekli Sandalye Basketbol Takımı ilk defa karşılaşmıştır. Bu basketbol maçı, Amerika Birleşik Devletlerindeki hem kadın takımları arasında gerçekleşen hem de iki üniversitenin kadın tekerlekli sandalye basketbol takımlarının ilk karşılaşması olmuştur (Ulusal Tekerlekli Sandalye Basketbol Birliği [NWBA], 2024).



Fotoğraf 1: Timothy Nugent 1955 yılında antrenörlüğünü yaptığı Tekerlekli Sandalye Basketbol oyuncularına maç taktiği verirken

İlk kadınlar tekerlekli sandalye basketbol maçından sonra 1977'de, Illinois Üniversitesi lisansüstü öğrencisi ve gelecekte Onur Listesi'ne girecek Bob Szyman, NWBA delegelerine bir Kadınlar Bölümü oluşturma önerisi sunmuştur. Önerinin onaylanmasının ardından altı takım oluşturulmuş ve 1978'de bu altı takım Illinois Üniversitesi'nin ev sahipliği yaptığı ulusal turnuvada yarışmıştır (NWBA, 2024). Bu tarihten sonra yaygınlaşan engelli sporlarında Eastern College Spor Birliği, 2015 yılına engelli öğrenci sporcular için önemli bir fırsat sunmuştur. Spor Birliğinin yönetim kurulu, üye üniversitelere I. II. ve III. Liglere katılan engelli öğrenci sporcular için yeni üniversiteler arası yarışma fırsatları içerecek kapsayıcı bir spor stratejisi benimsemiştir. Bu nedenle Eastern College Spor Birliği, engelli sporculara üniversiteler arası yarışmalara katılmaları için birden fazla fırsat sağlayan ilk Ulusal Kolej Spor Birliği olmuştur (Danbury, 2015). Örneğin, bu dönemde tekerlekli sandalye bowling sporu engelli üniversite öğrencileri için spor yapma fırsatı olarak görülmüştür.



Fotoğraf 2: Illionis Üniversitesi Engellilik Kaynakları ve Eğitim Hizmetleri öğrencileri bowling oynarken (1960 yıllarında)

Dünya’da engelli üniversite sporları adına ilk girişimlerin ve uygulamaların başlamasının üzerinden 76 yıl geçmiştir. Daha önce de belirtildiği gibi üniversiteler, genç nüfusun yoğun olduğu ve diğer yandan topluma her konuda öncülük etmesi bakımından önemli görevlere sahip eğitim kurumlarıdır. Dolayısıyla yüksek öğretim kurumlarında sporu çok yönlü olarak tanıtmayı, sevdirmeyi ve spor yapmaya yönlendirmeyi hedef edinen Üniversite Sporları Federasyonunun öncülüğünde Engelli Üniversite Sporları Liginin oluşturulması ve engelli üniversite gençliğinin spora katılımının sağlanması önemli görülmelidir. Bu yönde yapılacak çalışmalar ile engelli üniversite gençliğini spordan neyin alıkoyduğunu ve sporda etkin olmaya nasıl teşvik edilebileceklerini anlamak önemlidir.

Türkiye Engelliler Üniversite Ligi, engelli üniversite öğrencilerinin sporla buluşmasını sağlarken Türkiye çapında sporun daha geniş engelli kitlelere yayılmasına katkı sağlayacak üretken bir girişim olacaktır. Üniversiteler arasında engelli sporlarında rekabetin olması, engelli sporların daha popüler hale gelmesi ve profesyonel spor deneyimini kazanması, Türkiye’nin ulusal ve uluslararası engelli sporlarında başarıların artması için güçlü bir altyapı olanağı da sunacaktır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Spor dallarının bir kültürel tabandan kaynaklandığı düşünüldüğü için spor, insanoğlunun bütünüyle ortaya koyduğu bir olgu olarak kabul edilir. Bu olgu, kültürlerarası etkileşimlerle sporun geçişlilik potansiyelini ortaya çıkarır (Güven, 1999). Bu nedenle üniversite öğrenimi gören engelli öğrencilerin, spora katılımını artırmak için sosyal ve fiziksel olarak nasıl faydalanabileceklerini deneyimlemeleri sağlanmalıdır. Bu amaç için 20 Eylül'de kutlanan Uluslararası Üniversite Sporları Günü bir araç olabilir. Bugün dolayısıyla Eylül ayı içinde yapılacak sportif etkinliklerle engelli öğrencilere spor dalları ve beden eğitimi etkinlikleri tanıtılabilir, bu öğrenciler için spor fırsatları ve olanakları tartışmaya açılabilir. Bu sayede üniversitelerin, sundukları olanakların, tüm öğrencilerin erişimine açık ve fırsat eşitliğini sağlayıcı şekilde olması gerekliliğinden hareketle engelli öğrenciler, yerleşke (kampüs) içinde sportif eğitim almaya teşvik edilmiş ve spor etkinliklerine katılım fırsatı verilerek desteklenmiş olacaktır.

Diğer yandan kapsayıcı iyileştirme ve toplumun engellilik hakkında düşünme biçimini yeniden şekillendirme konusunda üniversiteler öncülük etmelidir. Örneğin öğrencilerin ve personelin, sağlık işleri ve tedavileri, barınma, yemek ve benzeri gereksinimlerini karşılamının yanında spor ve sanat gibi kültürel gereksinimlerini giderecek etkinlikleri düzenlemekle görevli olan üniversitelerdeki Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlıkları da engelli öğrenciler için ayrı bir birim ve işleyiş sistemi oluşturmalıdır.

Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu, etik değerleri anlatan sayfasında, spor etkinliklerine kimlerin katılacağına ırk, inanç, cinsiyet veya toplumsal konuma göre değil, yetenek ve güdülenme durumuna göre karar veren etik bir anlayışa sahip bir federasyon olarak kendisini tanıtmaktadır (TUSF, 2024). Bu tanıtım doğrultusunda Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu, engelli spor dallarına yer vermelidir. Birçok sporcu gibi engelli sporcular da sporlarını üniversite düzeyinde yapmayı isteme hakkına sahiptirler. Bu istek, birçok spor dalında yer alan engelli sporları arasında yaygın olanlarının üniversitelerde uygulamaya geçilmesi ile başlayabilir. Böylelikle üniversite liglerinde yer alacak engelli sporları, bu liglerde spor yapan tıpkı engelsiz öğrencilerde olduğu gibi engelli öğrenciler için de bir sosyalleşme yolu olacaktır. Bu nedenle engelli öğrenciler için üniversite liginde engelli sporlarına yer vermek geç kalınmış bir eylemdir.

Siyaset kurumu, spor kurumunun altyapısını geliştirerek ve yardımcı spor cihazları için fon sağlayarak engelli sporlarını iyileştirme sorumluluğunu üstlenmelidir. Belediyeler, engelli kişiler için spor olanaklarını artırmak amacıyla engelli olan ve engelli olmayan kişiler için spor kulüplerini daha çok

desteklemeli ve üniversiteler ile iş birliği içinde olmalıdır. Çünkü spor katılımı herkes içindir ve bu nedenle engelli lisans ve lisansüstü öğrencilerinin yanı sıra engelli üniversite personeli veya öğretim elemanlarının da üniversiteyi temsil etmesine izin veren uyarlanabilir spor fırsatları sağlanmalıdır. Böylelikle daha fazla yüksek öğretim kurumu için okullarındaki engelli sporcular ve engelli üniversite personeli arasındaki kapsayıcılığı teşvik eden spor fırsatları artırılabilir. Spor, aynı zamanda rehabilitasyon sürecinin bir parçası olduğu için rehabilitasyon uzmanları, engelli sporları veya diğer uygun sporlar hakkında daha etkin şekilde bilgi vererek engelli insanların motive olmasına yardımcı olmalıdır. Dolayısıyla daha fazla sayıda üniversite öğrencilerine ulaşmayı amaç edinen Üniversite Sporları Federasyonu çatısı altında engelli sporlarının da yer alması önemli görülmelidir.

Sonuç olarak, engelli öğrenciler için üniversite sporlarına erişimin sağlanması ve üniversite sporlarının yaygınlaşması çok önemli ve gereklidir. Bunun için üniversitelerde uyarlanabilir spor programları, engelli olmayan bireylerle birlikte eğitim ve yarışma fırsatları sağlayan kapsayıcı programlar ve eğlence amaçlı veya okul içi uyarlanabilir programlamalar önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abberley, P. (1987). The concept of oppression and the development of a social theory of disability. *Disability, Handicap and Society*, V. 2 N.1. 5-19.
- Afacan, E. (2019). *Spor Felsefesi*. Akademisyen Kitabevi.
- Afacan, E. (2020). *Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Boyutları*. Akademisyen Kitabevi.
- Aitchison, B., Rushton, A. B., Martin, P., Barr, M., Soundy, A. ve Heneghan, N. R. (2022). The experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review and narrative synthesis. *Disability and Health Journal*, 15(1), 101164.
- Akgün, İ. (2022). Türkiye'nin Uluslararası Sportif Örgütlenmelerin Yönetimlerindeki Yeri: FISU, EUSA ve ISF Örneği. *Research in Sports Science*, 12(1), 12-19.
- Annan, F. (2013). Physical activity and diabetes-health benefits and management strategies for children and young people. *Journal of Diabetes Nursing*, 17(6).
- Bahadır, Ş., Dinçer, E., Öner, E., Özkaya, A. ve Öztekin, Ö. (2016). Üniversitede engelli öğrenci olmak. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 27-55.
- Brasile, F. M. (1992). Inclusion: A developmental perspective. A rejoinder to "Examining the concept of Reverse Integration". *Adapted Physical Activity Quarterly*, 9(4), 293-304.
- Burcu, E. (2002). Üniversitede okuyan özürü öğrencilerin sorunları: Hacettepe-Beytepe Kampüsü öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 19(1).
- Danbury, C. (2015). ECAC at the NCAA Inclusion. Forum & ndash; & ldquo; An Inclusive Sport Strategy & rdquo;. https://ecacsports.com/news/2015/4/30/4_30_2015_134.aspx?path=gen
- DePauw K.P. ve Gavron S. J. (2005). *Disability Sport, Human Kinetics*; Second edition.
- Di Russo, F., Bultrini, A., Brunelli, S., Delussu, A. S., Polidori, L., Taddei, F., Spinelli, D. (2010). Benefits of sports participation for executive function in disabled athletes. *Journal of Neuro Trauma*, 27(12), 2309-2319.
- Durosini, I., Triberti, S., Sebri, V., Giudice, A. V., Guidi, P. ve Pravettoni, G. (2021). Psychological benefits of a sport-based program for female cancer survivors: the role of social connections. *Frontiers in Psychology*, 12, 751077.

- Dünya engellik raporu (2011). Yönetici Özeti. <https://www.engellilerkonfederasyonu.org.tr/wp-content/uploads/2020/04/D%C3%BCnya-Engellilik-Raporu-2011.pdf>.
- Fisu (2024, 20 Eylül). International Day of University Sport. 22 Ekim 2024 tarihinde <https://www.fisu.net/fisu-events/international-day-of-university-sport/> adresinden edinilmiştir.
- Goldberg S. (2014, 31 Ekim). Bir Dava Uğruna Asi. 05 Ekim 2024 tarihinde <https://www.fiba.basketball/news/rebel-with-a-cause--dr-tim-nugent-defied-the-medical-establishment-to-build-wheelchair-basketball> adresinden edinilmiştir.
- Göksel, B. (1973). Atatürk ve Türk Çocuğunun Eğitimi ve öğretimi, Belgelerle Türk Tarihi Dergisi, 71.
- Grenier, M. ve Kearns, C. (2012). The benefits of implementing disability sports in physical education: A model for success. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(4), 23-27.
- Güven, Ö. (1999). Futbol Topu ile Oynamanın Bazı Kültürlerdeki Benzer Görünümleri ve Tarihsel Gelişimine Ait Bilgiler, Mehmet Ali Kılıçbay (Ed.), *Düşünen Siyaset*, Ersan-Er Yayıncılık
- Güzel Atalay N. ve Kafa N. (2017). Sporcu Sağlığı. *Hipokrat Kitabevi*.
- Hughes, B. ve Paterson, K. (1997). The Social Model of Disability and the Disappearing Body: Towards a sociology of impairment. *Disability & Society*, 12(3), 325–340. <https://doi.org/10.1080/09687599727209>
- Huizinga, J. (1955). *Homo Ludens: A Study of The Play Element in Culture*. Beacon Press.
- Işık, M. ve Zorba, E. (2018). The effects of hemsball on the motor proficiency of students with intellectual disabilities, *International Journal of Developmental Disabilities*. 66(2), 104–112.
- Işık Afacan M. (2021). Bedensel Engelliler için Alternatif Bir Spor: Uyarlanmış E-Spor. A. Tekin ve Y. Aygün (Ed.), *Multisportif Araştırmalar-3: Spor Bilimleri Alanında Farklı Yaklaşımlar*. (s. 235-255). Gazi Kitabevi.
- İnhak (2024). Engellilerin haklarına ilişkin sözleşme. https://inhak.adalet.gov.tr/Resimler/Dokuman/2312020100834bm_48.pdf
- Jaarsma, E. (2014). Sports participation and physical disabilities: Taking the hurdle?! [Thesis fully internal (DIV), University of Groningen]. [S.n.].
- Laker, A. (Ed.). (2002). *The Sociology of Sport and Physical Education*. Routledge.
- Kiuppis, F. (2018) Inclusion in sport: Disability and participation. *Sport in Society*. 21(1), 4–18.

- Law, M. (2002). Participation in the occupations of everyday life. *Am J Occup Ther*, 56(6), 640-649.
- Law, M., King, G., King, S., Kertory, M., Hurley, P., Rosenbaum, P., Young N. ve Steven H. (2006). Patterns of participation in recreational and leisure activities among children with complex physical disabilities. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 48, 337–342.
- Law, M., Petrenchik, T., King, G. ve Hurley, P. (2007). Perceived environmental barriers to recreational, community, and school participation for children and youth with physical disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 88, 1636–1642.
- McComb, D.G. (2004). *Sports in World History*. Routledge.
- Meşe İ. (2014). Engelliliği Açıklayan Sosyal Model Nedir? *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(33), 79-92.
- Mevzuat Bilgi Sistemi (1983, 07 Ekim). Yükseköğretim üst kuruluşları ile yükseköğretim kurumlarının idari teşkilatın hakkında kanun hükmünde kararname. 24 Kasım 2024 tarihinde <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/4.5.124.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Mevzuat Bilgi Sistemi (2010, 14 Ağustos). Yükseköğretim Kurumları Engelliler Danışma ve Koordinasyon Yönetmeliği. 28 Eylül 2024 tarihinde [https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=14214 & Mevzuat Tur=7 & MevzuatTertip=5](https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=14214&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5) adresinden edinilmiştir.
- Nixon II, H. L. (2007). Constructing diverse sports opportunities for people with disabilities. *Journal of Sport and Social Issues*, 31, 417-433.
- Norfolk, D. (1977). *Executive stress-strategies for survival*, London: Associated Business Programmes.
- NWBA (2024). Tekerlekli Sandalye Basketbolu ve NWBA'nın Tarihi. 12 Kasım 2024 tarihinde <https://www.nwba.org/history> adresinden edinilmiştir.
- O'Leary, Z. (2017). *The essential guide to doing your research project*. SAGE Publications Inc.
- Öztürk M. A. & Gökgöz Y. (2023). Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. [https://yayinlar.gsb.gov.tr / Public/Files/uyarlanm%C4%B1sbask%C4%B11207.pdf](https://yayinlar.gsb.gov.tr/Public/Files/uyarlanm%C4%B1sbask%C4%B11207.pdf).
- Resmi gazete (2005 01 Temmuz). Kanun. https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2005/07/20_05_07_07-2.htm
- Small M., Bailey-Davis L., Morgan N. ve Maggs J. (2013). Changes in eating and physical activity behaviors across seven semesters of college: living on or off campus matters. *Health Educ Behav*.40(4), 435–441.

- Svanelöv, E., Wallén, E. F., Enarsson, P. ve Stier, J. (2020). 'Everybody with disability should be included': A qualitative interview study of athletes' experiences of disability sports participation analysed with ideas of able-mindedness. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 22(1).
- Topsaç, M. ve Bişgin, H. (2013). Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).
- TUSF (2024). Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Etik Değerleri. https://www.tusf.org/_files/ugd/97313f_0eac361949be47bf9f0d0bac9163ab92.pdf.
- Voigt, D. (1998). *Spor Sosyolojisi*. (A. Atalay Çev.), Alkım Yayınları.
- YÖK (2018). Engelsiz Üniversiteler Ödül Töreni ve Engelsiz Eğitim Çalıştayı. https://www.yok.gov.tr/Documents/Yayinlar/Yayinlarimiz/engelsiz_egitim_calistayi_ve_engelsiz_universite_odul_toreni.pdf.
- Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı (2018, 8 Şubat). YÖK'ten Engelli Öğrencilere Kontenjan Müjdesi. 01 Kasım 2024 tarihinde <https://engelsiz.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/kontenjan-mujdesi.aspx> adresinden edinilmiştir.
- Yükseköğretim Kurumu (2024, 19 Ağustos). Yüksek Öğretim Bilgi Yönetim Sistemi. 08 Kasım 2024 tarihinde <https://istatistik.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Wilson, O. W., C., Walters, S., Keung, S., Enari, D., Rogers, A., Richards, J. (2022). The value of sport: Well being benefits of sport participation during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8579.
- Winnick, J. P. (2017). *Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor*. (M. Yararcan Çev.). Ekin Kitap.
- Wise, F. M. (2010). Coronary heart disease: The benefits of exercise. *Australian Family Physician*, 39(3), 129-133.
- Wood, P. (1981) *International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps* Geneva: World Health Organization.

4. Bölüm

SPORDA PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞ

Onur AKYÜZ¹
Sıtkı ÖZBEK²

¹ Arş. Gör. Dr.,

² Doç. Dr.,

GİRİŞ

Prososyal Davranışı Anlamak

Spor araştırmalarında, prososyal davranışla en tutarlı ilişkisi bulunan konular motivasyonel yaklaşımlar olan, Başarı Hedefi Kuramı, Öz-Belirleme Kuramı ve Başarı Motivasyonu Kuramıdır (Ames, 1992; Nicholls, 1989; Deci ve Ryan, 1985; Elliot ve McGregor, 2001). Görev yönelimi yüksek sporcular, kişisel en iyiyi başardıklarında, çok abaladıklarında veya yeni bir beceride ustalaştıklarında kendilerini başarılı hissetme eğilimindedirler. Ustalık motivasyonel iklimi oluşturan antrenörler ise her bir sporcunun başarisına odaklanarak kişisel ilerlemeyi dllandirirler (Ames, 1992). Görev hedefi yönelimi ile karakterize edilen ve takımlarında ustalık motivasyonel iklimi algılayan sporcuların, takım arkadaşlarına ve rakiplerine karşı prososyal davranışta bulunma olasılıkları daha yüksektir (Boardley ve Kavussanu, 2009; Kavussanu ve ark., 2013a). z-Yeterlik Teorisinde açıklanan özerk motivasyon ve özerkliği destekleyici iklim (veya antrenörlük tarzı) kavramları da prososyal davranışa elverişlidir (Deci ve Ryan, 1985).

Örneğin antrenörler sporcularına seçenekler sunduğunda, spora bağlanma ve sporda özerklik desteklenebilir. Bunun sonucunda öz-yeterlik, sporcuların spora katılmayı tercih etmesiyle, yaptıkları aktiviteye değer vermeleriyle ya da bu aktiviteden keyif almalarıyla birlikte bunu kendilerinin iyiliği için yaptıklarını ortaya koymaları değerlidir. Motivasyonel iklim ve sporcunun özerkliği prososyal davranışla pozitif ilişki içerisinde (Hodge ve Lonsdale, 2011; Hodge ve Gucciardi, 2015; Sheehy ve Hodge, 2015). Bu noktada Başarı Motivasyonu Kuramı ile de teorik olarak entegrasyon sözkonusudur (Elliot ve McGregor, 2001).

Voleybolcular üzerinde yapılan bir araştırma sporcuların başarı hedefi ve olumlu sosyal davranışlarının farklı müsabakalardaki varyasyonları incelendi. Sonuç olarak; becerilerde ustalaşmayı ve elinden gelenin en iyisini yapmayı hedefleyen voleybolcuların diğerlerinden daha iyi performans göstermeyi hedefledikleri, diğerlerinden daha kötü performans göstermekten kaçındıkları ve görev gereksinimlerini ve kendi potansiyellerini ortaya koymamaktan kaçındıkları dolayısı ile takım arkadaşlarına yönelik daha güçlü prososyal davranış gösterdikleri tespit edildi (Vansteenkiste ve ark., 2014).

Antisosyal Davranışı Anlamak

Belki de spor bağlamında antisosyal davranışla en güvenilir şekilde ilişkilendirilen değişken, insanların ihlal edici davranışları meşrulaştırmak için kullandıkları bir dizi psikolojik mekanizmayı ifade eden ahlaki kopukluktur (Bandura, 1991). Etik olmayan davranışları yeniden yorumlayarak, sonuçlarını

çarpıtarak, neden oldukları zarardaki sorumluluklarını küçümseyerek veya gizleyerek ve kurbanlarını insanlıktan çıkararak veya suçlayarak, insanlar duygusal öz yaptırımlar deneyimlemeden başkalarına karşı kötü davranabilirler (Bandura, 1991).

Ahlaki kopukluk, çok sayıda çalışmada antisosyal davranışla olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiştir ve bu ilişki kısmen öngörülen suçluluk tarafından aracılık edilmiştir (Boardley ve Kavussanu, 2009, Boardley ve Kavussanu 2010; Hodge ve Lonsdale, 2011; Hodge ve Gucciardi, 2015; Stanger, ve ark., 2013). Dahası, ahlaki kopuşun doping gibi yasaklı performans arttırıcı maddeleri kullanma olasılığının daha yüksek olmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Kavussanu ve ark., 2016; Ring ve Kavussanu, 2018).

Antisosyal davranış, kasıtlı ve motive edilmiş bir davranıştır. Bu nedenle motivasyonel değişkenlerin bu davranış üzerinde önemli bir rol oynaması şaşırtıcı değildir. Başarı hedefi teorisinden (örn. ego yönelimi, performans iklimi) ve öz belirleme teorisinden (örn. kontrollü motivasyon, kontrol eden iklim) kaynaklanan yapılar spordaki antisosyal davranışla ilişkilendirilmiştir. Ego yönelimi yüksek olan sporcu, yetkinliğini başkalarına referanslı ölçütler kullanarak değerlendirme eğilimindedir ve kazanmakla meşguldür dolayısıyla, bu sporcunun diğer sporculara karşı antisosyal davranma olasılığı da daha yüksektir (Nicholls, 1989). Benzer şekilde, ödül almak için başkalarına ne kadar iyi olduğunu göstermek veya bunu yaparken baskı hissettiği için dışsal nedenlerle spora katılmaya motive olan ve bu nedenle kontrollü motivasyona sahip olan bireyin antisosyal davranma olasılığı daha yüksektir (Deci ve Ryan, 1985).

Deneyisel araştırmalar, antisosyal davranış ile ego yönelimi ve kontrollü motivasyon arasında güçlü bağlantılar ortaya koyarak bu iddiaları doğrulamıştır (Boardley ve Kavussanu, 2010; Hodge ve Lonsdale, 2011; Hodge ve Gucciardi, 2015). Spor ortamı, antrenör uygulamalarına bağlı olarak egoyu da içerebilir veya kontrol edebilir. Antrenörler, normatif başarıya odaklanarak bir performans veya egoyu da içeren motivasyonel iklim ve zorlayıcı uygulamalar kullanarak ve sporculara baskı uygulayarak kontrol edici bir iklim yaratırlar. Bu iki tür antrenör ortamı, çeşitli çalışmalarda antisosyal davranışla ilişkilendirilmiştir (Hodge ve Gucciardi, 2015; Sage ve Kavussanu, 2008).

İstenmeyen ve olumsuz bir spor deneyimine katkıda bulunan sosyal çevrenin özelliklerinin, sporcuları antisosyal bir şekilde hareket etmeye yönlendirerek, kötü davranışlar ortaya çıkarmasına neden olabilir. Özbek ve Yoncalık (2019) gençlerin spordan uzaklaştıkça antisosyal davranışlarının artabileceğini belirtmişlerdir. Araştırmacılar ayrıca motivasyonel değişkenlerin antisosyal davranışı nasıl etkilediği konusunda da çalışmışlardır. Boardley ve Kavussanu (2010), ego yönelimi ile takım arkadaşlarına ve rakiplerine karşı antisosyal

davranış arasındaki ilişkinin kısmen ahlaki kopukluk tarafından aracılık ettiğini buldular. Ego yönelimi ahlaki kopukluğu olumlu şekilde tahmin etti ve bu da antisosyal davranışı olumlu şekilde tahmin etti (Boardley ve Kavussanu, 2010). Hodge ve Lonsdale (2011), kontrollü motivasyon ile antisosyal davranış arasındaki ilişkide ahlaki kopukluğun benzer bir aracılık etkisi olduğunu bildirdiler (Hodge ve Lonsdale, 2011). Kazanmakla meşgul olan veya kontrollü nedenlerle spora katılan sporcuların antisosyal davranışı haklı çıkardıkları ve bunun da onları bu davranışa yönelttiği anlaşılıyor. Yaygın varsayım ahlaki kopukluğun antisosyal davranışa yol açtığı yönünde olsa da, ahlaki kopukluğun bu tür davranışların sonucu olması da bir o kadar olasıdır. Yani, antisosyal davranışa tekrar tekrar katılım, ahlaki kopukluğa yol açan bu tür davranışları haklı çıkarma ihtiyacını artırabilir.

Çalışmalar, engelli sporcuların hem ahlaki kopukluk hem de antisosyal davranışta engelli olmayan sporculardan daha düşük olduğunu ve her iki değişkende de cinsiyet ve spor türü farklılıklarının bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca, ahlaki kopukluğun antisosyal davranıştan önce gelebileceği gibi onu takip edebileceğini de göstermektedir. Dolayısı ile her iki olgunun da birbirini çift yönlü olarak etkilemesi de mümkündür (Kavussanu ve ark., 2015; Boardley ve Kavussanu, 2007). Bandura bunu davranışın, kişi ve çevrenin birbirini karşılıklı olarak etkilediği karşılıklı nedensellik modeliyle açıklamıştır (Bandura, 1991).

Baskın takım normları ve kişinin takımıyla ne kadar güçlü bir şekilde özdeşleştiği de antisosyal davranışı etkileyebilir. Benson ve ark., takım arkadaşlarının antisosyal davranışlarının sporcuların takım arkadaşlarına karşı antisosyal davranışlarıyla pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca sporcuların takımlarıyla özdeşleşmeleri arttıkça bu ilişkinin daha da güçlendiği belirlenmiştir (Benson ve ark., 2017). Afacan'a (2022) göre, bir antrenör takım içi disiplini sağlamak için sporcularına şiddete varmayacak kadar sert, ancak zayıflık algısı oluşturmayacak kadar yumuşak bir yaklaşım benimsemelidir.

Yukarıda tartışılan değişkenler antisosyal davranışı kolaylaştırabilir. Bir diğer bakış açısı da antisosyal davranışı engelleyen faktörleri belirlemeye odaklanmıştır. Ahlaki kimlik ve empati, bu noktada en çok ilgi çeken konular olmuştur. Ahlaki kimlik, insanların ahlaki karakterleri hakkında sahip oldukları bilişsel şemaya atıfta bulunur. Adil, dürüst, şefkatli ve çalışkan olmak gibi bir dizi ahlaki özellik etrafında organize edilmiş bir öz-kavramdır (Aquino ve ark., 2009). Güçlü bir ahlaki kimliğe sahip kişiler, ahlaki olmayı kim olduklarının merkezi bir parçası olarak görürler (Aquino ve Reed, 2002).

Empati, başka birinin duygusal deneyimini paylaşmayı içerir; empati düzeyi yüksek kişiler, başka bir kişinin bakış açısını benimseme yeteneğine sahiptir ve

talihsiz bireyler için endişe duyma eğilimindedir (Davis, 1983). Hem ahlaki kimlik hem de empati, kesitsel araştırmalarda antisosyal spor davranışıyla ters orantılı olarak ilişkilendirilmiştir (Kavussanu ve Boardley, 2009; Kavussanu ve ark., 2013a; Sage ve ark., 2006). Ahlaki kimlik ve empatinin antisosyal davranış üzerindeki engelleyici rolü, bu etkilerin hangi mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıkabileceğine ışık tutan deneysel çalışmalarda doğrulanmıştır. Kavussanu ve ark., katılımcılara saldırganca davranma (yani, kötü oyun) fırsatının bulunduğu varsayımsal bir durumda ahlaki kimlik grubunun saldırganlık yapma olasılığının daha düşük olduğunu, bu tür davranışları ahlaki olarak yanlış olarak değerlendirdiğini ve davranışta bulunmaları durumunda daha fazla suçluluk duyacaklarını öngördü (Kavussanu ve ark., 2015). Bir diğer çalışma ise yüksek empati grubuna atanan erkek sporcular, varsayımsal bir durumda bir rakibe karşı saldırganca davranma olasılıklarının daha düşük olduğunu bildirdiler ve empatilerini azaltmayı amaçlayan bir manipölasyon alan düşük empati grubuna atananlardan daha fazla suçluluk hissetmeyi beklediler. Beklenen suçluluk, hem empatinin hem de ahlaki kimliğin saldırganlık üzerindeki etkilerini aracılık etti. Bu nedenle, empati ve ahlaki kimlik, kişiyi saldırgan olmaktan kaçınmaya, suçluluk duygusunu yaşamaktan kaçınmaya yönlendirir (Stanger ve ark., 2012).

SPORDA PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞ

Spor psikolojisi araştırmalarında, proaktif ve antisosyal davranış terimleri ahlakın sırasıyla proaktif ve engelleyici yönlerini ifade etmek için kullanılmıştır (Kavussanu ve ark., 2006; Sage ve ark., 2006).

Prososyal davranış, bir başkasına yardım veya fayda sağlamayı amaçlayan gönüllü davranış olarak tanımlanmıştır ve spordaki örnekleri bir rakibin sahadan çıkmasına yardım etmek ve başka bir oyuncuyu tebrik etmektir (Eisenberg ve Fabes, 1998).

Antisosyal davranış, bir başkasına zarar vermeyi veya dezavantajlı duruma düşürmeyi amaçlayan gönüllü davranış olarak tanımlanmıştır ve spordaki örnekleri bir rakibe zarar vermeye çalışmak ve hakemi kandırmak için atlamak şeklinde açıklanmıştır (Kavussanu ve ark., 2006; Sage ve ark., 2006).

Yüksek düzeyde ahlak, kişi prososyal davranışta bulunduğunda ve antisosyal eylemde bulunmaktan kaçındığında ortaya çıkar. Sosyal ve antisosyal davranışlar çeşitli nedenlerle gerçekleştirilebilir. Davranışın altında yatan nedenleri veya güdüleri dikkate almadan yalnızca davranışa odaklanmak, eylemin gerçek doğasına dair doğru bir görüş sağlamaz. Örneğin, sosyal davranışlar fedakârca (yani, birine karşı gerçek bir endişeden dolayı yardım etmek), bencilce (yani, birinin ödöl almasına yardım etmek) veya başka nedenlerle gerçekleştirilebilir.

Birkaç bilim insanı, davranışın altında yatan nedenleri veya güduları anlamının, davranışı "ahlaki" olarak etiketlemenin ön koşulu olduğunu ileri sürmüştür (Rest, 1984; Shields ve Bredemeier, 1995). Uсталık algıları, performans ve motivasyon iklimi, spordaki çeşitli ahlaki değişkenlerle farklı şekilde ilişkilendirilmiştir. Özellikle, antisosyal davranış ile ustalık iklimi, olumlu sosyal davranış, yüksek ahlaki işleyiş seviyeleri ve sporcu kişiliği tutumları ve yönelimleriyle ters yönde ilişkilendirilmiştir (Fry ve Newton, 2003; Kavussanu, 2006; Kavussanu ve ark., 2006; Ommundsen ve ark., 2003).

Sonuç olarak; sportif alanlardaki prososyal ve antisosyal davranışlar birçok etken vasıtasıyla farklılık göstermekte ve bireyler üzerindeki etkisi değişmektedir. Ancak unutulmamalıdır ki prososyal ve antisosyal davranış doğasının spor ortamındaki varlığı her geçen gün artan bir şekilde merak konusudur. Bu merakın sonucu olarak da davranış biçimlerinin temelinde var olan değişkenlerle daha fazla çalışma yapılması kavramsal olarak konuyu anlaşılmasında çok daha aydınlatıcı sonuçlara neden olacaktır.

KAYNAKÇA

- Afacan, E. (2022). Psikososyal Açıdan Basketbol, Ankara: Gazi Kitabevi
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C.
- Aquino, K., & Reed, A. (2002). The self-importance of moral identity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1423–1440. doi:10.1037/0022-3514.83.6.1423
- Aquino, K., Freeman, D., Reed, A. I. I., Lim, V. K. G., & Felps, W. (2009). Testing a social cognitive model of moral behavior: The interactive influence of situations and moral identity centrality. *Journal of Personality & Social Psychology*, 97, 123-141. doi:10.1037/a0015406
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines & J. L.
- Benson, A.J., Bruner, M.W., & Eys, M. (2017). A social identity approach to understanding the conditions associated with antisocial behaviors among teammates in female teams. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6, 129-142.
- Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2007). Development and validation of the moral disengagement in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(5), 608-628.
- Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2009). The influence of social variables and moral disengagement on prosocial and antisocial behaviors in field hockey and netball. *Journal of Sports Sciences*, 27, 843-854. doi:10.1080/02640410902887283
- Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2010). Effects of goal orientation and perceived value of toughness on antisocial behavior in soccer: The mediating role of moral disengagement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 176-192. doi:10.1123/jsep.32.2.176
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality & Social Psychology*, 44, 113-126. doi:10.1037/0022-3514.44.1.113
- Deci, E. L., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology*. Vol 3: Social, emotional, and personality development (pp. 701–778). New York: Wiley.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 X 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519. doi:10.1037/0022-3514.80.3.501

- Fry, M. D., & Newton, M. (2003). Application of achievement goal theory in an urban youth tennis setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 50–66.
- Hodge, K., & Gucciardi, D. F. (2015). Antisocial and prosocial behavior in sport: the role of motivational climate, basic psychological needs, and moral disengagement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37, 257-273. doi:10.1123/jsep.2014-0225
- Hodge, K., & Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 527-547. doi:10.1123/jsep.33.4.527
- Kavussanu, M. (2006). Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 24, 575–588.
- Kavussanu, M., Seal, A. R., & Phillips, D. R. (2006). Observed prosocial and antisocial behaviors in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 1–19.
- Kavussanu, M., Stanger, N., & Boardley, I. D. (2013a). The prosocial and antisocial behavior in sport scale: Further evidence for construct validity and reliability. *Journal of Sports Sciences*, 31, 1208-221. doi:10.1080/02640414.2013.775473
- Kavussanu, M., Stanger, N., & Ring, C. (2015). The effects of moral identity on moral emotion and antisocial behavior in sport. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4, 268-279. doi:10.1037/spy0000040
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: Relations to social-moral functioning, sportpersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 397–413.
- Özbek, S., & Yoncalık, O. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi FİZAKEFÖ. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 171-215.
- Rest, J. R. (1984). The major components of morality. In W. Kurtines, & J. Gewirtz (Eds.), *Morality, moral behavior, and moral development* (pp. 556–629). New York: Wiley.
- Ring, C., & Kavussanu, M. (2018). The role of self-regulatory efficacy, moral disengagement and guilt on doping likelihood: A social cognitive theory perspective. *Journal of Sports Sciences*, 36(5), 578-584.

- Sage, L. D., Kavussanu, M., & Duda, J. L. (2006). Goal orientations and moral identity as predictors of prosocial and antisocial functioning in male association football players. *Journal of Sports Sciences*, 24(5), 455-466. doi:10.1080/02640410500244531
- Sage, L., & Kavussanu, M. (2008). Goal orientations, motivational climate, and prosocial and antisocial behavior in youth football: exploring their temporal stability and reciprocal relationships. *Journal of Sports Sciences*, 26, 717-732. doi:10.1080/0264041070176916
- Sheehy, T., & Hodge, K. (2015). Motivation and morality in Masters athletes: a self determination theory perspective. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 273-285. doi:10.1080/1612197X.2014.956326
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stanger, N., Kavussanu, M., & Ring, C. (2012). Put yourself in their boots: Effects of empathy on emotion and aggression. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 208-222. doi:10.1123/jsep.34.2.208
- Stanger, N., Kavussanu, M., Boardley, I. D., & Ring, C. (2013). The influence of moral disengagement and negative emotion on antisocial sport behavior. *Sport, Exercise & Performance Psychology*. doi:10.1037/a0030585
- Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., Van Riet, T., & Lens, W. (2014). Examining correlates of game-to-game variation in volleyball players' achievement goals pursuit and underlying autonomous and controlling reasons. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 131-145. doi:10.1123/jsep.2012-0271

5. Bölüm

SPOR YÖNETİMİ AÇISINDAN ÜLKELERİN KARŞILAŞTIRILMASI: TÜRKİYE VE AMERİKA ÖRNEĞİ

Öznur AKPINAR¹
Selahattin AKPINAR²

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman
ORCID ID: 0000-0002-8775-8724, oznurakpinar@kmu.edu.tr

² Prof. Dr., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce
ORCID ID: 0000-0002-1676-4465, selahattinakpinar@duzce.edu.tr

GİRİŞ

Türkiye; Kuzey Yarım Küre’de Asya ve Avrupa kıtalarını. Birbirine bağlayan bir köprü konumunda olduğundan stratejik bir bölgedir. Türkiye üç tarafı denizlerle çevrili, dört mevsimi yaşayan çeşitli tarım ürünleri yetişen bir kara parçasıdır (Kaya, 2017). Türkiye’nin ekonomisi Uluslararası Para Fonu (IMF) tarafından gelişmekte olan ‘‘piyasa ekonomisi’’ dir. Türkiye Uluslararası Hükümetler Fonu (G8)’na, Birleşmiş Milletler, NATO ve Avrupa Konseyi, Örgütü’ne üye bir ülkedir (Yeldan, 2016). Türkiye’nin devlet biçimi Cumhuriyet olmakla beraber laik, demokratik, sosyal devlet yönetim anlayışı içerisinde kuvvetler ayrımı esastır (Aygen, 2017). Amerika Birleşik Devletleri; kuzeyde Kanada ile güneyde Meksika ile komşu olan; doğuda Atlas okyanusu batıda Büyük Okyanus’a kadar 4.500 km genişliğinde dünyanın 3.büyük ülkesi konumundadır. Dünyanın en büyük ekonomisine sahip Amerika’da en büyük 500 şirketin 128’inin merkezi konumundadır. Amerika devleti 4 Temmuz 1876’da demokratik, federal, anayasal bir Cumhuriyet yönetimine sahip; her eyaletin kendi hükümetini seçtiği yürütme kuvvetinin başında da valinin bulunduğu yönetim anlayışı hakimdir (Amerika Konsolosluğu, 2024).

Türkiye gelişmekte olan bir ülkedir ve bir ülkenin gelişmişlik düzeyini etkileyen faktörler arasında eğitim, sağlık, kişi başına düşen gelir düzeyi, teknolojinin yanında spor da yer almaktadır. Spor hem kişisel hem de sosyal bir olgu olmakla beraber bir ülkenin adının duyulmasında iyi bir araç olduğundan küçük yaşlardan bireylerde spor kültürü oluşturulmalıdır. Erken çocukluk döneminde sporla iç içe olmayan bireyler ilerleyen yaşlarda kilolu bireyler olma ihtimallerinin arttığı, yemek bozukluğu oluşabileceği ve olumsuz beden algılarına sahip olabilecekleri (Cengiz ve ark., 2022), özellikle 65 yaş üstü bireylerde fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça umutsuzluk düzeyinin arttığı bilinmektedir (Cengiz ve ark., 2019, Gönen ve ark., 2022). Ayrıca bireylerin ilerleyen yaşlarda sadece fiziksel aktivite düzeyleri azalmamakla birlikte artan bel kalça oranı kronik hastalıklara yakalanma riskini de artırmaktadır (Cengiz ve ark., 2021).

Sportif başarıda ülkenin spor politikaları, spor tesisleri, sporcu sağlığı, Uluslararası ilişkiler gibi birçok unsur yer almaktadır (Sunay, 2023). Bir ülkenin spor yönetiminin iyi olması demek sportif başarıyı da beraberinde getirebilir. Bu bağlamda bu çalışmada sportif başarıda üst seviyede yer alan Amerika ile Türkiye arasındaki spor yönetimindeki benzerlikler ve farklılıklar incelenecektir.

1. Ülkelerin Eğitim Sistemleri

Türkiye’de eğitim sistemi 4+4+4 olarak 8 yıllık temel eğitimden oluşmaktadır ve okul öncesi eğitim zorunlu değildir. Ortaöğretim 4 yıl ve Üniversiteye geçiş Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı’na göre yapılmaktadır. Bunun yanında yaygın eğitim kurumlarından Halk Eğitim Merkezleri ve Açık Öğretim sistemi de tercih edilmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2018). Türkiye’de 129 adet Devlet, 75 adet Vakıf ve 4 adet Vakıf Yüksekokulu bulunmaktadır. Yükseköğretim kurumlarındaki öğrenciler incelendiğinde; 2,822.626 ön lisans, 3,740.171 lisans, 409,559 yüksek lisans ve 108933 doktora öğrencisi aktif öğrenci vardır (YÖK, 2024). Amerika da eğitim sistemi 4 ayrı modelden oluşmakta ilk model (8+4); 8 (Elementary School veya Primary School) + 4 (High School), ikinci model (4+4+4); 4 (Elementary School veya Primary School) + 4 (Middle School) + 4 (High School), üçüncü model (6+6); 6 (Elementary School veya Primary School) + 6 (Combined Junior ve High School) ve dördüncü model (6+3+3); 6 (Elementary School veya Primary School) + 3 (Junior High School) + 3 (Senior High School) şeklindedir (Amerika Eğitim Sistemi, 2024). Ülkede geçerli ve zorunlu bir eğitim sistemi olmamakla beraber zorunlu eğitim süresi 12 yıldır ve merkezi bir yasal düzenleme yoktur (Harmancı, 2007) ve lise dönemindeki not ortalaması ile üniversitelere yerleşmek mümkündür (Erdoğan, 2003). Amerika’da üniversite eğitimi mesleki ve teknik olmak programlar adı altında 2 yıllık (n:1.485) ve 4 yıllık kolejler (n:2.828) yoluyla sağlanmakta; buradan mezun olanlar lisans (bachelor) diploması almaktadır. Üniversiteye giriş; ülke çapında yapılan M.A.T ve G.R.E genel yetenek testleri, referans mektupları ve farklı ölçütler ile yapılmaktadır. Lisans öğrenci sayısı 16,7 milyon ve 3,1 milyon da lisansüstü öğrenci eğitim görmektedir (Amerika Eğitim Bakanlığı, 2021).

2. Ülkelerin Spor Eğitimi Tarihi ve Spor Eğitimi Veren Kurumları

Türkiye’de okullara spor eğitiminin başladığı dönem (jimnastik) Sultan Abdülaziz döneminde olmuştur. Galatasaray Lisesi’nde beden eğitimi öğretmeni olarak çalışan Fransız Mösyö Curel tarafından verilen jimnastik dersi 1860 yılında zorunlu ders olmuştur. Galatasaray lisesinde beden eğitimi dersleri olarak yetişen Faik Üstünlüman daha sonra beden eğitimi öğretmeni olarak bilinmektedir. 1909’da İsveç’te beden eğitimi dersi almaya giden Selim Sırrı Tarcan diploma alan ilk Türk jimnastik öğretmeni olmuştur ve 1923’te Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin kurulmasında öncü olmuştur. Cumhuriyet sonrası; 1927-1930 Kurslar Dönemi, 1932-1977 Eğitim Enstitüleri, 1974-1982 Spor Akademileri ve 1978-1982 Beden Eğitimi ve Spor Enstitüleri dönemi olarak adlandırılmıştır (Güven, 1996). Türkiye’de 1932’de ‘Gazi Orta Muallim

Mektebi ve Terbiye Enstitüsü' nün kurulması, 1933'te de 'Beden Terbiyesi' bölümünün açılması ile üniversitelerde spor eğitimi başlamasına öncülük etmiştir denebilir (Günay, 2013).

Türkiye'de üniversitelerde spor eğitimi veren 154 Yükseköğretim kurumu bulunmaktadır; bunlardan 87 tanesi Spor Bilimleri Fakültesi, 48 tanesi Sporla ilgili Uygulama ve Araştırma Merkezi, 17 tanesi Beden Eğitimi ve spor Yüksekokulu ve 2 tanesi de Spor Bilimleri Enstitüsüdür. Öğrenci sayılarına bakıldığında; Spor Bilimleri Fakültelerinde 29,641, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokullarında 55,619 öğrenci ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında 17,654 öğrencinin eğitim gördükleri görülmektedir (YÖK, 2024). Bu kurumlar ortaöğretimden Yükseköğretime geçişte Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi'nin (ÖSYM) yaptığı Özel Yetenek Sınavı ile öğrenci kabul etmeye başlamıştır (ÖSYM, 2024). Üniversitedeki sporcuların sportif faaliyetlere katılımı ile ilgili tüm sorumluluklarından Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu sorumludur; bu federasyon çatısı altında 208 üniversitede, 91 spor dalı, 178 etkinlik kapsamında 38,309 sporcu öğrenci yarışmaktadır (Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu, 2024).

Amerika spor tarihine kısaca bakılırsa; 1800'lerde beden eğitimi dersi okul müfredatına eklenmiş, 1823'te Massachusetts, Northampton'daki özel bir okulunda (Round Hill Okulu) beden eğitimi ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. 1824'te Hartford Kadın Ruhban Okulu'nun kurucusu Catherine Beecher, okul müfredatına beden eğitimi derslerini dahil ederek Amerikalı çocuklar için egzersiz programı tasarlayan ilk Amerikalı olmuştur. 1866'da Kaliforniya devlet okullarında günde 2 saat egzersiz yapılmasını gerektiren yasa kabul edilmiştir (Lumpkin, 1994). Amerika'da yükseköğretimde spor müsabakalarına verilen katkı nedeniyle, diğer ülkelere kıyasla üst düzey kolej ve üniversiteler tarafından desteklenen bir spor yaklaşımına sahiptir (Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi, 1995). Amerika'da üniversitelerde spor eğitimi (4 yıllık) veren 35 kurum bulunmakta; 138 tane de kolej (2 yıllık) eğitim veren kurum eğitim vermektedir. Spor eğitimi veren kurumlara Üniversite Spor Bursları, Genel Not Ortalamasına (GPA) göre zorunlu 16 dersten en az 2.0 not ortalaması almak gerekmektedir. Akademik Değerlendirme Testi (SAT)' dan (yalnızca Matematik ve Okuma) en az 400 puan almak gerekir ve Akademik Kolej Testi (ACT) (Müfredat tabanlı bir sınav) yolu da kullanılmaktadır (ACT, 2019; NSAF, 2020). Ulusal Kolej Atletizm Birliği (NCCA); yarım milyona yakın üniversite sporcusu, 19,750 üniversite takımı, 52,500 seyirci, yılda 90 şampiyona, 3 farklı lig ve 24 spor dalından oluşan dev bir sistemdir (Britannica, 2020; NCCA, 2019). Amerika'daki bir diğer üniversite sporları Ulusal

Üniversitelerarası Atletizm Birliği (NAIA) 77 bin sporcu, 250 okul ve 27 şampiyonaya ev sahipliği yapmaktadır (NAIA, 2020).

3. Ülkelerin Spor Eğitimi Programları

Türkiye’de spor eğitimi ortaöğretimde Spor Liseleri, üniversitelerde Spor Bilimleri Fakültesi ile Spor Yüksekokulları çatısı altında verilmektedir. Spor liselerinde; Türkçe, Matematik gibi temel derslerin yanında atletizm, basketbol, yüzme gibi spor dersleri beraber verilmektedir. Spor liselerine girişte sportif yetenek sınavları yapılmaktadır; mezun öğrencilere aldıkları bir dersten denklik ile 1.kademe yardımcı antrenörlük belgesi verilmektedir (Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı, 2024). Spor Bilimleri Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu’na Özel Yetenek Sınavı (ÖZYES) ile öğrenci alınmaktadır (Yel vd., 2023). Bu lisans programlarında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü, Antrenörlük Eğitimi bölümü, Spor Yöneticiliği bölümü, Rekreasyon bölümü, Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi ile Egzersiz ve Spor Bilimleri bölümü bulunmaktadır (ÖSYM, 2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünden mezun olan öğrenciler devlet ve özel kurumlarda beden eğitimi öğretmeni olabilmektedir. Antrenörlük eğitimi bölümü mezunları antrenörlük belgelerini aldıktan sonra devlet ve özel sektörde antrenörlük, özel sektörde beden eğitimi öğretmenliği, kulüplerde kondisyoner, masör (sertifika ile), spor uzmanı olabilmektedirler. Spor yöneticiliği mezunları devlette spor yöneticisi, memur ve spor uzmanı, özel sektörde beden eğitimi öğretmeni ve antrenör (belge ile) olabilmektedir. Rekreasyon bölümü mezunları özel sektörde turizm sektöründe animatör ve rekreatif uzman olabilmekte, spor merkezlerinde spor ve rekreasyon programından sorumlu, kamuda rekreasyon lideri ile özelde beden eğitimi öğretmeni olarak çalışabilmektedirler. Ayrıca formasyon eğitimi alan antrenörlük, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü mezunları devlette atanarak beden eğitimi ve spor öğretmenliği yapabilmektedir (YÖK, 2021).

Amerika’da spor eğitimi veren üniversitelerde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü, Antrenörlük Eğitimi bölümü, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Eğitimi bölümleri yer almaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü mezunları okul öncesi dönemden lise son sınıfa kadar beden eğitimi öğretmenliği yapabilmek için devlet lisans sınavına girmek zorundadırlar (Indiana Devlet Üniversitesi, 2024). Antrenörlük eğitimi bölümleri; kinesiyojoloji, sağlık, beden eğitimi ya da rekreasyon fakülteleri adı altında yer almaktadır (Wisconsin Üniversitesi, 2024). Ayrıca bazı üniversitelerde Antrenörlük Yan Dal olarak antrenörlük eğitimi verilmektedir (Michigan Devlet Üniversitesi, 2024). Amerika’da spor yönetimi eğitimi veren 4 büyük birlik; Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği (NASPE), Kuzey Amerika

Spor Yönetimi Topluluğu (NASSM), Spor Pazarlama Birliği (SMA) ve Spor ve Rekreasyon Hukuk Birliği (SRLA) bulunmaktadır (Basım ve Argan, 2009). Rekreasyon eğitiminde Amerika en gelişmiş ülkelerden bir tanesi olmakla beraber spor ve fiziksel etkinliklerin gelişmesine yönelik oyun parklarının açılması 1885 yıllarına dayanmaktadır (Siedentop, 2009). Bazı üniversitelerde öğrenci mezuniyet oranları %98 ve öğrenci istihdam oranları ise %75 rakamlarına çıkabilmektedir (Michigan Devlet Üniversitesi, 2024).

4. Ülkelerin Antrenör Yetiştirme Programları

Türkiye’de antrenör yetiştirme programı Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Federasyonları ve üniversitelerin iş birliği ile yürütülmektedir. Sistemde Spor Bilimleri Fakülteleri dışındaki lisans ve ortaöğretim mezunları yılda 4 defa yapılan Antrenörlük Temel Eğitim sınavlarından geçtikten sonra istedikleri spor dalının uygulama sınavına girmeye hak kazanırlar. Spor Bilimleri Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda antrenörlük bölümü mezunu öğrenciler mezun olduktan sonra (4 yıl için geçerli) 3.kademe uygulama sınavına girerek 3.kademe kıdemli antrenör belgesi almaya hak kazanırlar. Seçmeli aldıkları bir dersten de 1.kademe denklik belgesi alabilirler. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümü mezunu öğrenciler en az 2 dönem eğitim aldıkları bir dersten uygulama sınavına girerek 2.kademe antrenörlük belgesi, 1 dönem aldıkları dersten de 1.kademe yardımcı antrenör belgesi alabilirler. Türkiye’de 2023 yılında 4636 mevcut antrenör sayısı bulunmaktadır (Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı, 2024).

Amerika’da antrenör yetiştirme programları Spor Federasyonları, üniversiteler, aracı kuruluşlar ve gönüllü birliklerin iş birliği ile sürdürülmektedir. Amerika’nın en büyük spor organizasyon yapılanması olarak bilinen ‘Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Derneği (NASPE)’ kaliteli antrenör eğitimi için ülke genelinde toplamda 40 madde içeren ulusal antrenörlük standartları belirlemiştir (NASPE, 2006). Belgelerin akreditasyonu; Sağlık ve Beden Eğitimi Birliği (SHAPE), Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Derneği (NASPE), Antrenörlük Eğitimi Ulusal Akreditasyon Komitesi (NCACE) ve Ulusal Sertifika Ajansları Komisyonu tarafından yapılmaktadır (Uyar ve Sunar, 2019). Antrenörlük Eğitimi Ulusal Akreditasyon Komitesi (NCACE) antrenörlük eğitim standartlarına uyulması ve spor dallarına göre uyarlanmasını kontrol ederek bu standartları taşıyan kuruluşlara akreditasyon vermektedir (USCCE, 2019). Ayrıca bu kurumun dışında Ulusal Sertifika Ajansları Komisyonu adı altında akreditasyon kurumu; sadece antrenörlük değil Amerika’da verilen tüm sertifika ve belgeler için standartlar belirleyip akreditasyon veren bir diğer kurumdur (Amerikan Spor Akademisi, 2019). Bu

kuruluşların yanında Amerika Spor Üniversitesi (USSA) hem spor eğitimi veren (lisans, yüksek lisans ve doktora) hem de antrenörlük belgesi veren bir kurumdur (Uyar ve Sunay, 2019). Amerika'daki kurumlardan en önemlilerinden biri olan Amerikan Spor Hekimliği Derneği (ACSM); dünyanın en büyük sağlık, egzersiz ve spor bilimleri örgütlerindedir (ACSM, 2019). Burada Sağlık ve Fitness adı altında; kişisel antrenörlük, grup egzersizleri eğitmenliği, egzersiz fizyoloğu, özel belgeler adı altında; egzersiz tıbbı, kanser egzersizleri eğitmenliği, yaşlı ve hasta bireylerde fitness eğitmenliği, fiziksel aktivite ve halk sağlığı uzmanlığı, klinik sertifikalar adı altında; klinik egzersiz fizyoloğu ve lisanslı klinik egzersiz fizyoloğu sertifikaları vermektedir (ACSM, 2019a).

5. Ülkelerin Spor ve Spor Hizmetleri Kuruluşları

Türkiye'de sporla ilgili kuruluşun başında Gençlik ve Spor Bakanlığı ve bünyesindeki teşkilat yapısı, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK), Gençlik ve Spor Genel Müdürlükleri, Spor Federasyonları, Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri, Spor Toto Teşkilat Müdürlüğü, Üniversitelerdeki Sporla ilgili lisans bölümleri, üniversitelerin Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlıkları ve Türk Silahlı Kuvvetleri Beden Eğitimi ve Spor Bölümü gelmektedir. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi; "tamamı gönüllülerden oluşan, kâr amacı gütmeyen, toplum yararına çalışan özerk" bir sivil toplum kuruluşudur. Yaz ve Kış Olimpiyat Oyunları, Gençlik Olimpiyat Oyunları, Avrupa Gençlik Olimpiyat Festivalleri ve Akdeniz Oyunları gibi spor organizasyonlarına Türk sporcularının katılımı ve adaylık konusunda tek yetkili kurumdur (TMOK, 2024).

Amerika da sporla ilgili en üst kurum Birleşik Devletler Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı (HHS), Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat ve Paralimpik Komitesi (USOPC) ve Amatör Sporcu Birliği (AAU) gelmektedir. Amerika'nın spor organizasyon yapısında devlet, kâr amacı gütmeyen gönüllü kuruluşlar ve aracılık yapan kuruluşların iş birliği üzerine kurulmuştur (Ruseski ve Razavilar, 2013). HSS'nin temel görevi Amerika halkının sağlık ve refahını korumak için tıp ve sağlık alanındaki gelişmelerden yararlanarak bu sonuçları sosyal hizmetlere dönüştürülmesine katkıda bulunur (HHS, 2024). Amerika Olimpik ve Paralimpik komitesi (USOC); devlet tarafından kurulan ve desteklenen fakat nakdi yardım almadan kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur. Ayrıca Olimpik ve Paralimpik komitelerin bir çatı altında bulunduğu dünyadaki tek komitedir (USOC, 2024). Kâr amacı gütmeyen kuruluşların başında gelen Amatör Sporlar Birliği (AAU) sayesinde Amerika halkının spor yapması ve spor organizasyonların düzenlenmesini sağlamaktadır (AAU, 2024).

5. Ülkelerin Spor Kulüpleri ve Sportif Başarıları

Türkiye’de spor birlikleri dernek statüsünde iken tüzel kişilik kazanmakta, profesyonel spor kuruluşlarının ise ticaret şirketi şeklinde örgütlenmesine izin verilmektedir (Gök ve Sunay, 2010). Spor kulüpleri 5253 sayılı dernekler kanununa göre kurulan örgütlerdir ve resmî gazetede yayınlanan yönetmelikle yürürlüğe girmektedirler (Dernekler Kanunu, 2004). Sivil toplum kuruluşlarından Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu (TASK); 1980 tarihinde 4 ilde kurulan en büyük sivil toplum örgütüdür (TASK, 2024). Türkiye’de 2018 yılı verilerine göre 15,828 spor kulübü ve 4,905,955 lisanslı sporcu bulunmaktadır (TUİK, 2022). Türkiye’deki tüm spor dallarında Süper Lig, 1.Lig, 2.Lig ve 3.Lig olmakta; Bölgesel Amatör Ligler, Ünilig, Kadın ve Erkek Ligleri gibi farklı spor dallarında farklı ligler de bulunmaktadır. Türkiye’de sportif başarıların en tepesinde olimpiyat şampiyonluğu yer almaktadır.

Tablo 2. Türkiye’nin Olimpiyatlarda Aldığı Madalyalar

	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
1936 Berlin	1	0	1	2
1948 Londra	6	4	2	12
1952 Helsinki	2	0	1	3
1956 Melbourne	3	2	2	7
1960 Roma	7	2	0	9
1964 Tokyo	2	3	1	6
1968 Meksiko	2	0	0	2
1972 Münih	0	1	0	1
1984 Los Angeles	0	0	3	3
1988 Seul	1	1	0	2
1992 Barcelona	2	2	2	6
1996 Atlanta	4	1	1	6
2000 Sidney	3	0	2	5
2004 Atina	3	4	4	11
2008 Pekin	1	1	3	5
2012 Londra	1	1	1	3
2016 Rio	1	3	4	8
2020 Tokyo	2	2	9	13
2024 Paris	0	3	5	8
Toplam	41	30	41	112

En fazla madalya alınan spor dalları incelendiğinde Altın madalya; Güreş (n:29) ve Halter (n:8), Gümüş madalya; Güreş (n:18) ve Boks (n:5), Bronz madalya: Güreş (n:20) ve Taekwondo (n:6) olduğu belirlenmiştir (TMOK, 2024). Türkiye’nin en başarılı olduğu spor dalları Güreş, Halter ve Taekwondo olmakla beraber; güreşte Yaşar ERKAN, Hamza YERLİKAYA, Taha AKGÜL, Rıza KAYAALP,

halterde Naim SÜLEYMANOĞLU, Halil MUTLU, Nurcan TAYLAN, taekwondo da Servet TAZEGÜL örnek verilebilir (TMOK, 2024). Amerika’da 11596 spor kulübü bulunmakla beraber, en fazla spor kulübü bulunan eyaletler sırasıyla; Kaliforniya, Teksas ve Florida’dır. Bunun dışında amatör spor kulüplerinde (n:83,165) de ciddi bir sporcu bulunmakta ve spor faaliyetleri halka yayılmış durumdadır. Kuzey ve Güney Amerika’daki genel ligler; 1.Lig, 2.Lig ve 3.Lig’den oluşmaktadır. Amerika’nın en büyük spor ligi Baseball Major Lig (MBL), Ulusal Futbol Ligi (NFL), Ulusal Hokey Ligi (NHL) ve Ulusal Basketbol Birliği (NBA) olarak sayılabilir. Amerika son olimpiyatlarda aldığı madalya sayısı ile toplamda madalya sıralamasında 1.sırada yer almaktadır.

Tablo 3. Amerika’nın Olimpiyatlarda Aldığı Madalyalar

	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
1986 Atina	11	7	2	20
1990 Paris	19	14	15	48
1904 ST. Louis	76	78	77	231
1908 Londra	23	12	12	47
1912 Stockholm	26	19	19	64
1920 Anvers	41	27	27	95
1924 Paris	45	27	27	99
1928 Amsterdam	22	18	16	56
1932 Los Angeles	44	36	30	110
1936 Berlin	24	21	12	57
1948 Londra	38	27	19	84
1952 Helsinki	40	19	17	76
1956 Melbourne	32	25	17	74
1960 Roma	34	21	16	71
1964 Tokyo	36	26	28	90
1968 Meksiko	45	28	34	107
1972 Münih	33	31	30	94
1976 Montreal	34	35	25	94
1984 Los Angeles	83	61	30	174
1988 Seul	36	31	27	94
1992 Barcelona	37	34	37	108
1996 Atlanta	44	32	25	101
2000 Sidney	37	24	32	93
2004 Atina	36	39	26	101
2008 Pekin	36	39	37	112
2012 Londra	46	28	33	113
2016 Rio	46	37	38	121
2020 Tokyo	39	41	33	113
2024 Paris	40	44	42	126
Toplam	1.054	842	744	2640

En fazla madalya sayıları incelendiğinde Altın madalya; atletizm (n:358), yüzme (n:265) ve atıcılık (n:58) olduğu bilinmektedir (USOPC, 2024). En başarılı spor dalları atletizm ve yüzmedir; yüzmede Michael Phelps ve Katie Ledecky, jimnastikte Simon Biles ve atletizmde Jesse Owens, Noah Lyles örnek verilebilir (IOC, 2024).

SONUÇ

Sonuç olarak Amerika’da Türkiye’den farklı olarak çok erken dönemde spor eğitiminin ülkede zorunlu hale geldiği, olimpiik ve paralimpiik komitenin tek çatıda altında bulunduğu, sporla ilgili lisans kurumlarına giriş şartlarının, antrenör yetiştirme ve akreditasyon sistemlerinin farklılar içerdiği, üniversite takımlarının (özellikle 2 yıllık kolejlerde) sayısının ve mezun olan öğrencilerin yüksek istihdam oranlarının yüksek olduğu söylenebilir. Amerika ve Türkiye’nin nüfus oranlarının farklı olmasına rağmen (Amerika Türkiye’nin yaklaşık 3 katı) sadece sporla ilgili üniversite kurum sayılarının benzer olduğu söylenebilir. Bu bağlamda sportif başarı ve yönetim açısından ülkelerin nüfus yoğunluğundan ziyade, spor kültürünün her yaştan bireyde geliştirilmesinin spor politikaları açısından çok önemli olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Academic College Test, (2019). Academic test in America. Erişim tarihi: 30.09.2024, Erişim adresi: <http://www.act.org/content/act/en/products-and-services/the-act.html>
- Amateur Athletic Union, (2024). General Information. Erişim tarihi: 30.09.2024, Erişim adresi: https://aausports.org/page.php?page_id=99844
- American College of Sport Medicine Foundation. (2019a). ACSM in America. Erişim tarihi: 29.09.2024, Erişim adresi: <http://certification.acsm.org/get-certified>
- American College of Sport Medicine, (2019). ACSM position stand. Erişim tarihi: 24.08.2024, Erişim adresi: <http://www.acsm.org/acsm-membership/about-us>
- Amerika Birleşik Devletleri Eğitim Bakanlığı, Ulusal Eğitim İstatistikleri Merkezi (2021). Digest of Education Statistics. 2019 (NCES 2021-009).
- Amerika Eğitim Sistemi, (2024). Amerika Eğitim Sistemi. Erişim tarihi: 29.08.2024, Erişim adresi: <https://tr.usembassy.gov/tr/education-culture-tr/amerika-egitim-sistemi/>
- Amerika Konsolosluğu, (2024). Amerika Hakkında Genel Bilgiler. Erişim tarihi: 13.09.2024, Erişim adresi: <https://www.amerikakonsoloslugu.com/amerika-hakkinda/>
- Athletic Scholarships, (2019). <https://www.athleticscholarships.net/academic-requirements.html>
- Aygen, M. (2017). Başkanlık Sistemi Üzerine Bir İnceleme: Türkiye Örneği. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27(2), 167-176.
- Basım, H.N., ve Argan, M. (2009). Spor Yönetimi. Detay Yayıncılık, s.9-10, Ankara.
- Britannica, (2020). <https://www.britannica.com/biography/Patrick-Ewing>
- Cengiz, Ş. Ş., & Delen, B. (2019). 65 Yaş ve Üzerindeki Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Manisa İli Örneği). Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 25-39.
- Cengiz, Ş. Ş., Örcütaş, H., Ulaş, A. G., & Ateş, B. (2022). Sedarer Bireylerin Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ile Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8(1), 198-214.
- Cengiz, Ş. Ş., Yumuk, E. D., & Gökmen, M. H. (2021). Analysis of the Correlation between Physical Activity Levels and Health-Related Components in Different Age Groups. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 2(3), 49-62.

- Centers For Disease Control And Prevention, (1995). Youth Risk Behavior Survey. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.
- Dernekler Kanunu, (2004). Dernekler Kanunu. Kanunu. Kanun numarası:5253.
- Erdoğan, İ. (2003). Çağdaş Eğitim Sistemleri (5. baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76.
- Gök, Y., & Sunay, H. (2010). Türkiye ve Fransa'da Uygulanan Spor Yönetiminin Kamu Yönetimi Açısından Karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 7-16.
- Günay, N. (2013). Atatürk Döneminde Türkiye'de Beden Eğitiminin Gelişimi ve Gazi Beden Terbiyesi Bölümü. *Atatürk Araştırma Merkezi Dergisi*, 29, 72-100
- Güven, Ö. (1996). Türkiye'de Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştiren Okulların Eğitimini Hazırlayıcı Çalışmalar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 70-82.
- Harmancı, F. M. (2007). Amerika Birleşik Devletleri Eğitim Sistemi. Balcı, A. (Ed.), *Karşılaştırmalı eğitim sistemleri* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Health and Human Service, (2024). Erişim tarihi: 12.09.2024, Erişim adresi: <https://www.hhs.gov/about/index.html>
- Kaya, F. (2017). Coğrafi potansiyelleri temelinde Türkiye jeopolitiği ve dünya siyasetindeki yeri. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 1-14.
- Lumpkin, A. (1994). *Physical Education and Sport: A Contemporary Introduction*, 3rd edition. St. Louis: Mosby.
- McComb, D. (2008). *Spare Time in Texas: Recreation and History in the Lone Star State*. USA: University of Texas Press.
- Michigan State University, (2024). Michigan University General Information. Erişim tarihi: 11.09.2024, Erişim adresi: <https://search.msu.edu/index.php?q=sport#gsc.tab=0&gsc.q=sport&gsc.page=1>
- Milli Eğitim Bakanlığı, (2018). Türk Eğitim Sistemi. Erişim tarihi: 27.08.2024, Erişim adresi: http://sgb.meb.gov.tr/eurydice/kitaplar/Turk_Egitim_Sistemi_2018/Tes_2018.pdf

- National Association for Sport and Physical Education. (2006). Quality coaches, quality sports: National standards for sport coaches (2nd ed.). Reston, VA: AAHPERD Publications.
- National Association Intercollegiate Athletic, (2020). Sport events. Erişim tarihi: 30.09.2024, Erişim adresi: <https://www.naia.org/why-naia/index>
- National College Athletic Association, (2019). Sports Championship. Erişim tarihi: 01.10.2024, Erişim adresi: <http://www.ncaa.org/champion/how-ncaa-works#d1>
- National Collegiate Athletic Association, (2024). NCCA School. Erişim tarihi: 29.09.2024. Erişim adresi: <https://web3.ncaa.org/directory/memberList?type=1>
- National Scholastic Athletics Foundation, (2020). National Scholastic Athletics Foundation (NSAF). Erişim tarihi: 12.08.2024, Erişim adresi: https://www.nationalscholastic.org/ncaa_clearing_house
- Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi, (2024). Özel Yetenek Sınav ve Usulleri. Erişim tarihi: 28.09.2024, Erişim adresi: <https://www.osym.gov.tr/TR,29537/2024.html>
- Ruseski, J.E., & Razavilar, N. (2013). Comparative sport development. New York, NY: Springer. 311-321.
- Siedentop, D. (2009). Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport. New York: McGraw-Hill. Torkildsen, G. (1992). Leisure And Recreation Management. Third Edition, s. 25.
- Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı, (2024). Türkiye’de Antrenör Eğitimi Yönetmeliği. Erişim tarihi: 23.09.2024, Erişim adresi: <https://sporegitim.gsb.gov.tr/HaberDetaylari/1/198774/antrenor-egitimi-yonetmeligi-sik-sorulan-sorular.aspx>
- Sunay, H. (2003). Türk Spor Politikasına Analitik Bir Bakış. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 39-42.
- The United States Sports Academy, (2019). The academy: a brief history. Erişim tarihi: 27.07.2024, Erişim adresi: <https://ussa.edu/about/history/>
- Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu, (2024). Tarihçe. Erişim tarihi: 02.09.2024, Erişim adresi: <https://www.taskk.org.tr/turkiye-amator-spor-kulupleri-konfederasyonu-tarihcesi-icerik-7550>
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2022). Eğitim, Kültür, Spor ve Turizm Spor İstatistikleri. Erişim Tarihi: 02.09.2024, Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=egitim-kultur-spor-ve-turizm-105&dil=1>

- Türkiye Mili Olimpiyat Komitesi, (2024). Olimpiyat Komitesi. Erişim tarihi: 11.09.2024, Erişim adresi: <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Hakkimizda/Biz-Kimiz/8/1>
- Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu, (2024). Üniversite sporcu sayıları. Erişim tarihi: 01.10.2024 Erişim adresi: <https://www.tusf.org/>
- United States Center for Coaching Excellence, (2019). The history of the uscce. Erişim tarihi: 25.09.2024, Erişim adresi: <https://www.uscoachexcellence.org/history-of-the-uscce>
- United States Department of Education, (2024). Accreditation. Erişim tarihi: 19.09.2024, Erişim adresi: <https://ope.ed.gov/dapip/#/search-results>
- United States Olympic and Paralympic Committee, (2024). Coaching Education. Erişim tarihi: 03.10.2024, Erişim adresi: <https://www.teamusa.org/About-the-USOC/AthleteDevelopment/Coaching-Education>
- United States Olympic and Paralympic Committee, (2024). Olympic athletes. Erişim tarihi: 30.09.2024, Erişim adresi: <https://www.teamusa.org/about-the-usopc>
- Uyar, Y., Sunay, H. (2019). Amerika Birleşik Devletleri ile Türkiye’de Uygulanan Antrenör Eğitim Sistemlerinin Karşılaştırılarak İncelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1), 234-245.
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., Çakır, Z., & Erkılıç, A. O. (2023). Özel Yetenek Sınavlarında Adayların, TYT, OBP, YTYT Başarı Puanı ve Sporcu Özgeçmiş Puanları ile Bölümlere Yerleşme Durumlarının İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi). Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 42-55.
- Yeldan, E. (2016). Küreselleşme sürecinde Türkiye ekonomisi: bölüşüm, birikim ve büyüme. İletişim Yayınları.
- Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi, (2024). Spor ile ilgili Yükseköğretim kurumları. Erişim tarihi: 30.08.2024, Erişim adresi: <https://istatistik.yok.gov.tr/>
- Yükseköğretim Kurumu, (2024). Pedagojik Formasyon Usul ve Esaslar. Erişim tarihi: 97.09.204. Erişim adresi: https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Kurumsal/IdariBirimler/egitim_ogretim_daire_bsk/pedagojik-formasyon-usul-ve-esaslar.aspx
- Yükseköğretim Kurumu, (2024). Yükseköğretim Kurumları İstatistik. Erişim Tarihi: 08.09.2024, Erişim Adresi: <https://istatistik.yok.gov.tr/>

6. Bölüm

ÜNİVERSİTE FUTBOL TAKIMI SEÇMELERİNE KATILAN FUTBOLCULARIN YAPAY ZEKA KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Osman GIDIK¹
Hüsniye ÇELİK²

¹ Bayburt Üniversitesi, Bayburt,
ORCID ID: 0000-0003-0811-9324, osmangidik@gmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt
ORCID ID: 0000-0001-8022-4466 hbulbul@bayburt.edu.tr

GİRİŞ

Futbol, dünya genelinde en popüler spor dallarından biridir. Milyonlarca insanın aktif olarak oynadığı bu spor, aynı zamanda yüz milyonlarca kişi tarafından büyük bir ilgiyle takip edilmektedir (Wesson, 2002). Futbol, temel olarak topa yalnızca kalecilerin elle müdahale edebildiği, diğer oyuncuların ise ayak, kafa ve vücudun farklı bölgelerini kullanarak rakip kaleye gol atmaya hedeflediği bir spor dalıdır. Malzeme gereksiniminin minimal olması ve kurallarının sade yapısı sayesinde, farklı hava koşullarında rahatlıkla oynanabilen bir spor olarak öne çıkmaktadır. Sporcuların oynadığı mevkilerde yerine getirmeleri gereken görevleri gereği futbolcuların daha çok sorumluluk aldıkları, taktik anlayışının en üst seviyede hareketin en hızlı sürede yapılabildiği bilinmektedir (Başer, 1994; Erdoğan, 2008; Dever, 2010). Futbol, dünya çapında en çok tercih edilen, tanınan ve takip edilen bir spor dalı olup, çocuklardan kadınlara ve erkeklere kadar farklı yaş grupları ve lig kategorilerinde oynandığı bilinmektedir.

Yapay zekâ; biri “yapay” diğeri “zekâ” olmak üzere iki kelimedenden meydana gelerek, “Yapay” insan yapımını tanımlarken “zekâ” kelimesi ise düşünme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Hoşgör & Güngördü, 2022). İlk olarak 1955 yılında literatüre kazandırılan yapay zekâ terimi, öğrenme, algı, iletişim kurma, akıl yürütme gibi sadece insana özgü akıllı davranışları yerine getirebilme yeteneğine sahip olan bir makine şeklinde tanımlanmıştır (Chan & Zary, 2019). Diğer bir deyiş ile suni bir insanı ortaya çıkarma çabası veya girişimi değil, karar verme ve düşünme gibi sadece insana has özelliklerin makinelere kazandırılması olarak tanımlanmaktadır (Keleş, 2018). Sınırlı ortamlarda geliştirilerek bilgi dünyasına geçiş, sektörlerdeki iletişim ve veri toplama süreçlerindeki değişimlerde olduğu gibi kuşaklar arası yaşam şekilleri de zamanla değişime uğrayıp dijital çağ adı ile yeni bir dönemin başladığı bilinmekte ve bu döneme aynı zamanda yapay zekâ çağı da denilmektedir (Büyükgöze & Dereli, 2019). Yapay zekânın bir diğer adının da makine zekâsı olduğu ve sonuç olarak insan zekâsı aracılığı ile ortaya çıktığı, literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, sanayi devrimi olarak da bilinen, zamanla düzensiz şekilde gelişim göstermekte olan yapay zekâ alanında gelişmiş ağların ortaya çıkması ile birlikte hızlı bir ilerleme görülmektedir (Ting ve ark., 2019). 21. yüzyılda hayatımıza giren teknolojik devrim, her geçen gün daha da hızlı bir şekilde gelişmektedir.

Teknolojik ilerlemeler, insan yaşamının her alanını etkilerken, iş hayatında, iletişim alanlarında, kolaylık, pratiklik ve sadeleşme gibi faydalar sağlamaktadır. Ancak, bu teknolojilerin kontrolsüz kullanımı durumunda, olumsuz ve tehlikeli sonuçların ortaya çıkabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. İnsan zekasını modellemek, onun gibi düşünen, akıl yürüten, makinelere ve bilgisayarlara bunu aktarmayı amaçlayan yapay zekânın üç önemli ihtiyacı desteklediği ve bunların ise; çalışanlar ile daha yakın bağların kurulması, süreçlerde otomatikleşme, veri analizler yardımı ile birlikte iç görü edinilmesi olduğu bilinmektedir (Yılmaz, 2019; Davenport & Ronanki, 2020).

Günümüzün yapay zekâ teknolojileri, sporun birçok alanında devrim yaratmış ve performans analizi, yetenek değerlendirmesi, oyun teknolojisi geliştirme gibi seçeneklerde yaygın olarak çalıştırılmaya başlanmıştır. Özellikle sporcu seçmelerinin değerlendirilmesinde ve yapay zekânın kullanımında, daha objektif ve veriye dayalı parçaların toplanmasına izin verilirken, sporcular üzerinde yeni türde kaygılar oluşturulabileceği de göz ardı edilmemelidir. Yapay zeka kullanımına yönelik bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması stres ve kaygıyı azaltma katkı sağlayabilir. Üniversite futbol takım seçmeleri, genç sporcuların hem fiziksel hem de dayanıklılıklarını gösterdikleri yoğun rekabet ortamlarıdır. Bu süreçte, yapay zekâ sistemli değerlendirme sonuçlarının kullanılması, sporcuların kaygı düzeylerini artırır ve bu durum performansları üzerinde bir araya getirilerek önemli bir rol oynanabilir. Çalışmanın amacı; 2023-2024 eğitim öğretim yılının güz döneminde üniversite futbol takımı seçmelerine katılan futbolcuların yapay zekâ kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

MATERYAL YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

2023-2024 eğitim öğretim yılının güz döneminde üniversite futbol takımı seçmelerine katılan futbolcuların yapay zekâ kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenip olası sonuçların tahmin edilmesini amaçlayan ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birbiriyle nasıl etkileşim içinde olduğu ve birlikte değişim gösterip göstermediği incelenir; eğer bir değişim varsa, bu değişimin yönü ve niteliği açıklanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılının güz döneminde üniversite futbol takımı seçmelerine katılan toplam 66 erkek futbolcu oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Bu yöntem; çalışmaya bireylerin gönüllü olarak katılması şeklinde tanımlanmaktadır (Coşkun ve ark., 2017).

Veri Toplama Araçları

Çalışmadaki tüm sorular anket sisteminde oluşturup katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere önem, yöntem, amaç ve isimlerinin hiçbir yerde paylaşılmayacağı sadece araştırma amacı ile kullanılacağı bilgisi verilmiştir. Kullanılan anket soruları iki bölümden oluşmaktadır. Bunlar;

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan, çalışmaya katılan futbolcuların demografik bilgilerini toplamak amacıyla; yaş, sosyo-ekonomik gelir düzeyi, okuduğunuz program, daha önce lisanslı olarak futbol oynama durumu, spor yaşı, spor bilimleri fakültesi öğrencisi olma durumu, kullanılan akıllı telefon markası, akıllı robot süpürge sahip olma durumu ve telefonda SİRİ uygulamasını kullanma gibi değişkenleri içermektedir.

Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği: Wang ve Wang, (2019), tarafından geliştirilip, Terzi, (2020), tarafından ise Türkçeye uyarlanan yapay zekâ kaygı ölçeğinden oluşmaktadır. Ölçek yapay zekâ yapılandırması, iş değiştirme, öğrenme ve sosyoteknik körlük olmak üzere dört alt boyut ve 21 maddeden meydana gelmektedir. Öğrenme alt boyutu 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. sorularından; iş değiştirme alt boyutu 10, 11, 12, 13, 14. sorularından; sosyoteknik körlük alt boyutu 15, 16, 17, 18. sorularından, yapay zekâ yapılandırması alt boyutu ise; 19 ve 20. sorularından oluşmuştur. Ölçek 7’li likert tipinde olup, 1 “Hiç” ve 7 “Tamamen” şeklindedir. Güvenirlilik analizleri sonuçlarına göre öğrenme 0,974, iş değiştirme 0,917, sosyoteknik körlük 0,917 ve yapay zekâ yapılandırması 0,916 değerlerinde olduğu görülmüştür (Wang & Wang, 2019; Terzi, 2020).

Verilerin Analizi

Veriler istatistiksel analiz edilmeden önce, veriler ile ilgili normallik testleri, homojenlik, durağanlık ve doğrusallık testleri ile denetlenmiş ve sağladığı varsayımlar konusunda istatistik olarak bilgiler verilmiştir. Bu bilgiler ışığında hangi analiz tekniklerin tercih edildiği, hangilerini tercih etmediği gerekçelendirilmiştir (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Araştırmada, ölçek ile elde edilen verilerin analizi için verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bunun için ilk olarak, futbolcuların doldurduğu kişisel bilgi formu ve “Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği” detaylı bir şekilde kontrol edilerek uygun olan veriler analiz için değerlendirilmeye alınmıştır. SPSS 26.0 analiz programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak, tanımlayıcı analiz tekniklerine bakılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde parametrik testlerden, “Bağımsız Örneklemeler için T-testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi” testi yapılmıştır ve sonuçlar $p < 0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Futbolcuların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

DEĞİŞKENLER		n	%
Yaş	18-22 Yaş	46	69,7
	23-27 Yaş	20	30,3
Ailenizin sosyo-ekonomik gelir düzeyi	Düşük	8	12,1
	Orta	49	74,3
	Yüksek	9	13,6
Okuduğunuz program	Ön Lisans	10	15,2
	Lisans	56	84,8
Daha önce lisanslı olarak futbol oynadınız mı?	Evet	51	77,3
	Hayır	15	22,7
Spor yaşı	1-3 Yıl	8	12,1
	4-6 Yıl	28	42,4
	7 Yıl ve	30	45,5
Spor bilimleri fakültesi öğrencisi misiniz?	Evet	58	87,9
	Hayır	8	12,1
Kullandığınız akıllı telefon markası	iPhone	19	28,8
	Samsung	11	16,7
	Xiaomi	28	42,4
	Huawei	8	12,1
Evinizde akıllı robot süpürge var mı?	Evet	29	43,9
	Hayır	37	56,1
Akıllı telefonunuzdaki "SİRİ" uygulamasını kullanıyor musunuz?	Evet	35	53,0
	Hayır	31	47,0

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılan futbolcuların 46’sının 18-22 yaş aralığında, 20’sinin ise 23-27 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Sosyo-ekonomik gelir düzeyine göre, 8 katılımcının düşük, 49’unun orta ve 9’unun yüksek gelir düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında, 10’u ön lisans, 56’sı ise lisans seviyesinde eğitim almaktadır. Ayrıca, daha önce lisanslı futbol oynamış olma durumu değişkeninde 51 katılımcı "evet", 15 katılımcı ise "hayır" cevabını vermiştir. Spor yaşlarıyla

ilgili verilere göre, 8 katılımcı 1-3 yıl, 28 katılımcı 4-6 yıl, 30 katılımcı ise 7 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 58'i spor bilimleri öğrencisi iken, 8'i farklı fakültelerde eğitim görmektedir. Akıllı telefon markaları arasında en çok Huawei tercih edilmiştir. Ayrıca, 29 katılımcının evinde akıllı robot süpürge bulunurken, 35 katılımcının evinde robot süpürge olmadığı görülmektedir. Akıllı telefonda SIRI uygulamasını 35 katılımcı kullanırken, 31 katılımcı bu uygulamayı kullanmamaktadır.

Tablo 2. Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Değerleri

Ölçek	Cronbach's Alpha Katsayısı	Soru Sayısı
Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği	0,834	21
Öğrenme	0,828	9
İş Değiştirme	0,728	5
Sosyoteknik Körlük	0,816	4
Yapay Zekâ Yapılandırması	0,874	3

Tablo 2 incelendiğinde araştırmamızda kullanılan yapay zekâ kaygı ölçeği güvenilirlik dağılımı sonuçlarına göre; Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği Cronbach's Alpha katsayı değeri 0,834, Öğrenme alt boyutu 0,828, İş Değiştirme alt boyutu 0,728, Sosyoteknik Körlük alt boyutu 0,716 ve Yapay Zekâ Yapılandırması alt boyutu ise 0,674 bulunmuştur. Bu değerler $0,80 < R^2 < 1,00$ değerleri arasında olduğundan yapılan ölçeğin ve alt boyutların yüksek güvenilirlikte olduğu tespit edilmiştir (Özdamar, 2002; George & Mallery, 2010).

Tablo 3. Futbolcuların Cinsiyet Değişkeninin T-Test Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	x	Ss	Sd	t	p
Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği	18-22 Yaş	46	2,561	0,580	64,000	0,298	0,767
	23-27 Yaş	20	2,516	0,495			
Öğrenme	18-22 Yaş	46	2,229	0,737	64,000	0,631	0,530
	23-27 Yaş	20	2,111	0,603			
İş Değiştirme	18-22 Yaş	46	2,660	0,684	64,000	-0,823	0,414
	23-27 Yaş	20	2,810	0,656			
Sosyoteknik Körlük	18-22 Yaş	46	3,070	0,878	64,000	0,896	0,374
	23-27 Yaş	20	2,875	0,641			
Yapay Zekâ Yapılandırması	18-22 Yaş	46	2,710	0,853	64,000	-0,242	0,810
	23-27 Yaş	20	2,766	0,918			

($p < 0,05$)

Tablo 3 incelendiğinde futbolcuların yaşlarına ilişkin t testi sonuçlarında genel ölçek ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0,05$).

Tablo 4. Futbolcuların Okudukları Program Değişkeninin T-Test Sonuçları

Ölçek	Okuduğunuz Program	n	x	Ss	Sd	t	p
Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği	Ön Lisans	10	2,423	0,288	24,922	-	0,237
	Lisans	56	2,569	0,586		1,213	
Öğrenme	Ön Lisans	10	1,944	0,442	19,082	-	0,101
	Lisans	56	2,238	0,727		1,724	
İş Değiştirme	Ön Lisans	10	2,700	0,535	64,000	-	0,976
	Lisans	56	2,707	0,701		0,031	
Sosyoteknik Körlük	Ön Lisans	10	3,000	0,577	64,000	-	0,962
	Lisans	56	3,013	0,853		0,048	
Yapay Zekâ Yapılandırması	Ön Lisans	10	2,633	0,744	64,000	-	0,713
	Lisans	56	2,744	0,892		0,369	

(p<0.05)

Tablo 4 incelendiği zaman futbolcuların okudukları programa ilişkin t testi sonuçlarında genel ölçek ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p<0.05).

Tablo 5. Futbolcuların Daha Önce Lisanslı Olarak Futbol Oynama Durumu Değişkeninin T-Test Sonuçları

Ölçek	Lisanslı Olarak Futbol Oynama	n	x	Ss	Sd	t	p
Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği	Evet	51	2,601	0,542	64,000	1,469	0,147
	Hayır	15	2,365	0,565			
Öğrenme	Evet	51	2,226	0,676	64,000	0,706	0,483
	Hayır	15	2,081	0,778			
İş Değiştirme	Evet	51	2,768	0,652	64,000	1,399	0,167
	Hayır	15	2,493	0,728			
Sosyoteknik Körlük	Evet	51	3,049	0,820	64,000	0,690	0,492
	Hayır	15	2,883	0,806			
Yapay Zekâ Yapılandırması	Evet	51	2,849	0,892	64,000	2,174	0,033*
	Hayır	15	2,311	0,635			

(p<0.05)

Tablo 5 incelendiği zaman futbolcuların daha önce lisanslı olarak futbol oynama durumlarına ilişkin t testi sonucunda genel ölçek ile öğrenme, iş değiştirme ve sosyoteknik körlük alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmezken yapay zekâ yapılandırması alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 6. Futbolcuların Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencisi Olma Değişkeninin T-Test Sonuçları

Ölçek	Spor Bilimleri Öğrencisi	n	x	Ss	Sd	t	p
Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği	Evet	58	2,558	0,579	64,00	0,420	0,67
	Hayır	8	2,470	0,304	0		
Öğrenme	Evet	58	2,216	0,721	64,00	0,715	0,47
	Hayır	8	2,027	0,488	0		
İş Değiştirme	Evet	58	2,713	0,700	64,00	0,249	0,80
	Hayır	8	2,650	0,475	0		
Sosyoteknik Körlük	Evet	58	3,012	0,831	64,00	0,042	0,96
	Hayır	8	3,000	0,719	0		
Yapay Zekâ Yapılandırması	Evet	58	2,718	0,882	64,00	-0,222	0,82
	Hayır	8	2,791	0,795	0		

($p < 0.05$)

Tablo 6 incelendiği zaman futbolcuların spor bilimleri fakültesi öğrencisi olmalarına ilişkin t testi sonuçlarına baktığımızda genel ölçek ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0.05$).

Tablo 7. Futbolcuların Akıllı Robot Süpürge Sahibi Olma Değişkeninin T-Test Sonuçları

Ölçek	Evinizde Akıllı Robot Süpürge var mı?	n	x	Ss	Sd	t	p
Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği	Evet	29	2,551	0,484	64,000	0,053	0,958
	Hayır	37	2,544	0,606			
Öğrenme	Evet	29	2,241	0,602	64,000	0,490	0,626
	Hayır	37	2,156	0,769			
İş Değiştirme	Evet	29	2,675	0,644	64,000	-	0,750
	Hayır	37	2,729	0,705			
Sosyoteknik Körlük	Evet	29	3,051	0,777	64,000	0,354	0,724
	Hayır	37	2,979	0,850			
Yapay Zekâ Yapılandırması	Evet	29	2,609	0,690	64,000	-	0,331
	Hayır	37	2,819	0,983			

($p < 0.05$)

Tablo 7 incelendiği zaman futbolcuların evlerinde akıllı robot süpürgeye sahip olmalarına ilişkin t testi sonuçlarına baktığımızda genel ölçek ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0.05$).

Tablo 8. Futbolcuların Akıllı Telefondaki SİRİ Uygulamasını Kullanma Değişkeninin T-Test Sonuçları

Ölçek	SİRİ		n	x	Ss	Sd	t	p
	Uygulaması	Kullanma						
Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği	Evet		35	2,546	0,548	64,000	-0,011	0,992
	Hayır		31	2,548	0,565			
Öğrenme	Evet		35	2,104	0,706	64,000	-1,101	0,275
	Hayır		31	2,293	0,684			
İş Değiştirme	Evet		35	2,800	0,694	64,000	1,205	0,232
	Hayır		31	2,600	0,647			
Sosyoteknik Körlük	Evet		35	3,128	0,767	64,000	1,249	0,216
	Hayır		31	2,879	0,856			
Yapay Zekâ Yapılandırması	Evet		35	2,676	0,688	50,957	-0,494	0,624
	Hayır		31	2,784	1,041			

(p<0.05)

Tablo 8 incelendiği zaman futbolcuların akıllı telefondaki SİRİ uygulamasını kullanmalarına ilişkin t testi sonuçlarına baktığımızda genel ölçek ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p<0.05).

Tablo 9. Futbolcuların Sosyo-ekonomik Gelir Düzeyi Değişkeninin One Way Anova-Tukey Test Sonuçları

Ölçek	Gelir Düzeyi	n	x	Ss	f	p	Tukey
Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği	Düşük ^a	8	2,958	0,636	3,078	0,040*	a>b
	Orta ^b	49	2,518	0,545			
	Yüksek ^c	9	2,343	0,346			
Öğrenme	Düşük ^a	8	2,458	0,804	0,778	0,464	-
	Orta ^b	49	2,176	0,697			
	Yüksek ^c	9	2,049	0,606			
İş Değiştirme	Düşük ^a	8	3,225	0,662	2,886	0,063	-
	Orta ^b	49	2,644	0,674			
	Yüksek ^c	9	2,577	0,523			
Sosyoteknik Körlük	Düşük ^a	8	3,656	0,680	3,072	0,048*	a>b
	Orta ^b	49	2,933	0,803			
	Yüksek ^c	9	2,861	0,791			
Yapay Zekâ Yapılandırması	Düşük ^a	8	3,083	0,849	2,921	0,061	-
	Orta ^b	49	2,775	0,864			
	Yüksek ^c	9	2,148	0,689			

(p<0.05)

Tablo 9 incelendiği zaman futbolcuların sosyo-ekonomik gelir düzeyine ilişkin Anova testi sonuçlarına baktığımızda genel ölçek ve sosyoteknik körlük alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunurken öğrenme, iş değiştirme ve yapay zekâ yapılandırması alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 10. Futbolcuların Spor Yaşı Değişkeninin One Way Anova-Tukey Test Sonuçları

Ölçek	Spor Yaşı	n	x	Ss	f	p	Tukey
Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği	1-3 Yıl ^a	8	2,190	0,716	3,109	0,042*	a>c
	4-6 Yıl ^b	28	2,489	0,484			
	7 Yıl ve Üstü ^c	30	2,696	0,529			
Öğrenme	1-3 Yıl ^a	8	2,013	0,691	0,893	0,414	-
	4-6 Yıl ^b	28	2,115	0,704			
	7 Yıl ve Üstü ^c	30	2,314	0,694			
İş Değiştirme	1-3 Yıl ^a	8	2,150	0,682	3,886	0,026*	a>c
	4-6 Yıl ^b	28	2,692	0,619			
	7 Yıl ve Üstü ^c	30	2,866	0,662			
Sosyoteknik Körlük	1-3 Yıl ^a	8	2,656	1,187	1,016	0,368	-
	4-6 Yıl ^b	28	3,000	0,677			
	7 Yıl ve Üstü ^c	30	3,116	0,819			
Yapay Zekâ Yapılandırması	1-3 Yıl ^a	8	2,166	0,854	3,778	0,028*	a>c
	4-6 Yıl ^b	28	2,595	0,797			
	7 Yıl ve Üstü ^c	30	3,000	0,857			

($p<0.05$)

Tablo 10 incelendiğinde, futbolcuların spor yaşlarına ilişkin Anova testi sonuçlarına göre, genel ölçek, iş değiştirme ve yapay zekâ yapılandırması alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunurken, öğrenme ve sosyoteknik körlük alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 11. Futbolcuların Kullanılan Akıllı Telefon Markası Değişkeninin One Way Anova-Tukey Test Sonuçları

Ölçek	Akıllı Telefon Markası	n	x	Ss	f	p	Tukey
Yapay Zekâ Kaygı Ölçeği	iPhone ^a	19	2,734	0,675	3,129	0,032*	a>c
	Samsung ^b	11	2,813	0,473			
	Xiaomi ^c	28	2,363	0,476			
	Huawei ^d	8	2,381	0,304			
Öğrenme	iPhone ^a	19	2,415	0,777	2,746	0,048*	a>c
	Samsung ^b	11	2,494	0,784			
	Xiaomi ^c	28	1,944	0,588			
	Huawei ^d	8	2,125	0,465			
İş Değiştirme	iPhone ^a	19	2,842	0,834	3,001	0,037*	a>c
	Samsung ^b	11	3,090	0,595			
	Xiaomi ^c	28	2,578	0,579			
	Huawei ^d	8	2,300	0,320			
Sosyoteknik Körlük	iPhone ^a	19	3,171	0,909	0,920	0,437	-
	Samsung ^b	11	3,113	0,540			
	Xiaomi ^c	28	2,973	0,834			
	Huawei ^d	8	2,625	0,812			
Yapay Zekâ Yapılandırması	iPhone ^a	19	2,929	0,624	1,686	0,179	-
	Samsung ^b	11	2,909	0,955			
	Xiaomi ^c	28	2,452	0,880			
	Huawei ^d	8	2,958	1,075			

(p<0.05)

Tablo 11 incelendiğinde, futbolcuların kullandıkları akıllı telefon markasına ilişkin Anova testi sonuçlarına göre, genel ölçek, öğrenme ve iş değiştirme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak, sosyoteknik körlük ve yapay zekâ yapılandırması alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversite futbol takımı seçmelerine katılan futbolcuların yapay zekâ kaygı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; katılımcıların “yaş” değişkeninin t testi sonuçlarında; yapay zekâ kaygı ölçeği (genel) ve bütün alt boyutlarda (p<0,05) düzeyine göre anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak Gıdık & Çelik, (2023), hokey sporcuları üzerine yaptıkları çalışmalarında yaş değişkeninde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Gümüş ve ark., (2020), finans ve bankacılıkta yapay zekâ ile ilgili araştırmalarında yaş değişkeninde farklılıkların bulunduğunu bildirmişlerdir.

Gıdık, & Şipal, (2023), yaş değişkeninde farklılıkların bulunduğunu bildirmişlerdir. Katılımcıların “sosyo-ekonomik gelir düzeyi” değişkeninin One Way Anova-Tukey sonuçlarında; yapay zekâ kaygı ölçeği (genel) ve sosyoteknik körlük alt boyutlarında ($p<0,05$) düzeyine göre anlamlı farklılıkların bulunurken öğrenme, iş değiştirme ve yapay zekâ yapılandırması alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Takıl ve ark., (2022), farklı meslek grubu adayları üzerine yaptıkları çalışmalarında ekonomik durum değişkeninde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişler. Katılımcıların “okuduğunuz program” değişkeninin t testi sonuçlarında; yapay zekâ kaygı ölçeği (genel) ve bütün alt boyutlarda ($p<0,05$) düzeyine göre anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamıza farklı olarak Filiz ve ark., (2022), sağlık profesyonelleri üzerine yaptıkları çalışmalarında öğrenim durumu değişkeni analizi sonucunda liseden mezun olan çalışanların lisansüstünden mezun olanlara göre daha yüksek yapay zekâ kaygısına sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır Farklı birkaç çalışmada eğitim seviyesinin sporcular için önemli bir kriter olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Evli vd., 2023; Kul vd., 2021). Katılımcıların “kullandığı akıllı telefon markası” değişkeninin One Way Anova-Tukey sonuçlarında; yapay zekâ kaygı ölçeği (genel), öğrenme ve iş değiştirme alt boyutlarında ($p<0,05$) düzeyine göre anlamlı farklılıklar bulunurken sosyoteknik körlük ve yapay zekâ yapılandırması ve alt boyutunda farklılıklar bulunmamıştır. Çalışmamıza benzer olarak Ocak, (2023), tüketiciler üzerindeki çalışmasında kullanılan akıllı telefon markalarında ilk sırada iphone marka yer alırken, ikinci sırada ise Samsung markasının olduğunu bularak farklılıkların olduğunu bildirmiştir.

Çalışmamıza katılan futbolcuların "evinizde akıllı robot süpürge var mı?" değişkeninin T-test sonuçlarına göre, yapay zekâ kaygı genel ölçeği ve tüm alt boyutlarında ($p<0,05$) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, Gıdık & Çelik, (2023), hokey sporcuları üzerinde yaptıkları araştırmada aynı değişkende anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Futbolcuların "spor yaşı" değişkeninin One Way Anova-Tukey sonuçlarında ise; yapay zekâ kaygı ölçeği (genel), iş değiştirme ve yapay zekâ yapılandırması alt boyutlarında ($p<0,05$) anlamlı farklılıklar bulunurken, öğrenme ve sosyoteknik körlük alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Evli ve ark., (2020), spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

Sonuç olarak çalışmamıza katılan futbolcuların yaşları, sosyo-ekonomik gelir düzeyi, spor yaşları arttıkça yapay zekâ kaygı düzeyleri azalırken bu değişkenlerin azalması durumunda yapay zekâ kaygı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Aynı zamanda lisanslı futbol oynama durumları ve Iphone telefon markasına sahip olan sporcularında yapay zekâ kaygı düzeyleri yüksek olduğu da yapılan analizler sonucunda görülmektedir. Bu çalışmanın bulgularından yola

çıkarak şunlar önerilebilir; "Üniversite Futbol Takımı Seçmelerine Katılan Futbolcuların Yapay Zekâ Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" konusu, spor ve teknolojinin kesişmesinde oldukça gelişmiş ve özgün bir bakış açısı sunmaktadır. Günümüzde yapay zekâ, sporcu analizleri, seçim paketleri ve taktik geliştirme gibi alanlarda giderek daha yaygın kullanılan performansta, bu sporcular üzerinde psikolojik etkiler yaratılabilmektedir. Bu çalışma, futbolcuların yapay zekâ kullanımıyla ilgili algılarını, seçim odaklı kaygı düzeylerini ve bu kaygının performansın üzerindeki olası durumları anlamayı hedefleyerek literatürde önemli bir boşluklar doldurulabilir.

Bu konunun özgün değeri, yapay zekâ temelli değerlendirme sonuçlarının sporcular üzerindeki stres durumlarının ele geçirilmesidir. Çalışma, üniversitelerde futbol takımı seçimlerine katılan sporcuların yapay zekâ kaynaklı kaygılarının nedenlerini ve çözüm yollarını inceleyerek daha adil ve sporcu dostu seçimlerin genişletilmesine ulaşılabilir. Ayrıca sporcuların bu teknolojilere adaptasyonu ve profesyonel kariyerlerine dair önemli veriler sunulabilir. Bu tür bir araştırma, spor psikolojisi ve teknolojinin spor üzerinde varlığını birleştirerek disiplinler arası bir katkı sağlar.

KAYNAKÇA

- Başer E., 1994. Futbolda psikoloji ve başarı. İstanbul: Yayınevi Yayıncılık.
- Büyükgöze, S. (2019). Sağlık 4.0'da giyilebilir teknolojilerden sensör yamalar üzerine bir inceleme. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (17), 1239-1247.
- Chan, K. S., & Zary, N. (2019). Applications and challenges of implementing artificial intelligence in medical education: Integrative Review. *JMIR Med Educ*, 5(1), e13930.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı, Sakarya Yayıncılık, Güncellenmiş 9. Baskı, Sakarya.
- Davenport, T. H., & Ronankı, R. (2020). Gerçek Dünya için yapay zekâ, (HBR'S 10 Must Reads) Yapay zekâ, Çeviri: Nadir Özata, Optimist.
- Dever A., 2010. Spor sosyolojisi: Tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum, İstanbul: Başlık Yayın Grubu.
- Erdoğan İ., 2008. Futbol ve futbolu inceleme üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26: 11-14.
- Evli, F., Gıdık, O., & Cerit, E. (2020). Anxiety levels of footballers in regional amateur and professional leagues during pandemic process. *Ambient Science*, Vol. 07(Sp1); 81-85.
- Evli, F., Gıdık, O., Evli, M., Gıdık, B., & Kul, M. (2023). Türkiye'deki profesyonel ve amatör lig futbolcularının organik gıda tercihlerinin belirlenmesi. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 2361-2377
- Filiz, E., Güzel, Ş., & Şengül, A. (2022). Sağlık profesyonellerinin yapay zekâ kaygı durumlarının incelenmesi. *Journal of Academic Value Studies (JAVStudies)*.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference 17.0 Update (10th Edition)*. Pearson, Boston.
- Gıdık, O., & Çelik, H. (2023). Hokey sporcularının yapay zekâ kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II*. Duvar Yayınları. Ankara.

- Gıdık, O., & Şipal, O. (2023). Ragbi sporcularının sporda mücadele ve endişe durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Current Research in Sports/ Sporda Güncel Araştırmalar*. Mart. 1-19. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gümüş, E., Medetoğlu, B., & Tutar, S. (2020). Finans ve bankacılık sisteminde yapay zekâ kullanımı: Kullanıcılar üzerine bir uygulama. *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 28-53.
- Hoşgör, H., & Güngördü, H. (2022). Sağlıkta yapay zekânın kullanım alanları üzerine nitel bir araştırma. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (35), 395-407.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 22,97-98.
- Keleş, N. (2018). Yapay zekâ nedir? (06.09.2023 tarihinde <http://www.yazsum.sakarya.edu.tr/index.php/d%C3%B6k%C3%BCman/49-yapay-zeka-nedir.html> adresinden ulaşılmıştır).
- Kul, M., Gıdık, B., Gıdık, O., Şipal, O., & Şipal, Ö. (2021). Organic food nutrition knowledge level of olympic boxers in Turkey. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(3), 250-260.
- Ocak, A. (2023). Tüketicilerin aynı marka akıllı telefonu tekrar satın alma niyetini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1), 153-171.
- Özdamar K. (2002). Paket Programları ile İstatistiksel Veri Analizi- 2 (Çok Değişkenli Analizler). Kaan Kitapevi.
- Takıl, N., Erden, N. K. & Sarı, A. B. (2022). Farklı meslek grubu adaylarının yapay zekâ teknolojisine yönelik kaygı seviyesinin incelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (48), 343-353. DOI: 10.31795/baunsobed.1165386
- Terzi, R. (2020). An adaptation of artificial intelligence anxiety scale into Turkish: Reliability and Validity Study. *International Online Journal of Education and Teaching*, 7(4), 1501-1515.

- Ting, D. S. W., Pasquale, L. R., Peng, L., Campbell, J. P., Lee, A. Y., Raman, R., Tan, G. S. W., Schmetterer, L., Keane, P. A., & Wong, T. Y. (2019). Artificial intelligence and deep learning in ophthalmology. *Br J Ophthalmol*. 103(2):167-175.
- Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). Spor bilimlerinde bilimsel araştırma s¼reci, Edit¼r; G¼kmen, ¼. Spor & Bilim, Efe Akademi Yayınevi. İstanbul. S.7-23.
- Wang, Y. Y., & Wang, Y. S. (2019). Development and validation of an artificial intelligence anxiety scale: an initial application in predicting motivated learning behavior. *Interactive Learning Environments*, 1–16.
- Wesson J., 2002. The science of soccer. Institute of Physics Publishing, Bristol and Philadelphia.
- Yılmaz, A. (2019). Yapay zekâ. Koblak Yayınevi. 2. Basım.

