SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL ÇALIŞMALAR IV

EDİTÖRLER
Ahmet GÖNENER
Utku GÖNENER

© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN
978-625-375-298-9

Kitap Adı
Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar IV

Editörler
Ahmet GÖNENER
ORCID iD: 0000-0003-3766-1016
Utku GÖNENER
ORCID iD: 0000-0002-6152-3353

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No
47518

Baskı ve Cilt
Vadi Matbaacılık

Bisac Code
SPO000000

DOI
10.37609/akya.3475

Kütüphane Kimlik Kartı
Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar lV / ed. Ahmet Gönener, Utku Gönener.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
123 s. : tablo, şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça ve indeks var.
ISBN 9786253752989

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Akademisyen Yayınevi yöneticileri, yaklaşık 35 yıllık yayın tecrübesini, kendi tüzel kişiliklerine aktararak uzun zamandan beri, ticarî faaliyetlerini sürdürmektedir. Anılan süre içinde, başta sağlık ve sosyal bilimler, kültürel ve sanatsal konular dahil 3100' ü aşkın kitabı yayımlamanın gururu içindedir. Uluslararası yayınevi olmanın alt yapısını tamamlayan Akademisyen, Türkçe ve yabancı dillerde yayın yapmanın yanında, küresel bir marka yaratmanın peşindedir.

Bilimsel ve düşünsel çalışmaların kalıcı belgeleri sayılan kitaplar, bilgi kayıt ortamı olarak yüzlerce yılın tanıklarıdır. Matbaanın icadıyla varoluşunu sağlam temellere oturtan kitabın geleceği, her ne kadar yeni buluşların yörüngesine taşınmış olsa da, daha uzun süre hayatımızda yer edineceği muhakkaktır.

Akademisyen Yayınevi, kendi adını taşıyan "Bilimsel Araştırmalar Kitabı" serisiyle Türkçe ve İngilizce olarak, uluslararası nitelik ve nicelikte, kitap yayımlama sürecini başlatmış bulunmaktadır. Her yıl Mart ve Eylül aylarında gerçekleşecek olan yayımlama süreci, tematik alt başlıklarla devam edecektir. Bu süreci destekleyen tüm hocalarımıza ve arka planda yer alan herkese teşekkür borçluyuz.

Akademisyen Yayınevi A.Ş.

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1 Tenis Sporcularında Çeviklik ve Çabukluk 1
Ozan Deniz GÜLMEZ
Ahmet GÖNENER
Aleyna UYAR
Nart DEMİRKAN

Bölüm 2 Antrenörlerde Meslek Etiği 11
Senem SEZGİN ÇAKIR

Bölüm 3 Futbolda Göreceli Yaş Etkileri ve Çözüm Yöntemleri..... 23
Abdullah KILCI

Bölüm 4 Sporda Psikolojik Dayanıklılık Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmaların Vosviewer ile Bibliyometrik Analiz..... 37
Emrah SEÇER

Bölüm 5 Halk Oyunları ve Sosyal Gelişim..... 49
Hatice GEZER

Bölüm 6 Narsisizm ve Spor 61
Hatice GEZER

Bölüm 7 Başarılı Yaşlanmada Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi..... 81
Ahmet KOYUNLU

Bölüm 8 Futbolda Dar Alan Oyunlarının Fiziksel ve Fizyolojik Bileşenleri..... 101
Canan Gülbin ESKİYECEK
Abdurrrahman KOYUN

YAZARLAR

Nart DEMİRKAN
Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Doç. Dr. Canan Gülbin ESKİYECEK
Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Öğr. Gör. Dr. Hatice GEZER
Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış MYO

Doç. Dr. Ahmet GÖNENER
Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Ozan Deniz GÜLMEZ
Beden Eğitimi Öğrt., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Arş. Gör. Dr. Abdullah KILCI
Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Abdurrrahman KOYUN
Futbol Antrenörü, Tzs. Y.L. Öğrencisi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD.

Öğr. Gör. Ahmet KOYUNLU
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Emrah SEÇER
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Aleyna UYAR
Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Senem SEZGİN ÇAKIR
Lisansüstü öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

BÖLÜM 1

TENİS SPORCULARINDA ÇEVİKLİK VE ÇABUKLUK

Ozan Deniz GÜLMEZ[1]
Ahmet GÖNENER[2]
Aleyna UYAR[3]
Nart DEMİRKAN[4]

GİRİŞ

Aerobik ve anaerobik yüklerin birleştirildiği, aynı zamanda kuvvet, hız, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi biyomotor becerilerin iyi düzeyde olması gereken tenis, modern dünyanın benimsediği, olimpik bir spordur. (Gelen & ark., 2010).

İyi bir tenis oyuncusu yüksek derecede çabukluk ve çevikliğe ihtiyaç duyar (Akşit, 2012). Bunun yanında tenis sporunda müsabaka esnasında topun hızının 210 km/saat gibi yüksek bir hıza ulaştığı göz önünde bulundurulduğunda sporculara uygulanacak antrenmanlarda çeviklik ve çabukluk çalışmalarına önem verilmesi gerektiği söylenebilir (Gençel, 2021).

Bu araştırmanın amacı; tenis oyuncularında çabukluk ve çeviklik özelliklerinin incelenmesidir.

[1] Beden Eğitimi Öğrt., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozandeniz62@outlook.com, ORCID iD: 0009-0008-4204-776X

[2] Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ahmetgonener123@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3766-1016

[3] Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, a.uyar1999@gmail.com, ORCID iD: 0009-0009-8550-8703

[4] Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, nartdkan1907@gmail.com, ORCID iD: 0009-0003-9218-2517

TENİS

Tenis, dünün ve bugünün kültürünü temsil ettiği gibi sosyal boyutu da olan bir spordur. Cazibesi, bir dönem bireye statü ve prestij kazandırmasıdır. Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte tesislerin yaygın kullanımı ve tenis ekipmanlarının ucuzluğu, her kesimden insanın tenisi deneyimlemesine olanak sağlamaktadır (Akdeniz & Ardahan, 2020).

Tenis doğası gereği; ani duruşlar ve ani çıkışı içeren tekrarlı hareketlere sahiptir. Farklı vuruşlar ve farklı kas gruplarıyla ilişkili olup, kısa süreli ve uzun süreli pozisyonlar yaşanan bir oyundur (Pektaş & Taşkın, 2016). Rakiple temasın olmadığı tenis maçlarında, hızlı yön değiştirmeler, hızlı kol hareketleri, sıçramalar ve hamleler de önemlidir (Ölçücü & ark., 2011).

ÇEVİKLİK

Çeviklik genel olarak dikey veya yatay olarak yapılan hareketi sürdürürken aniden durma, yön değiştirme ve hızlanmanın etkili bir kombinasyonu olarak tanımlanır (Çelik, 2016).

Çeviklik, başarılı atletik performansın temel unsurlarından biridir. Harika bir performans sergilemek için gereken çeviklik eğitimiyle, bacaklarınızı güçlendirme, daha iyi denge, yanıt verme yeteneğinizi artırma ve en önemlisi kardiyovasküler etkinliği geliştirme gibi çeşitli fiziksel faydalar elde edilebilir. Bu nedenle, çeviklik eğitiminin performansı iyileştirmedeki rolü çok önemli görünmektedir (Yılmaz & Can, 2021).

ÇABUKLUK

Çabukluk, oyuncunun kendi hızını kontrol etme yeteneğidir. Bu şekilde, sporcular çok az kayıpla ve mümkün olan en büyük denge ile yön değiştirebilirler (Baştürk, 2013).

Tenis oynarken çabukluk çok önemlidir. Bir tenis oyuncusu ileri, geri, çapraz ve yanlara doğru koşmak zorundadır. Oyunun üzerine yapılan analizler, her sette ortalama 38 yön değişikliği olduğunu ve bazı setlerin ayrıca 80'den fazla yön değişikliği gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Çabukluk, konumlandırmada ve dolayısıyla etkili atışlar gerçekleştirmede çok önemli bir özelliktir (Dişçeken, 2017).

YÖNTEM

Bu derlemede; tüm bilgi, veri ve analizlere; Dergi Park, YÖKTEZ ve Google Scholar üzerinden erişim sağlanmış olup incelemeler bu bağlantılar üzerinden yapılmıştır. Araştırmalardan yalnızca kontrollü deneysel çalışmalar incelemeye dahil edilmiştir. Çalışmalardaki toplam sporcu sayısı 357'dir. Sporcuların 163'ü erkek, 80'i kadınlardan oluşmaktadır. Kalan 114 sporcuların cinsiyet ayrımı yapılmamıştır. Araştırmamız 2016 ve 2022 yılları arasındaki ulaşabildiğimiz çalışmalardan derlenmiştir.

İncelenen makalelerdeki veri, analiz sonuçları, sayısal ve istatistiksel veriler araştırmamızda tartışılarak, çeviklik ve çabukluk özelliklerinin tenis performansına etkisi incelenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1.1 Sporcuların Tanımlayıcı İstatistik Ortalamaları

Yazar	N	Yaş	Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	Beden Kitle İndeksi
Tilki (2018)	40	K.G: 12,20 ± 1,47 D.G: 12,40 ± 1,04	K.G: 156,35 ± 12,56 D.G: 158,10 ± 8,53	K.G: 48,40 ± 11,38 D.G: 44,30 ± 6,83	-
Ölmez, Şar & Yüksek (2022)	21	13,29±1,271	157,29±13,424	51,19 ±12,632	-
Aktürk (2020)	70	-	-	-	-
Akkaya & ark (2022)	28	K.G: 8.92±0.91 D.G: 8.85±0.86	K.G: 129.93±0.03 D.G: 129.14±0.04	K.G: 29.50±3.75 D.G: 29.79±5.01	-
Kaya & Polat (2018)	40	K.G :20,20±0,91 k, 20,60±1.50 e D.G :19,70±0,82 k, 20,60±1.34 e	K.G: 167,80±2,97 k, 174,20±3,73 e D.G: 167,00±3,23 k, 173,20±4.04 e	K.G:56,10±4,58 k, 68,00±4,32 e D.G: 55,10±4,58 k, 67,40±4,19'e	-
Keskin, Ateş & Kiper (2016)	18	11,61 ± 1,29	153,11 ± 7,78	48 ±9,653	-
Arslan (2021)	25	K.G: 11,28±1,38 D.G: 12,90±0,94	K.G: 152,35±7,80 D.G: 161,63±6,90	K.G: 43,78±10,16 D.G: 49,27±7,95	-
Turan (2017)	28	D.G: 21,09±2,55 K.G: 19,54±0,99	D.G: 176,44±7,50 K.G: 173,36±5,55	D.G: 73,46±9,95 K.G: 63,59±11,78	D.G: 22,93±2,48 K.G: 20,55±2,87
Öner (2021)	24	P.A.G: 12.67±0.49 K.G: 12.0±0.85	P.A.G: 134.5±6.77 K.G: 128.5±6.77	-	-
Çoşkun (2019)	50	10,88±0,824	134,18±12,732	34,98±9,68	-
Yüksek & ark. (2020)	13	42,14±2,34 k 46,50±9,33'e	1,62±0,08 k 1,75±0,04'e	63,83±9,78 k 83,28±6,14'e	24,28±3,95 k 27,27±2,18'e

K.G: Kontrol Grubu D.G: Deney Grubu P.A.G: Pliometrik Antrenman Grubu D.A.G: Direnç Antrenman Grubu e: Erkek k: Kadın

Tablo 1.2 Sporcuların Antrenman İçerikleri

Yazar	Grup	Antrenman	Tekrar Sayısı	Set	Dinlenme (Dk)	Hafta	Gün	Süre (Dk)
Tilki (2018)	Kontrol	-	-	-	-	-	-	-
	Deney	Sürat	-	-	2	8	4	60-75
Ölmez, Şar & Yüksek (2022)	Kontrol	-	-	-	-	-	-	-
	Deney	Tenis Temalı Fitness Antrenmanı	-	-	-	12	2	120
Aktürk (2020)	Kontrol	-	-	-	-	-	-	-
	Deney	Temel Tenis Eğitim Programı	-	-	-	16	2	80
Akkaya & ark (2022)	Kontrol	Tenis Teknik	-	-	-	-	-	-
	Deney	Dairesel	3	-	3	8	3	40-50
Kaya & Polat (2018)	Kontrol	-	-	-	-	-	-	-
	Deney	Germe Egzersizleri	-	2	-	6	3	-
Çoşkun (2019)	Kontrol	-	-	-	-	-	-	-
	Deney	Teknik	-	-	-	14 Hafta 2 Gün	2	-
Keskin, Ateş & Kiper (2016)	Kontrol	Tenis Teknik	-	-	-	8	3	-
	Deney	Tenis Teknik	-	-	-	8	3	-
Arslan (2021)	Kontrol	Tenis Teknik	-	-	-	-	-	-
	Deney	Core	-	-	-	8	3	-
Turan (2017)	Kontrol	Tenis Teknik	-	-	-	8	3	60
	Deney	Direnç Bant	-	-	-	8	3	60
Öner (2021)	Kontrol	Tenis Teknik	-	-	-	-	-	-
	Deney	Pliometrik	-	-	-	10	3	45-50
Yüksek & ark. (2020)	Kontrol	Tenis Temalı Fitness Antrenmanı	-	-	-	12	2	120
	Deney							

Tablo 1.3 Bulgulara Ait Sayısal Veriler

Yazar	Grup	Antrenman	Test	Ön Test (Sn)	Son Test (Sn)	P Değeri
Tilki (2018)	Kontrol	-	Zig-Zag Yön Değiştirmeli Çeviklik Testi	7,10 ± 0,48	7,03 ± 0,46	P<0,01
	Deney	Sürat	Zig-Zag Yön Değiştirmeli Çeviklik Testi	6,96 ± 0,31	6,78 ± 0,34	p<0,01
Ölmez, Şar & Yüksek (2022)	Kontrol	-	-	-	-	-
	Deney	Tenis Temalı Fitness Antrenmanı	T Testi	12,53±1,53	12,06±1,43	p<0,05

Tablo 1.3 Bulgulara Ait Sayısal Veriler (Devamı)

Aktürk (2020)	Kontrol	-	T Testi	3.86±.115	3.87±.104	p>0.05
	Deney	Temel Tenis Eğitim Programı	T Testi	3.89±.115	3.87±.142	p>0.05
Yazar	**Grup**	**Antrenman**	**Test**	**Ön Test (Sn)**	**Son Test (Sn)**	**P Değeri**
Akkaya & ark (2022)	Kontrol	Tenis Teknik	Pro Agility	6.13±0.27	6.13±0.26	p>0.05
	Deney	Dairesel	Pro Agility	6.08±0.19	6.01±0.19	p<0.05
Kaya & Polat (2018)	Kontrol	-	T Testi	M. (25-75) 10,18 (10,06 – 10,30) E 11,52 (11,21 – 12,12) K	M. (25-75) 10,00 (9,82 – 10,05) E 11,37 (11,01 – 11,67) K	E: p<0.05 K: p>0.05
	Deney	Germe Egzersizleri	T Testi	M. (25-75) 10,01 (9,90 – 10,12) E 11,46 (11,00 – 11,87) K	M. (25-75) 9,97 (9,82 – 10,07) E 11,40 (10,99 – 11,68) K	P>0.05
Çoşkun (2019)	Kontrol	-	-	-	-	-
	Deney	Tenis Teknik	Illinois Testi AOS Testi	İ.T: 24,099±2,18404 A.O: 20,3±9,386	İ.T23,8878± 2,47691 A.O: 107,44± 19,016	P<0.05
Keskin, Ateş & Kiper (2016)	Kontrol	-	-	-	-	-
	Deney	Tenis Teknik	ITN Hareketlilik (Çabukluk-Çeviklik)	ITN: 20,26±2,077 E.Ç: 11,80±1,207 A.Ç: 14,43±1,516	ITN: 19,61±2,004 E.Ç: 11,69±1,418 A.Ç: 14,42±1,659	ITN: p<0.05 E.Ç: p>0.05 A.Ç: p>0.05
Arslan (2021)	Kontrol	Tenis Teknik	Pro Agility	6,00±0,45	6,05±0,49	p>0.05
	Deney	Core	Pro Agility	5,75±0,41	5,52±0,39	p<0.05
Turan (2017)	Kontrol	Tenis Teknik	-	5,72 ± 0,82	4,65 ± 4,82	p<0.05
	Deney	Direnç Bant	Altıgen Testi	5,98 ± 1,33	4,57 ± 0,67	p<0.05
Öner (2021)	Kontrol	Tenis Teknik	ITN Hareketlilik (Çabukluk-Çeviklik)	21.1±1.43	21.0±1.13	p>0.05
	Deney	Pliometrik	ITN Hareketlilik (Çabukluk-Çeviklik)	21.2±0.94	19.9±0.58	p<0.05
Yüksek & ark. (2020)	Kontrol	Tenis Temalı Fitness Antrenmanı	Illinois Testi	22,27±1,57 k 19,19±2,76'e	20,98±0,87 k 16,6±0,46'e	P<0.05
	Deney					

M: Medyan, E: Erkek, K: Kadın, İ.T: Illinois Testi, A.O: AOS Testi, Ç.D: Çabukluk Dereceleri E.Ç: El Çabukluğu A.Ç: Ayak Çabukluğu e: Erkek k: Kadın

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sürat, tenis temalı fitness antrenmanları, teknik, dairesel, germe egzersizleri, core, direnç bant ve pliometrik antrenmanlarının çabukluk ve çeviklik özelliklerine ve tenis performansına olumlu veya olumsuz etkisi olan çalışmalar görülmüştür. Çalışmalar incelendiğinde ise çoğunluğun, çabukluk-çeviklik ve tenis performansı açısından olumlu yönde etkili ve pozitif yönlü olduğunu göstermektedir.

Tablo 9.3' de çalışmaların tenis performansına etkisinin sonuçları gösterilmiştir. Buna göre Arda Tilki tarafından yapılan çalışmada çeviklik testi deney grubu için 6,78 ± 0,34 sn, kontrol grubu için ise 7,03 ± 0,46 sn, bulunmuş olup,

deney grubu lehine (p<0,01) olarak anlamlı bulunmuştur. Çıkan sonuçlar, deney grubunun kontrol grubuna göre daha başarılı olduğunu desteklemektedir. Sürat antrenmanları ile birçok biomotor yeti ya da antropometrik özelliklerin yükseltilebileceği düşünülmektedir (Tilki, 2018). Arabacı, Görgülü & Çatıkkaş (2010) taekwondo sporcuları ile yapmış oldukları çalışmada çeviklik ve 30 m sürat koşu testleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

15-18 yaş arası voleybolcularda kuvvet çalışmalarının sıçrama performansını araştıran Çağlayan, Kurt & Çerçi (2018) Sporcuların ön test ve son test sonuçlarının T testinde anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir (p>0,05).

Ölmez, Şar & Yüksek (2022) tarafından yapılan tenis temalı fitness antrenmanı çalışmasında, T – çeviklik testi sonuçlarında pozitif etki gözlemlenmiştir (p<0,05). Başka bir çalışmada; geleneksel kuvvet antrenmanlarına karşın dirençli güç interval protokolünün ivmelenme ve çeviklik özelliklerine etkileri incelenmiştir. Araştırmacı; ivmelenme ve çeviklik özellikleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir (Duran, 2019).

İncelediğimiz bir diğer çalışmada Aktürk (2020); deney grubunda çabukluk ön test ve son test arasındaki farklara ait tekrarlanmış ölçümler için t-testi analizlerini, p>0.05 düzeyinde anlamsız bulmuştur. Kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarında da anlamlı bir fark bulamamıştır. (p>0.05). Hazar (2005) da, çeviklik antrenmanlarının badminton performansına etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Arslanoğlu, Aydoğmuş & Şenel (2010) yaptıkları çalışmada, denge performansı ile çeviklik arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

8-10 yaş arası tenis oynayan kız sporcularla 8 haftalık çabukluk çalışmalarını içeren dairesel antrenmanların çeviklik üzerine etkisi başlıklı bir çalışmada; araştırmaya katılan sporcuların çeviklik performans ölçümleri sonucunda, deney grubunda olan sporcuların çeviklik testlerinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur (p<0.05) Kontrol grubundaki sporcuların çeviklik testlerinde ise farklılık bulunmamıştır (Akkaya & ark., 2022). Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında; Adalı (2019)' nın yapmış olduğu çalışmada, sporcuların sürat ve çeviklik becerilerinde gelişimler olduğu görülmüştür (p<0.05). Masa tenisi sporcuları üzerine yaptığı araştırmada Günay & Çimen (1996), dairesel çabuk kuvvet antrenmanlarının kuvvetin ve diğer özelliklerin gelişiminde etkili bir yöntem olduğunu belirtmişlerdir. Lise düzeyindeki çocuklarda yapılan bir diğer araştırmada, motorik özellik gelişiminde branşın gerekliliği olan fiziksel yapı ve antropometrik özelliklere sahip olmanın da etkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Tan, Bingül & Akkaya, 2020).

Germe egzersizlerinin, tenis sporcularında çeviklik performansı üzerine etkisini araştıran Kaya & Polat (2018); deney grubundaki erkek ve kadınlarda, çeviklik testi sonuçlarında anlamlı bir değişim bulamamıştır ($p>0.05$). Erkek kontrol grubunda ise çeviklik ön test-son test değerlerinde anlamlı bir fark gözlenirken ($p<0.05$), kadınlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ($p>0.05$). Bu sonuçlar, tenis antrenmanlarının çeviklik üzerinde olumlu etki oluşturduğunu ancak, tenis antrenmanlarına ilave olarak germe egzersizlerinin de uygulanmasının çeviklik üzerinde olumsuz etki oluşturduğunu göstermektedir. Başka bir çalışmada, balistik germenin etkisinin diğer germelere göre daha az oranda olduğu tespit edilmiş ve sprint test performanslarını olumsuz yönde etkilediği rapor edilmiştir (Alemdaroğlu, Koz & Köklü., 2012). Kaya ve Polat'ın çalışmasında, germe egzersizlerinin tenise özgü çeviklik performansı üzerinde olumsuz etki oluşturması, Alemdaroğlu ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak yapılan bu çalışmada hem tenis hem de germe egzersizlerinin birlikte uygulanması yer vuruş performansında olumlu bir etki görülmüştür, çeviklik üzerinde ise olumlu bir etki görülmemiştir. Bununla birlikte sadece tenis egzersizlerinin uygulanması hem yer vuruş performansında hem de çeviklik üzerinde olumlu bir etki görülmüştür.

10-12 yaş erkek çocuklarda temel motorik özelliklerin tenis teknik becerisi ile olan ilişkisini belirlemek isteyen Çoşkun (2019), çalışmasında; Illinois ön test ile AOS ön test arasında $p= 0,05$, $r= 0,778$ düzeyinde anlamlı ilişki bulmuştur. Illinois son test ile AOS son test arasında ise $p= 0,05$, $r= 0,738$ düzeyinde anlamlı ilişki bulmuştur. Nalbant (2018) 13-14 yaş kız ve erkek basketbolcuların fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin karşılaştırılması isimli çalışmasında Illinois testi sonucunu 18,19 ± 1,79 bulmuştur. Kızılet, Atılan, & Erdemir (2010), farklı kuvvet antrenmanlarının 12-14 yaş arasındaki basketbol oyuncularının hız ve zıplama yetenekleri üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmada, A grubu için Illinois çeviklik testi ön test değerinin 18,65 ± 1 olduğunu son test değerini ise 17,97 ± 1,01 saniye bulmuştur. B grubu için Illinois çeviklik ön test değeri 18,34 ± 1,15 sn iken, 17,95 ± 0,92 sn olarak bulunmuştur. Alp (2016) 11,30± 0,73 yaş ortalamalı 20 erkek ile yaptığı çalışmasında illinois testi sonucunu Ön Test 19,62±1,01 son test 19,53±0,98 olarak bulmuştur. Çoşkun' un çalışmasında bulunan Illinois testi değerlerinin ise daha önce yapılmış çalışmalarda bulunan sonuçlardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Illinois ön test ve son test değerleri ile AOS ön test ve son test değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Keskin, Ateş & Kiper (2016)' in çalışmasındaysa; çocukların tenis seviyeleriyle birlikte el ve ayak çabukluklarını ölçerek gelişimlerini takip etmişlerdir. 8 haftalık düzenli çalışmalar sonucu, tenise özgü antrenman programının, çocukların tenis seviyelerinde anlamlı bir artışa neden olduğu fakat el ve ayak çabukluklarına olumlu bir katkı sağlayamadığı ortaya konmuştur.

Tenis sporcuları üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise; core antrenman ITN numaraları ve ITN testindeki puanları ile Pro-Agility çeviklik test sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilerleme görülmüştür ($p<0,05$) (Arslan, 2021). Kır (2017) 11-15 yaş arası tenis sporcularında kor antrenman programının kuvvet, sürat, çeviklik ve denge üzerindeki etkisinin incelediği çalışmasında; 10 hafta boyunca haftada 3 kez tenis sporcularına core antrenmanı yaptırmış ve antrenmanlar sonucunda çalışmaya katılan sporcuların çeviklik özelliğinde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Özmen & Aydoğmuş (2016) adölesan badminton oyuncularında core antrenmanlarının dayanıklılık, dinamik denge ve çeviklik üzerindeki etkisini araştırmışlar; sonuç olarak core dayanıklılık testinde anlamlı artış olmasına rağmen, çeviklik performansında önemli bir değişiklik gözlenmemiştir.

Turan (2017)' ın çalışmasında incelediğimiz parametre olan çeviklik performansının, direnç bant grubunda anlamlı olarak arttığı görülmüştür ($p<0,05$). İncelenen sürat ve çeviklik parametrelerinde anlamlı artışlar görülmüştür. Bu artışların sürat ve çeviklik performanslarının birbirlerine olumlu aktarımından ve bu iki parametre arasında pozitif korelasyondan kaynaklandığı düşünülmektedir. Balkanlı Şahan, & Erman (2020), tarafından yapılan bir başka çalışmada ise 43 gönüllü erkek ile 8 hafta antrenman programı uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre direnç bant antrenmanının çeviklik puanı üzerinde olumlu yönde bir etkisinin olduğu belirtilmiştir.

Bir diğer çalışmada; pliometrik antrenman ve direnç antrenman grubunda çeviklik ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmişken ($p<0.05$), kontrol grubunda herhangi bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Öner, 2021). Adolesanlara uygulanan pliometrik antrenmanların çeviklik üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Kızılet, Atılan & Erdemir, 2010). Bu çalışmanın bulguları araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Tenis kapsamındaki bir başka çalışmanın analiz sonuçları, tenis temalı fitness egzersizlerinin orta yaş sedanterlerin denge, esneklik, koordinasyon ve çeviklik gelişimine katkı sağladığını göstermektedir (Yüksek & ark, 2020)

Sonuç olarak, sürat, tenis temalı fitness, tenis teknik, dairesel, germe egzer-

sizleri, core, direnç bant ve pliometrik antrenmanlarının tenis sporcularında bazı çeviklik ve çabukluk özelliklerinde artış oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre tenisle uğraşan sporcularının çabukluk ve çeviklik özelliklerinin yapılan antrenman türlerine bağlı olarak iyileşmesi tenis performansına olumlu yönde katkı sağlayacağına işaret etmektedir.

KAYNAKLAR

Adalı, H. (2019). *Erkek futbolcularda çabukluk antrenmanlarının pozitif ivmelenmeye etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli

Akdeniz, Y., & Ardahan, F. (2020). Bireyleri rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlilik güvenirlilik çalışmasının yapılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7 (4), 188-207.

Akkaya, C. C., Duran, B., Düzgün, M., ve ark (2022). 8-10 yaş tenisçilerde 8 haftalık dairesel antrenmanın sürat, çabukluk ve çeviklik parametreleri üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 306-316.

Akşit T. (2012). Tenis fizyolojisi ve performans. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 4(2).

Aktürk, S. (2020). 17-25 yaş grubu gençlerde düzenli tenis çalışmalarının bazı fiziksel ve motorik özelliklere etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 4-20.

Alemdaroğlu, U., Koz, M., & Köklü, Y. (2012). Germe egzersizlerinin performans üzerine akut etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 68–76.

Arabacı, R., Görgülü, R., & Çatıkkaş, F. (2010). Relationship between agility and reaction time, speed and body mass index in taekwondo athletes. *Sport Sciences*, 5(2), 71-77.

Arslan, E. (2021). *10-14 yaş tenisçilerde 8 haftalık core antrenmanlarının çeviklik, kuvvet, denge performansına ve tenis becerilerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın

Arslanoğlu, E., Aydoğmuş, M., & Şenel, Ö. (2010). Badmintonculardа reaksiyon zamanı ve denge ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 131-136.

Baştürk, D. (2013). *Vertimax antrenmanlarının çeviklik, çabukluk ve ivmelenme üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Çağlayan, A., Kurt, A., & Çerçi, B. (2018). Ekzantrik ve konsantrik kas çalışmaları ile yapılan kuvvet çalışmalarının 15-18 yaş arası voleybolcuların sıçrama performansı üzerine etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 01-10

Çelik N, (2016). *Futbolcularda dengenin çeviklik üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Çimen, O., & Günay, M. (1996). Dairesel çabuk kuvvet antrenmanlarının 16-18 yaş grubu genç erkek masa tenisçilerin bazı motorik özelliklerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *7(3), 3-11.*

Çoşkun, M. (2019). *Tenis eğitimi alan 10-12 yaş arası erkek çocuklarda temel motorik özelliklerin tenis beceri öğretimine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Dişçeken, O. (2017). *Tenisçilere uygulanan çeviklik antrenmanlarının atletik performansları üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Duran H. (2019). *Geleneksel kuvvet antrenmanlarına karşın dirençli güç interval antrenman protokolünün ivmelenme, çeviklik ve hareket hızına etkisi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

Gelen, E., Mengütay, S., Karahan, M., ve ark. (2010). Elit erkek tenis oyuncularının fiziksel uygunluk özelliklerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *10*(2).

Gençel, D. (2021). *Tenis oyuncularında core antrenmanlarının çabukluk ve çeviklik üzerine etkilerinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hazar, F. (2005). *Badmintonda çevikliğin performansa etkisi ve geliştirilmesine yönelik antrenman uygulamaları*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kaya, M., & Polat, M., (2018). Germe egzersizlerinin tenisçilerde yer vuruş performansına ve çevikliğe olan etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, *27*(2), 118-124.

Keskin, B., Ateş, O., & Kiper, K. (2016). Tenis performans sporcularına uygulanan özel antrenman programının ITN derecelerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 79-93.

Kır, R. (2017). *11-15 yaş arası tenis sporcularında kor antrenman programının kuvvet, sürat, çeviklik ve denge üzerindeki etkisinin incelenmesi.* Yayımlanmış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Kızılet, A., Atılan, O., & Erdemir, İ. (2010). 12-14 yaş grubu basketbol oyuncularının çabukluk ve sıçrama yetilerine farklı kuvvet antrenmanlarının etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 44-57.*

Nalbant, Ö. (2018) 13-14 yaş kız ve erkek basketbolcuların fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 55-60.

Ozmen, T. ve Aydogmus, M. (2016). Effect of core strength training on dynamic balance and agility in adolescent badminton players. *Journal of Bodyworkand Movement Therapies*, 20(3), 565-570.

Ölçücü, B., Canikli, A., Hadi, G. ve ark. (2011). 12-14 yaş kategorilerindeki bayan tenis oyuncularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 15-24.

Ölmez, C., Şar, H., & Yüksek, S. (2022). Biyomotor kazanımda tenis temalı fitness antrenmanlarının önemi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *11*(3), 1167-1175.

Öner, S. (2021). *Tenisçilerde pliometrik ve direnç antrenmanlarının bazı motorik ve performans parametlerine etkisi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Pektaş, N. A., & Taşkın, H. (2016). *Tenisçilerde teknik parametrelerin modellenen müsabaka süresince analizi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Tan, H., Bingül, B.M., & Akkaya, C. C. (2020). Denge performansında fiziksel yapının etkisi. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırma Dergisi*, 4(4), 48-55.

Tilki, A. (2018). *10-14 yaş tenisçilerde sürat antrenmanlarının ivmelenme ve çeviklik üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Turan, D. (2017). *Tenise özgü direnç bant antrenmanlarının kuvvet sürat ve denge performansları üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Yılmaz, Y., & Can, İ., (2021). Tenisçilerde çeviklik yeteneğinin yaş faktörüne göre karşılaştırılması ve tenis performansı ile ilişkisinin araştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 36-48.

Yüksek, S., Şar, H., Ayan, V., ve ark. (2020). Tenis temalı fitness egzersizlerinin orta yaş sedanter bireylerin motor becerilerine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 1-12.

BÖLÜM 2

ANTRENÖRLERDE MESLEK ETİĞİ

Senem SEZGİN ÇAKIR[1]

Etik, var olan ahlaki davranışların barındırdığı yargıları inceler (Nuttall, 1997). Etik, ahlaki hareketlerin teorik temellerinin araştırıldığı hem analitik hem de bilimsel bir çalışma türüdür (Lumpkin, Stoll & Beller, 2003).Etik, bireylerin ve toplumların doğru ve yanlış, iyi ve kötü gibi değerleri nasıl belirlediğini inceleyen felsefi bir disiplindir. Farklı kültürler ve dinler aracılığıyla şekillenen etik, insan davranışlarının moral temellerini sorgular ve bu davranışların sonuçlarını değerlendirir. Eğer etik davranış diye bir olgu olmasaydı tüm ahlaki kıyaslamalar amaçsız kalırdı. Etik ilkelerin ve ahlaki standartların bir yerde insan davranışlarını etkilemesi gerekir. İnsanlardan beklenen ve önerilen davranışlar sıklıkla doğru-yanlış, iyi-kötü, haklı-haksız gibi karşılaştırmalarla değerlendirilir (De-Sensi & Rosenberg, 1996).Etik çeşitleri, bireylerin, toplumların ve profesyonel grupların moral değerler ve sorumluluklar üzerine geliştirdiği çeşitli kuralları ve yaklaşımları ifade eder. İşte etik çeşitlerinden bazıları:

BİREYSEL ETİK (KİŞİSEL ETİK)

Bireysel etik, bir kişinin kendine, ailesine ve çevresine karşı taşıdığı moral sorumlulukları ve doğruyu yanlıştan ayırt etme yeteneğini kapsar. Bu tür etik, kişisel inançlar, değerler ve yaşam felsefesiyle şekillenir. Kişisel etik, bireyin dürüstlük, adalet, sorumluluk ve saygı gibi erdemlere dayalı kararlar almasına yardımcı olur.

TOPLUMSAL ETİK

Toplumsal etik, bir toplumun ortak değerleri ve moral ilkeleri üzerine kurulur. Bu etik türü, toplumsal düzeydeki haklar, eşitlik, adalet ve bireysel özgürlükler gibi konuları ele alır. Toplumdaki bireyler arasında nasıl bir etkileşimde bulunulması gerektiğini belirler ve toplumsal normların oluşturulmasında etkili olur.

[1] Lisansüstü öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, senemsez@hotmail.com, ORCID iD: 0009-0004-6468-3856

PROFESYONEL ETİK

Profesyonel etik, belirli bir meslek grubunun üyelerinin uyduğu etik kuralları ifade eder. Avukatlar, doktorlar, mühendisler ve diğer profesyoneller, meslekleri-nde belirli etik standartlara uymak zorundadırlar. Bu tür etik, meslek pratiğinde doğruyu ve yanlışı tanımlayarak, profesyonellerin hizmet verdiği kişilere karşı dürüstlük ve adaletle yaklaşmalarını sağlar.

İŞ AHLAKI (İŞ ETİĞİ)

İş etiği, bir iş yerindeki bireylerin ve yöneticilerin, dürüstlük, şeffaflık, adalet ve sorumluluk gibi ilkeler doğrultusunda nasıl davranması gerektiğini belirler. İş dünyasında etik, çalışanların, müşterilerin ve paydaşların haklarına saygı gösterilmesini teşvik eder. Ayrıca, dürüstlük ve güvenin iş ilişkilerinde ön planda olması gerektiğini savunur.

METAETİK

Metaetik, etik teorilerin temelini, anlamını ve doğruluğunu sorgulayan bir etik dalıdır. Bu, etik ilkelerin evrensel olup olmadığını, etik yargıların nesnel mi yoksa subjektif mi olduğunu ve etik değerlerin nasıl belirlendiğini inceler. Metaetik, etik kararların nasıl yapıldığını ve bu kararların arkasındaki felsefi temelleri ele alır.

UYGULAMALI ETİK

Uygulamalı etik, teorik etik ilkelerinin pratikte nasıl uygulanacağını inceleyen bir disiplindir. Bu tür etik, özellikle tıp, hukuk, iş dünyası gibi alanlarda karşılaşılan somut etik problemleri çözmeyi amaçlar. Örneğin, bir doktorun hastasına karşı hangi etik sorumluluklara sahip olduğu ya da bir şirketin çevreye karşı ne tür etik yükümlülükleri bulunduğu gibi konuları ele alır.

ÇEVRESEL ETİK

Çevresel etik, doğa ile insan arasındaki ilişkiyi inceler ve çevreye saygı, doğa kaynaklarının korunması gibi değerleri savunur. Bu etik türü, çevreyi koruma sorumluluğu, sürdürülebilirlik ve ekolojik dengeyi koruma gibi konularda rehberlik eder.

Etik çeşitleri, bireylerin, toplumların ve meslek gruplarının yaşamlarını şekillendiren, doğru ve yanlış arasındaki sınırları çizen önemli kurallardır. Etik, sadece bireysel bir sorumluluk değil, aynı zamanda toplumsal ve küresel bir sorumluluktur. Etik değerler, sağlıklı bir toplum yapısının ve adil bir dünya düzeninin inşa edilmesinde temel bir rol oynar.

Spor, ahlak ile paralel ilerleyen ve dolaylı yoldan da ilişki içerisinde bulunan bir kavramdır. Belki de sporun en ayırt edilebilir niteliği, özünde ve içerisinde sahip olduğu ilkeler gereği kendisinin de bir ahlakı temsil etmesidir (Erdemli, 2002) Sporun; etik değerleri desteklemesine, öz saygının gelişmesine ve başkalarına saygı gösterilmesine, toplumu güçlendirebileceğine, sosyalleşmeyi ve sağlıklı yaşam tarzını artırabileceğine inanılmaktadır. Ancak sporun bunların tam tersine negatif bir etkide bulunabileceğini ve sporda etik dışı davranışlar olarak kabul edilen sporda şiddeti, dopingi, hileyi, şikeyi ve ne pahasına olursa olsun kazanma mantığını da teşvik edebileceği de unutulmamalıdır. Bu önemli nokta, sporun etik ve değerlerin geliştirilmesi amacı ile araç olarak yararlanılmasında yer alan beden eğitimi öğretmeni, antrenör, sporcu, spor yöneticisi, hakem, taraftarlar gibi paydaşlara bağlıdır (Rosa, 2015).

Spor etiği, genel anlamda sporun gelişmesinde önemli rol oynayan sporun taraflarının görev ve sorumluluklarını dürüstlük, adalet, açıklık, tarafsızlık ve saygı gibi evrensel değerler doğrultusunda yerine getirmelerini kapsamaktadır (Dolaşır, 2005). Sporun içindeki etik kavramını hem saha içinde hem saha dışında sporcularına karşı aşılama ve örnek olma görevini üstlenen antrenörlerin meslek etiğine uygun davranmalarının incelenmesi önem taşımaktadır (Potrac, Jones & Armour, 2002).Spor etiği, sporun büyümesinde ve gerçek rolünü edinmesinde, sporun paydaşlarının yetki, görev ve sorumluluklarını doğruluk, adalet, dürüstlük, saydamlık ve tarafsızlık gibi evrensel kabul edilmiş değerler çerçevesinde yerine getirmelerini amaç edinmektedir (Dolaşır, 2006)Sporda etik, sporcuların, antrenörlerin, yöneticilerin ve diğer paydaşların, spor faaliyetlerini dürüstlük, adalet ve sorumluluk gibi ilkelerle gerçekleştirmesini sağlamak amacıyla geliştirilen bir dizi kural ve değerler bütünüdür. Etik, sporun temel amacı olan eğlence, sağlıklı yaşam ve toplumsal birleştiricilik gibi hedeflere ulaşılmasını destekler. Ancak, spor dünyasında etik ihlalleri de sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bu nedenle, sporun her alanında etik kurallarına uyulması, yalnızca bireysel değil, toplumsal anlamda da büyük önem taşır.

SPORDA ETİĞİN ÖNEMİ

Adalet ve Eşitlik

Sporda etik, adalet ve eşitlik ilkelerine dayanır. Her bireyin, yetenekleri ve çabaları doğrultusunda eşit fırsatlara sahip olması gerektiği kabul edilir. Sporcuların, cinsiyet, ırk, etnik köken, dini inanç veya engel durumu gibi faktörlerden bağımsız olarak eşit haklara sahip olmaları gerekir. Ayrıca, adil oyun anlayışı, rakipler

arasında dürüst ve eşit bir mücadeleyi teşvik eder. Hakemler ve yöneticiler de bu anlayışa uygun kararlar almalı ve adaletli bir ortam sağlanmalıdır.

Dürüstlük ve Şeffaflık

Sporun temel taşlarından biri olan dürüstlük, etik ilkelerin en önemli unsurlarındandır. Sporcuların, antrenörlerin ve diğer tüm paydaşların, yarışlarda ya da antrenmanlarda dürüst davranması gerekir. Hile yapmak, doping kullanmak veya maç sonuçlarını manipüle etmek gibi davranışlar, sporun ruhuna tamamen aykırıdır. Şeffaflık, tüm spor organizasyonlarında uygulanan kuralların açık bir şekilde belirlenmesi ve herkes tarafından anlaşılabilir olması gerektiğini ifade eder.

Doping ve Sağlık

Sporda etik, sporcuların sağlığını koruma ve doping kullanımıyla mücadele etme sorumluluğunu da içerir. Doping, hem etik dışı bir davranış hem de sağlık açısından ciddi riskler taşır. Sporcuların performanslarını artırmak amacıyla yasaklı maddeleri kullanması, sadece adaletsiz bir rekabete yol açmakla kalmaz, aynı zamanda sporcunun uzun vadeli sağlık problemleriyle karşılaşmasına neden olabilir. Bu nedenle, sporun doğasına ve etik kurallarına uygun bir şekilde temiz yarışlar ve sağlıklı spor ortamları sağlanmalıdır.

Sporun Toplumsal Rolü

Sporda etik, aynı zamanda sporun toplumsal rolüyle de ilgilidir. Spor, bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimlerini desteklerken, toplumsal bağları güçlendiren bir etkinliktir. Spor, ırkçılık, cinsiyetçilik gibi ayrımcılıklara karşı bir duruş sergileyebilir ve herkesin eşit haklara sahip olduğunu vurgular. Etik, sporun bu toplumsal faydalarını en üst düzeye çıkarmayı amaçlar. Sporcular, antrenörler ve yöneticiler, toplumsal sorumluluklarını yerine getirirken, sporu tüm toplumlar için erişilebilir ve faydalı kılmalıdır.

Sporcuların Örnek Olma Sorumluluğu

Sporcular, kamuya mal olmuş figürlerdir ve toplumda örnek teşkil etme sorumluluğuna sahiptirler. Bu sorumluluk, yalnızca performanslarıyla değil, davranışları ve tutumlarıyla da ilgilidir. Sporda etik, sporcuların sadece sahada değil, saha dışında da etik kurallara uygun davranmalarını gerektirir. Sporcular, genç nesillere dürüstlük, çalışkanlık, saygı ve takım ruhu gibi değerleri aşılayarak, sporun pozitif etkilerini yayabilirler.

Sporda etik, sporun adil, sağlıklı ve eğlenceli bir şekilde yapılmasını sağlayan temel bir unsurdur. Dürüstlük, adalet, eşitlik ve toplumsal sorumluluk gibi etik değerler, sporun sadece bir yarışma değil, bireyler ve toplumlar için

önemli bir eğitim ve gelişim aracı olmasını sağlar. Etik kurallarına uygun bir spor kültürü, sporun doğasına sadık kalınarak, herkesin faydasına olacak şekilde şekillendirilebilir.

Mesleki etik, belirli bir meslek grubunun üyelerinin uyduğu, o mesleğin toplum içinde güvenli, adil ve profesyonel bir şekilde icra edilmesini sağlayan ahlaki kurallar ve değerler bütünüdür. Her meslek, üyelerinin işlerini yaparken belirli etik ilkeler doğrultusunda hareket etmelerini bekler. Mesleki etik, sadece bireylerin değil, aynı zamanda toplumun da çıkarlarını gözetir ve mesleklerin toplumsal sorumluluklarını yerine getirmelerini sağlar. Bu sayede meslekler, yalnızca teknik bilgi ve beceriye dayanmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal değerlerle uyumlu bir şekilde işler.

MESLEKİ ETİK

Mesleki Etik ve Toplum

Mesleki etik, toplumda güven oluşturmak ve profesyonel ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini sağlamak için büyük bir öneme sahiptir. Her meslek, toplumun belirli ihtiyaçlarına hizmet etmektedir. Dolayısıyla, meslek mensuplarının etik sorumlulukları, bu hizmetlerin dürüst, güvenilir ve toplumsal fayda sağlayacak şekilde sunulmasını amaçlar. Örneğin, bir doktor, hastasına yalnızca tıbbi bilgilerle değil, aynı zamanda etik sorumluluklarla da yaklaşmalıdır. Benzer şekilde, bir avukat, müvekkilinin haklarını savunurken, yasal ve etik sınırlar içinde hareket etmelidir.

Gizlilik ve Güven

Mesleki etik, profesyonel gizliliği de önemli bir değer olarak kabul eder. Birçok meslek, kişisel ya da ticari bilgilerin gizli tutulması gerektiğini vurgular. Özellikle sağlık, hukuk, finans gibi alanlarda, bireylerin ya da şirketlerin özel bilgileri meslek mensuplarının sorumluluğundadır. Bu tür bilgilerin izinsiz açıklanması, sadece etik dışı olmakla kalmaz, aynı zamanda yasal sonuçlar doğurabilir. Gizlilik, güvenin temeli olduğu için, profesyonellerin bu etik ilkeye sadık kalmaları, toplumsal güveni pekiştirmede kritik bir rol oynar.

Adalet ve Eşitlik

Mesleki etik, adalet ve eşitlik ilkesine dayalıdır. Profesyoneller, hizmet verdikleri kişilere eşit ve adil bir şekilde yaklaşmalı, ırk, cinsiyet, dini inanç veya diğer kişisel özelliklere dayalı ayrımcılıklardan kaçınmalıdır. Adil bir şekilde hizmet sunmak, aynı zamanda toplumda eşitlikçi bir yaklaşım sergilemeyi de içerir. Mesleki etik, ayrımcılıkla mücadele eder ve herkesin hakkını koruma sorumluluğu taşır.

Dürüstlük ve Şeffaflık

Mesleki etik, dürüstlük ve şeffaflık gibi temel değerlere dayanır. Meslek mensuplarının, işlerini yaparken her zaman doğruyu söylemesi, yanıltıcı davranışlardan kaçınması beklenir. Dürüstlük, sadece meslek pratiğiyle ilgili değil, aynı zamanda profesyonel ilişkilerde de büyük bir öneme sahiptir. Şeffaflık ise iş süreçlerinin açıklıkla yürütülmesini ifade eder. Bir profesyonel, kararlarını ve hareketlerini açıkça ifade etmeli ve sorumluluk taşıdığı her adımda şeffaf olmalıdır.

Sürekli Eğitim ve Gelişim

Mesleki etik, profesyonellerin mesleklerini en iyi şekilde icra etmelerini sağlamak amacıyla sürekli eğitim ve gelişimi teşvik eder. Her meslek, zamanla değişen dinamiklere ve gelişen bilgiye ayak uydurabilmek için sürekli öğrenmeyi gerektirir. Etik, bir profesyonelin kendini sürekli geliştirmesi, güncel bilgilere sahip olması ve bu bilgileri doğru şekilde kullanması gerektiğini vurgular. Bu, sadece kişisel gelişim için değil, aynı zamanda topluma en iyi hizmeti sunmak için de önemlidir.

Mesleki Sorumluluk ve Güvenilirlik

Mesleki etik, profesyonellerin sorumluluklarını yerine getirme yükümlülüğünü de kapsar. Her meslek, işini yaparken belirli bir güvenilirlik standardına dayanır. Bir profesyonel, toplumun güvenini kazanmak için, üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmeli, verdiği sözleri tutmalı ve mesleki becerilerini en iyi şekilde kullanmalıdır. Güvenilirlik, meslek mensuplarının hem işlerini hem de toplumu olumlu bir şekilde etkileme potansiyelini artırır.Formun Altı Meslek etiği, etik kavramının bir alt dalıdır. İnsan, hayatının büyük bir bölümünü oluşturan meslek yaşantısında bir etik anlayışa sahiptir. Bu anlayış içerisinde meslek etiği, bireylerin mesleklerinin gerekliliklerini yerine getirdikleri esnada karşılaştıkları durumlara tepki olarak nasıl davranmaları gerektiği ve bu davranışlarını yönlendirmelerine destek olan bir kavramdır (Çabuk & İşgüden, 2020).Mesleki etik, mesleğin değeri ile ilgili bir dizi tutum olarak da tanımlanabilir. Meslek etiği ekonomiyi, verimliliği, güvenliği, sağlık ve temizliği, mahremiyeti, kültürel ve sosyal gelişimi, huzuru, çevreyi korumayı ve geliştirmeyi amaçlar ve herkese ayrımcılık yapmaksızın eşit fırsatlar sunmayı amaç edinir (Naagarazan, 2006). Meslek etiği kuralları mesleğin bir temsilcisi olarak mesleğe mensup kişiler tarafından gerçekleştirilmesi gereken davranışlardır. Bu kuralların amacı mesleğin bütünlüğünü korumaktır (Street, 2002). İlgili meslekte gerçek bir profesyonel olarak

tanımlanmak için; mesleğin gerektirdiği sorumlulukların ve toplumca duyulan beklentinin karşılanması gerekmektedir (Martin, 2015). Bu beklentilerin karşılanması için oluşturulan mesleki etik kodları, o meslek mensuplarından hizmet alanları korumak, uygulayıcılara rehber olmak ve kurumların mesleki statüsünü sağlamlaştırmak amacıyla profesyonel meslek grupları tarafından oluşturulur (Corey, 2007'den akt; Behun, 2008)

Antrenörlük; bireysel ya da takım sporlarında, performansın planlı olarak iyileştirilmesi, kişileri ya da takımları spor müsabakalarına hazırlayan kapsamlı, geniş ve çok-amaçlı bir süreci içeren meslektir. Ayrıca bir antrenör eğitici görevinin yanında sporun içindeki liderlik rolünü üstlenir (Lyle & Cushion, 2016).Antrenör, sporda başarının temel taşlarından biridir. Bir sporcu ya da takım için teknik bilgiden çok daha fazlasını sunan antrenör, aynı zamanda bir lider, rehber ve motivatördür. Antrenörlerin spordaki rolü, yalnızca fiziksel yeteneklerin geliştirilmesiyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda psikolojik, stratejik ve etik yönleriyle de büyük bir öneme sahiptir. Antrenör, sporcuların yeteneklerini geliştirmek, performanslarını artırmak ve hedeflerine ulaşmalarını sağlamak amacıyla eğitim veren profesyoneldir. Antrenörlerin, her şeyden önce iyi bir insan olarak, kişiliği ve karakteri, akıl sağlığı ve sosyal yönü sporcu üzerinde direk etki yapmaktadır (Tatlıcı & Kırımlıoğlu, 2008). Antrenörler, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan gelişimlerini destekleyerek onların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmaya çalışırlar. Antrenörlük, spor fizyolojisi ve psikolojisi, biyomekanik, beden eğitimi ve spor yönetimi gibi, spor bilimlerindeki birçok farklı branş ve konudan beslenerek, kendi içinde özelleşmiş bir yapıya sahiptir. Antrenörlük düşünsel bir eylemdir; özünde sıklıkla "doğru karar verme" ve "en uygununu seçme" yaklaşımını barındırır (Taylor, 2006).

ANTRENÖRLERİN BAŞLICA GÖREVLERİ

Teknik ve Stratejik Yönlendirme

Antrenörler, sporcuların teknik becerilerini geliştirmeleri için doğru eğitim metodolojileri ve stratejiler belirler. Antrenörün uzmanlığı, sporculara oyun içindeki doğru teknik hareketleri öğretmek ve stratejik düşünme becerilerini kazandırmak için kritik bir rol oynar. Takım sporlarında, antrenörler aynı zamanda takımın oyun stratejilerini belirler, rakipleri analiz eder ve oyun içinde doğru hamlelerin yapılması için yönlendirmeler sunar.

Motivasyon ve Psikolojik Destek

Antrenörler, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik olarak da güçlü olmalarını sağlar. Bir sporcu zor zamanlar geçirdiğinde, antrenörün rolü yalnızca teknik yönlendirme yapmakla kalmaz, aynı zamanda onu moral ve motivasyon açısından da desteklemektir. Antrenörler, sporcuların özgüvenlerini artırarak, onları hedeflerine ulaşmaları için cesaretlendirir ve onları zorluklarla başa çıkabilmeleri için psikolojik olarak hazırlar.

Disiplin ve Etik Değerler

Antrenör, bir takımın ya da sporcuların disiplinli olmasını sağlamada kritik bir rol oynar. Etik değerler ve sporculuk ahlakı, antrenörün sporculara aktarması gereken önemli bir sorumluluktur. Antrenörler, dürüstlük, saygı, adalet ve takım ruhu gibi etik ilkeleri öğreterek, sporcuların sadece iyi birer sporcu olmasını değil, aynı zamanda iyi birer insan olmasını da sağlar. Disiplinli bir yaklaşım, sporcuların hem saha içinde hem de saha dışında başarılı olmalarını sağlar.

Bireysel İhtiyaçlara Yönelik Eğitim

Her sporcu farklıdır ve farklı ihtiyaçları vardır. Antrenörler, her bireyin potansiyelini ortaya çıkarmak için kişiye özel antrenman programları hazırlarlar. Bu, sporcunun fiziksel özellikleri, yetenekleri ve zayıf yönlerine göre özelleştirilmiş bir eğitim planı içerir. Bireysel ihtiyaçlara göre yapılan bu yönlendirme, sporcuların gelişimlerini hızlandırır ve her birinin en iyi şekilde performans göstermesine yardımcı olur.

Sporun Eğitim ve Gelişim Süreci

Antrenörler, yalnızca profesyonel sporcularla değil, aynı zamanda genç yaştaki sporcularla da çalışır. Bu, antrenörlerin sporcuların temel becerilerini geliştirmelerine yardımcı oldukları ve onları hem fiziksel hem de zihinsel olarak sporun gereksinimlerine hazırladıkları bir süreçtir. Antrenörler, sporcuların erken yaşlardan itibaren sporu doğru bir şekilde öğrenmelerini sağlar ve sporun yalnızca bir eğlence değil, bir yaşam biçimi olduğunu aşılar.

Takım Çalışması ve İletişim

Sporda antrenörün rolü, takım çalışmasının geliştirilmesi konusunda da son derece kritiktir. Takım sporlarında, antrenörler sporcular arasında uyum, güven ve etkili iletişim sağlamakla yükümlüdür. İyi bir antrenör, takım ruhunu oluşturarak, oyuncuların birbirlerine saygı duymasını ve takım için en iyi şekilde birlikte çalışmasını sağlar. Ayrıca, antrenörün etkili iletişimi, takım içindeki problemleri çözme ve uyumlu bir çalışma ortamı yaratma açısından önemlidir.

Örnek Olma ve Liderlik

Antrenörler, sadece bilgi ve deneyim sağlamakla kalmaz, aynı zamanda birer rol modeldir. Sporcular, antrenörlerinin tutumlarını, davranışlarını ve çalışma disiplinlerini gözlemler ve bu, onların profesyonel hayatta da nasıl bir tutum sergileyeceklerini etkiler. Antrenörün liderlik yetenekleri, sporcuların hem sahada hem de yaşamlarında başarıya ulaşmalarında önemli bir faktördür.

Antrenör, sporda yalnızca bir öğretmen ya da lider değil, aynı zamanda bir mentor ve rehberdir. Bir antrenör, sporcularının teknik, fiziksel, psikolojik ve etik gelişimlerine katkı sağlayarak onları en iyi performansa ulaşmaları için hazırlar. İyi bir antrenör, sporcularını sadece birer sporcu olarak değil, aynı zamanda birey olarak da geliştirir ve onların hayatlarına olumlu katkılarda bulunur. Antrenörün spordaki rolü, başarılı bir takımın ve güçlü bir spor kültürünün oluşmasında vazgeçilmezdir.

Sporun istenen düzeye erişmesinde antrenörlerin sahip oldukları etik dışı davranışların ortadan kalkmasının temel şartlarından birisi antrenörlerin evrensel değerleri temel almayı sağlayan, davranışlarına yol gösteren etik ilkeleri benimseyerek, davranışlarını bu ilkeler doğrultusunda yönlendirebilmeleridir (Çeviker, 2013). Antrenörler, çeşitli spor branşlarında çalışarak, sporcuların teknik, taktik ve fiziksel becerilerini geliştirirken, aynı zamanda psikolojik ve duygusal destek de sunarlar. Antrenörlük, sadece teknik bilgi ve deneyimle sınırlı değildir; etkili bir antrenör, iletişim becerilerine, liderlik özelliklerine ve motivasyon yeteneğine de sahip olmalıdır. Sporcularla sağlam bir ilişki kurmak, antrenörün başarısını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Antrenörler, her sporcu için bireysel bir eğitim planı oluşturur ve bu planı uygularken sporcuların ihtiyaçlarına ve hedeflerine dikkat eder Ayrıca, antrenörler, sporcuların sadece fiziksel gelişimlerini değil, aynı zamanda takım çalışması, disiplin ve sorumluluk gibi değerleri de kazanmalarını sağlamaya çalışır. Antrenörlerin davranışlarından etkilenen kesimleri göz önünde bulundurduğumuzda, antrenörlerin müsabakalar sırasında etik kavramına verdikleri değerin yanı sıra yaşantılarında da etik kavramına uygun hareket etmelerinin önemli bir durum olduğu düşünülmektedir (Dolaşır-Tuncel & Büyüköztürk, 2009)

Antrenörlük meslek etiği ilkelerinin temel amacı ise kamuya ve spora yarar sağlamak, uygulamayı en faydalı hale getirmek, mesleğin itibarını korumak, üyelerini disiplinli tutmak, antrenörlerin çalışmalarında karşılaşabilecekleri etik ikilemlere yönelik davranışlarına rehber ve kaynak olmaktır (Campbell, 2000). Antrenörlük etiği, antrenörlerin sporcularla olan ilişkilerini ve bu süreçte be-

nimsemesi gereken ahlaki ilkeleri ifade eder. Antrenörlerin meslek etiğine uygun davranışlarından bazıları; sporcularına fiziksel ve sözlü saldırıda bulunmamak, doping ve hileden uzak tutmak, seyirciler ve taraftarlar gibi sporun içinde olan paydaşlara karşı saygılı olmak, taraftarları tahrik etmemek, sporcularına karşı adaletli davranmaktır (Özbek, 1999). Antrenörler, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal gelişimlerine de katkıda bulunan kritik figürlerdir., sporun ve sporculuğun ruhunu korumada önemli bir rol üstlenirler. Antrenörler, belirlenmiş bir hedefe doğru rehberlik ederek sporcuların zihinsel ve fiziksel performanslarını artırmayı amaçlayan kişilerdir (Gezgez, 2016). Tüm sporculara eşit ve adil bir şekilde yaklaşmalıdır. Her sporcu, potansiyelini en iyi şekilde değerlendirebilecek fırsatlara sahip olmalıdır. Ayrımcılıktan kaçınmak ve herkesin gelişimine katkıda bulunmak, antrenörün sorumluluğundadır. Antrenörler, sporculara saygı göstererek, onları dinlemeli ve ihtiyaçlarını anlamalıdır. Sporcuların kişisel sınırlarına, duygusal durumlarına ve bireysel farklılıklarına saygı göstererek, sağlıklı bir eğitim ortamı yaratır. Antrenörler, sporcularıyla olan ilişkilerinde dürüst ve açık olmalıdır. Sporculara karşı doğru bilgi vermek, güvenilir bir ilişki kurmanın temelini oluşturur. Bazı antrenörler oyuncularını aldatmaya, sertliğe ve dopinge yönlendirebilir, onların eğitim hayatını göz ardı ederek antrenmanı fazla yaptırabilir ve sporcularına fiziksel veya zihinsel zararlar verebilir (Eitzen, 2012)Antrenörlerin etik davranışları, sporcuların da aynı değerleri benimsemesine yardımcı olur. Antrenörlerin, sporcuların fiziksel ve zihinsel gelişimini destekleyecek şekilde eğitim vermeleri önemlidir. Bu, sadece teknik becerilerin geliştirilmesiyle değil, aynı zamanda sporcuların karakter gelişimiyle de ilgilidir. Antrenörler, sporun getirdiği değerleri öğretmeli ve sporu sevdirerek sporcuların uzun vadeli gelişimine katkıda bulunmalıdır. Antrenörler, sporcularının güvenliğinden ve sağlığından sorumludur.Antrenman programlarını bu doğrultuda oluşturmak ve uygun bir antrenman ortamı sağlamak, antrenörlerin temel yükümlülüklerindendir Antrenörlerin müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında etik açıdan sergileyecekleri tutum ve davranışların sporculara da örnek olacağı düşünüldüğünden dikkat edilmesi gereken önemli bir durumdur. Tutum, bir durum karşısında ortaya konulan davranış şeklidir. Davranış ise, kişinin gösterdiği tepkinin genel adıdır. Bu kavramlara göre etik kavramı ile antrenörlüğün ortak yolu tutum ve davranıştır. Sporun içerisindeki kurallar antrenör kadar antrenörün sorumlu olduğu sporcular için de önem arz ettiğinden, bir antrenör kuralları meslek etiği çerçevesinde uygularsa hem kendi spor hayatını hem de çalıştırdığı sporcu grubunun spor hayatını başarıya yaklaştırmış olacaktır (Potrac, Jones ve Armour 2002).

Antrenörlük meslek etiği ile ilgili alan yazında yapılmış çalışmalar vardır (Healey, 2015; Hardman & diğ., 2010; Drewe, 2000; Hamilton & LaVoi, 2017; Haney & diğ., 1998; Karakoç & diğ., 2011; Çeviker, 2013). Avustralya Spor Komisyonu tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, antrenörlük meslek etiği ile ilgili sıklıkla karşılaşılan davranışlar, sporculara karşı önyargı, adam kayırma ve hakkaniyetsiz davranma, ne pahasına olursa olsun kazanma mantığı olduğu saptanmıştır (Healey, 2015). Hardman, Jones & Jones (2010), antrenörlerin kişilik tarzları, antrenörün davranış biçimleri ve antrenörlüğün amacı ve nasıl olması gerektiğini incelemiştir. Drewe (2000), çalışmasında antrenörlere görevlerinde en çok karşılaştıkları etik ikilemlerin neler olduğunu sormuş ve antrenörlerin bu ikilemlere karşı ürettikleri çözümleri saptamıştır. Hamilton ve LaVoi (2017) çalışmasında antrenörlerdeki etik değerlerin gelişimini anlayabilmeyi amaçlamıştır (Hamilton & LaVoi, 2017). Haney, Long ve Howell-Jones yaptıkları çalışmada Kanada Profesyonel Antrenörlük Kurulu tarafından geliştirilen etik ilkelerin kapsamını ve geçerliğini belirlemek için antrenörlerin sporla ilgili etik kaygılarını incelemişlerdir (Haney, Long & Howell-Jones, 1998). Karakoç ve diğerleri (2011) yaptıkları çalışmada antrenörlerin genel olarak etik kural ve ilkelere uygun davrandığını tespit etmiştir (Karakoç vd., 2011). Çeviker'in (2013) çalışmasında, futbolcular antrenörlerini, mesleki bilgi düzeyi, antrenman planlanması, yetkisini kötüye kullanma, sporculara karşı saygılı davranma, sporcuların performanslarına zarar verme, sigara kullanma konularında yetersiz bulduklarını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, antrenörlük meslek etiği, sporun temel değerlerini ve etik kurallarını gözeterek sporcuların gelişimine katkı sağlamayı amaçlar. Bu değerlerin benimsenmesi, hem sporcuların hem de antrenörlerin daha sağlıklı, adil ve etkili bir spor deneyimi yaşamalarını mümkün kılar. Sporun istenen düzeye erişmesinde antrenörlerin sahip oldukları etik dışı davranışların ortadan kalkmasının temel şartlarından birisi antrenörlerin evrensel değerleri temel almayı sağlayan, davranışlarına yol gösteren etik ilkeleri benimseyerek, davranışlarını bu ilkeler doğrultusunda yönlendirebilmeleridir (Çeviker, 2013). Antrenörler, bu etik ilkeleri içselleştirerek, sporun ve sporculuğun ruhunu korumada önemli bir rol üstlenirler. Antrenörler kendilerinden ve mesleklerinin tanımından beklenildiği gibi davranmalı, sporcular ile arasında doğru ve olumu bir ilişki kurmalı, bu kurduğu ilişkide hem kendine hem de mesleğine saygı ile hareket etmelidir (Potrac & ark., 2002).

KAYNAKLAR

Behun, R. J. (2008). *An Analysis of beginning counselor education master's degree candidate's ability to make ethical decisions based on the american counseling association's ethical standards after having completed a course ın professional ethics.* Pitsburgh: Duquesne University.

Campbell, E. (2000). Professional ethics in teaching: Towards the development of a code of practice. *Cambridge Journal of Education,* 30(2), 203-222. https://doi.org/10.1080/03057640050075198

Coakley, J. J. (2015). Sports in Society: Issues and Controversies. McGraw-Hill.

Çabuk, A., & İşgüden, B. (2006). Meslek etiği ve meslek etiğinin meslek yaşamı üzerindeki etkileri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(16), 59-86.

Çeviker, A. (2013). *Ankara amatör süper lig futbolcularının antrenörlerinde gözlemledikleri etik ve etik dışı davranışlar.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

DeSensi, J. T. & Rosenberg, D. (1996). *Ethics in sport management.* Morgantown: Fitness Information Technology.

Dolaşır, S. (2005). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerine ilişkin antrenör ve sporcu görüşleri. *Ankara: Gazi Yayınevi*.

Dolaşır, S. (2006). *Antrenörlük etiği ve ilkeleri.* Gazi Kitabevi. Ankara 43.

Drewe, S. B. (2000). Coaches, ethics and autonomy. *Sport, Education and Society*, 5(2), 147-162. https://doi.org/10.1080/713696030.

Eitzen, D. S. (2012). Fair and foul: Beyond the myths and paradoxes of sport. *Rowman & Littlefield*.

Erdemli, A. (2002). *Spor felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.

Gezgez, Z. T. (2016). *Modern Antrenörlük*, İstanbul, Doğu Kitabevi.

Hamilton, M. G. B. & LaVoi, N. M. (2017). Ethical professional identity and the development of moral examplar collegiate coaches. *Journal* of https://doi.org/10.1080/03057240.2017.1313724 *Moral Education*, 46(2), 114-128.

Haney, C. J., Long, B. C. & Howell-Jones, G. (1998). *Coaching as a profession:* Ethical concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 240-250. https://doi.org/10.1080/10413209808406391

Hardman, A., Jones, C. & Jones, R. (2010). Sports coaching, virtue ethics and emulation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(4), 345-359. https://doi.org/10.1080/17408980903535784

Healey, J. (2015). Fair play and ıntegrity in sport *(Issues in Society, 383) Thirroul: The Spinney Press.*

Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, A. D., Karakoç, B., Yetiş, Ü. & Baydil, B. (2011). Milli takım düzeyindeki erkek judocuların kulüp antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranışlar. *Kastmonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 321-332.

Lumpkin, A., Stoll, S. K. & Beller, J. M. (2003). Sports ethics applications for fair play. *New York: McGraw Hill Education.*

Lyle, J. & Cushion, C. (2016). Sport coaching concepts: A framework for coaching practice. *New York: Routledge.*

Martın, T.A. (2015). *Unsettling Professional Code: Relationship Boundaries and Ethical Possibilities, Greensboro, The University of North Carolina.*

Naagarazan, R. S. (2006). Textbook on professional ethics and human values. *New Delhi:New Age International.*

Nuttall, J. (1997). *Ahlak üzerine tartışmalar: Etiğe giriş*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Özbek, O. (1999). Sporda etik dışı davranış alanları ve etik ilkeler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 38-50.

Potrac, P., Jones, R. ve Armour, K. (2002). "It's All About Getting Respect": The Coaching Behaviours of AnExpert English Soccer Coach. *Sport, Education and Society 7*: 2, 183-202.

Rosa, B. A. (2015). Ethics in sport-guidelines for teachers. *Mafra: Luso-Illyrian Institute for Human Development*.

Street, B.B. (2002). *A Comperative Analysis of Professional Codes of Ethics,*

Taylor, B. (2006). Coaching. In Ferrero, F. (Ed.), *British Canoe Union,* Coaching Handbook. *Wales: Pesda Press.*

Tatlıcı, M., Kırımoğlu, H. (2008). Atletizm antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergis*i, 2(1).

Tepe H. (1998), Bir Felsefe Dalı Olarak Etik, *Doğu Batı Düşünce Dergisi* 1(4).

BÖLÜM 3

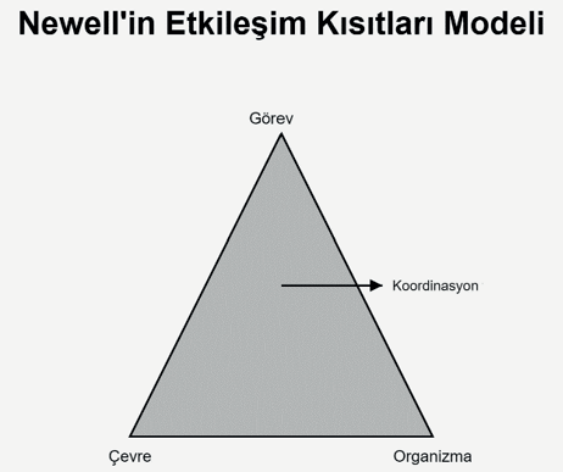
Futbolda Göreceli Yaş Etkileri ve Çözüm Yöntemleri

Abdullah KILCI[1]

Okul çağındaki çocuklarda bilişsel, motor ve duygusal becerilerin gelişimi üzerindeki göreceli yaş etkisinin (RAE) incelenmesi, herhangi bir eğitim sisteminin doğasında bulunan öğretme ve öğrenme süreçlerini iyileştirmeyi amaçlayan kamu politikalarının uygulanması ve değiştirilmesi ile son yıllarda dünya çapında ivme kazanmıştır (Urruticoechea et al., 2021). Göreceli yaş, bir tarih aralığında iki veya daha fazla kişi arasındaki yaş farkı olarak tanımlanır. Eğitim sisteminde, öğrenciler arasında aynı sınıf içindeki yaş farkıdır (Peña, 2017). Göreceli yaşı hesaplamanın iki yolu vardır bunlar; takvim yılı ve gelişigüzel kesintiye göredir. Takvim yılı için her okul yılını belirli bir yılda doğanlara göre ayıran eğitim sistemi örneğini verebiliriz. Böylece, Ocak ayında doğan öğrenciler "nispeten daha yaşlı", Aralık ayında doğanlar ise "nispeten daha genç" olacaktır. İkinci hesaplama yöntemi yani "gelişigüzel kesinti" ise ülke tarafından uygulanan son tarihle ilgilidir. Örneğin, Japonya 1 Nisan'dan önce doğan çocukların kayıt altına alınmasını önermektedir, böylece Nisan ayında doğan okul çocukları "nispeten daha yaşlı" ve Mart ayında doğanlar "nispeten daha genç" olacaktır. Her iki senaryoda da "nispeten daha genç" ve "nispeten daha yaşlı" arasında neredeyse 12 aylık bir fark olacaktır (Abelairas-Gómez et al., 2016). Literatürde, eğitim gelişiminde RAE'nin teorik bir çerçevesi bulunmamakla birlikte, spor perspektifinden bu etkilerin nasıl ortaya çıktığını ve sporcuların gelişiminde hangi faktörlerin rol oynadığını açıklayan teorik çerçeve yaklaşımları mevcuttur. Bu, *"Newells modelindeki"* temel etkileşimsel üçgen yapıyı takip eden kısıtlamalara dayalı bir model önermektedir (Urruticoechea et al., 2021). Bu modelde bireysel (individual), görevsel (task) ve çevresel (enviromental) sınırlamalar dikkate alınmaktadır (Şe-

[1] Arş. Gör. Dr., Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, abdullahkilci89@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-5242-1582

kil 1). *Bireysel sınırlamalar:* bu sınırlamalar içinde doğum tarihi, kronolojik ve biyolojik yaş arasındaki fark, dikkate alınır. (b) *Görevin* özelliklerine ve gereken yeteneğe bağlı olarak, nispeten daha yaşlı olanlar nispeten daha genç olanlara göre daha avantajlı olabilir veya tam tersi olabilir; örneğin fiziksel görevlerde, nispeten daha yaşlı olanlar kuvvet görevinde daha iyi performans gösterirken, nispeten daha genç olanlar sanatsal görevlerde daha iyi performans gösterir. Bu durum, RAE'nin matematikten (11 yıl) daha önce (9 yıl) zayıfladığı okuma becerilerinde de gözlemlenmektedir. (c) *Çevresel sınırlamalar*: politika ve gruplandırma sistemi (göreceli yaşın bulunduğu yer), olgunluk düzeyi ve ailenin etkisi. Bu teorik çerçeve spora odaklansa da, bilişsel gelişim (bireysel sınırlamalar), motor (görev sınırlamaları) ve sosyo duygusal (çevresel sınırlamalar) üzerine odaklandığı için eğitimsel gelişimin içinde düşünülebilir (Glazier & Davids, 2009).



Şekil 3.1 Newell'in Etkileşim Kısıtları Modeli

Çoğu çalışma göreceli yaşın akademik performans üzerindeki etkisini ortaya koymuş olsa da (Fumarco & Baert, 2019; Suggate, 2009), göreceli yaş hala okul gruplarını düzenlerken veya akademik sonuçları analiz ederken dikkate alınan bir değişken değildir (Kelly et al., 2024). Özellikle okula başlama yaşının düşük olduğu ülkelerde daha belirgin hale gelmektedir. Göreceli yaş etkisi, sadece akademik başarıyı etkileyen bir olgu değildir; aynı zamanda öğrencilerin ön benlik, motivasyon ve sosyalleşme gibi sosyo-duygusal gelişim alanlarını da etkileyebilmektedir. Bu bilgiden hareketle eğitim politikalarının, göreceli yaşın öğrenci performansı üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak daha kapsayıcı bir yaklaşımla düzenlenmesi gerektiği düşünülmektedir.

GÖRECELİ YAŞIN ETKİ MEKANİZMALARI

Göreceli yaşın etki mekanizmaları başlığı altında çeşitli varsayımlar tartışılmaktadır. Ancak bu başlık altında ilk olarak olgunlaşma farklılıklarının neden olduğu faktörlere odaklanmak gerekmektedir; örneğin, daha uzun boy ve kütlenin (belirli bir seviyeye kadar) güç, hız ve dayanıklılık gerektiren sporlar branşlarında performansın gelişmesine neden olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, nispeten daha yaşlı oyuncular, her bir yarışma yılında benzer son tarihlerin uygulandığı varsayılırsa, düzenli olarak avantajlı konumdadır. Daha ileri kronolojik yaşları, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde herhangi bir zamanda daha fazla olgunlaşmayı yansıtır. Elit genç futbolcular üzerine yapılan çalışmalar da bu iddiayı desteklemektedir. (Baker et al., 2010). Elit genç futbolculardan elde edilen veriler bu iddiayı desteklemektedir. Brewer ve arkadaşları (1992), bu oyuncuların yaşa göre eşleştirilmiş normatif verilere kıyasla boy ve kilo açısından %95'lik dilimin üzerinde olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, olgunlaşmayı RAE'lerin önemli bir öncülü olarak güçlendirse de, erken olgunluk avantajlarının doğrudan uzun vadeli atletik başarıya nasıl katkı sağladığı tam olarak netlik kazanmamıştır (Brewer et al., 1992). Oyuncu seçimi ve birikmiş deneyim, RAE'lerin oluşumunda önemli bir rol oynar. Nispeten daha olgun oyuncular, fiziksel avantajları sayesinde daha sık tercih edilme eğilimindedir. Bu durum, onların daha yüksek seviyede antrenman ve rekabet deneyimi kazanmasına olanak tanır, böylece birikmiş deneyim avantajı elde ederler. Ancak bu faktörlere ek olarak, daha geniş sosyal unsurlar da RAE'lerin oluşumunda etkili olabilir. Örneğin, Musch ve Grondin (2001), RAE'lerin varlığının, belirli bir spor dalında etkinliklere veya takımlara erişim sağlamak isteyen bireylerin sayısı gibi rekabetin derinliği (veya yoğunluğu) ile bağlantılı olduğunu öne sürmüştür (Musch & Grondin, 2001). Ayrıca, Helsen ve diğerleri (1998), katılım için mevcut fırsat miktarının (örneğin, takımlar ve kulüplerin sayısı) RAE'nin gücünü etkilediğini öne sürmüştür (Helsen et al., 1998). Bu bulgular, sporun popülaritesinin ve altyapının, RAE'lerin devamlılığını sağlayan koşulların yayılmasındaki rolünü vurgulamaktadır. RAE'lerin, sporun daha az popüler olduğu veya altyapı ve kaynakların katılım talebini aştığı sosyal bağlamlarda daha az olası olduğu ileri sürülmektedir. Örneğin, Wattie ve diğerleri (2007), Kanada buz hokeyinde nüfus ve katılım artışının, RAE'nin ortaya çıkmasındaki temel nedenlerden biri olduğunu belirtmiştir (Wattie et al., 2007). Benzer şekilde, Cobley ve arkadaşları (2008) da Alman futbolcular ve antrenörleri üzerine yaptıkları araştırmada benzer sonuçlara ulaşmıştır (Cobley et al., 2008). Bu tür çalışmalar, RAE'nin yalnızca bireysel biyolojik faktörlere değil, aynı zamanda daha geniş sosyal ve kültürel temellere dayandığını göstermektedir. Sporun popülaritesi, altyapı imkanları ve

toplumsal faktörler, yaşa dayalı avantajları etkileyerek RAE'yi güçlendirebilir. Bu etkenler arasındaki bağlantıların anlaşılması, spordaki yaş eşitsizliklerini azaltmak için etkili stratejiler geliştirmek açısından önemlidir. RAE'yi anlamak, daha adil seçim süreçleri ve fırsatlar yaratılmasını sağlar, böylece genç sporcuların eşit gelişim imkânı bulmalarına katkı sağlar.

SPOR BRANŞLARINDA GÖRECELİ YAŞ ETKİSİ

Göreceli yaş etkisi ilk olarak eğitim sisteminde fark edilmiş (Armstrong, 1966) ve ancak sonraki yıllarda sporda tanımlanmaya başlanmıştır (Barnsley et al., 1985). Doğum tarihi ve sporda başarı arasındaki ilişki ilk olarak Grondin ve ark. (1984) tarafından Kuzey Amerika'daki genç profesyonel buz hokeyi ligleri üzerinde yaptıkları çalışma sırasında tespit edilmiştir (Grondin et al., 1984). Bu çalışmada, seçilen oyuncuların frekans dağılımı incelendiğinde yılın ilk aylarında doğan sporcuların yılın son aylarında doğan sporculara oranla daha fazla sayıda olduğu tespit edilmiştir. Geçmişte yapılmış bahsi geçen çalışmadan bu yana yaklaşık 40 yıl içinde, birçok yazar beyzbol (Zhang BoLun et al., 2018), basketbol (Delorme & Raspaud, 2009), hentbol (de la Rubia et al., 2021), rugby ligi (Cobley & Till, 2017), rugby (Kelly et al., 2021), tenis (Gerdin et al., 2018) ve su topu (Barrenetxea-Garcia et al., 2019) gibi birçok spor branşı da olmak üzere RAE çalışmaları yapmıştır. Yapılan çalışmaların odak noktası, farklı spor branşlarına katılımın frekans dağılımını RAE performans üzerindeki etkisini incelemektir. Bu araştırmalar, sporcuların doğum tarihlerinin performans farklılıklarına ve branş seçimine nasıl yansıdığını anlamayı amaçlamaktadır.

Genç sporcularda yapılmış ilk araştırmalar, göreceli yaş etkisinin altında yatan ana nedenin genellikle ilerlemiş bir olgunluk durumu olduğunu varsaymıştır (Cobley et al., 2009). Sonraki dönemde, sporcular için Galatea modeli; antrenörler Pygmalion modeli; ebeveynler Matthew modeli dahil olmak üzere sosyal etkenlerin RAE'lerin sürdürülmesinden nasıl sorumlu olduğunu ortaya koymak için sosyal ajanlar modelini önermiştir. "Galatea etkisi," kendini gerçekleştiren kehanetin bir başka örneğidir; bir bireye beklentiler yüklendiğinde, genellikle bu beklentilerle uyumlu şekilde hareket eder. Galatea etkileri ile Pygmalion etkileri arasındaki bağlantı açık olmakla birlikte, Galatea etkileri, beklentilerin veya yanlış inançların ortaya koyan kişiden ziyade bu beklentilerin yöneltildiği kişi üzerinde etkili olmasıyla tanımlanır. Yukarıdaki öğretim örneğinden yola çıkarak, Pygmalion etkisi öğretmenlerin öğrencilerden beklentilerini, Galatea etkisi ise öğrencilerin kendilerinden beklentilerini ifade eder. Bu nedenle, Galatea'nın Pygmalion'un heykeline verdiği isim olduğunu göz önünde bulundur-

duğumuzda, Galatea etkilerini bu bağlamda anlamak şaşırtıcı değildir (Hancock et al., 2013). Sporda Galatea etkilerini doğrudan inceleyen bir çalışmaya henüz rastlanmamıştır. Bununla birlikte, Galatea etkileri sporcunun, spor branşında RAE'leri yaratma, sürdürme veya pekiştirme rolünü açıklayabilir. Günümüzde sıkça görülen bir durum, fiziksel olarak yaşıtlarından daha iri olan bir sporcunun takıma seçilmesi ve sporcunun bunun yeteneğinden kaynaklandığını düşünmesidir; ancak bu yanılgılı bir yaklaşımdır. Yine de bu yanlış inancı takip eden yüksek öz beklentiler ve bu beklentilere uygun yeni davranışlar gelişir. Bu yeni davranışlar, daha özenli ve sık eğitim seanslarını içerebilir ve zamanla başlangıçtaki yanlış algı doğru hale gelir; Jamie, Galatea etkisi sayesinde akranlarından daha yetenekli hale gelir. Böyle bir örnek, RAE'leri Galatea etkisi teorisiyle ilişkilendirmeyi kolaylaştırır. "Pygmalion etkisi" bir bireye yönelik beklentilerin ne kadar yüksek olursa, o bireyin elde edeceği sonuçların da o kadar büyük olacağı anlayışını ifade eder (Hancock et al., 2013). Pygmalion etkileri genellikle güç ilişkilerinden, yani öğretmen-öğrenci veya işveren-çalışan ilişkilerinden kaynaklanır. Bu nedenle, Pygmalion etkilerini sporda değerlendirdiğimizde, en uygun ilişki antrenör-sporcu ilişkisi olarak karşımıza çıkar. RAE'lere özgü olarak, Pygmalion etkileri, antrenörlerin RAE'leri sürdürme ve güçlendirme ile ilgili tercihlerini ve etkileşimlerini açıklayabilir (Hancock et al., 2013). "Matthew etkisi", daha yetenekli veya şanslı olan bireylerin, diğerlerine kıyasla daha fazla fırsat ve kaynak elde etme durumunu ifade eder. Bu etki, genellikle "zengin daha da zenginleşir" veya "başarılı olan daha fazla başarı kazanır" şeklinde özetlenir. Spor branşına özgü bir açıklama yapmak gerekirse, eğer uğraşılan spor branşı o bölgede popülerse, milli takımlara veya kulüplere bağlı olan nispeten daha yaşlı sporcuların, daha iyi antrenman koşullarından ve daha yüksek müsabaka seviyelerinden yararlanma olasılığı artar (de La Rubia Riaza et al., 2020). Yukarıda bahsedilen tüm teoriler, RAE'leri açıklamak amacıyla kapsamlı bir teorik model önermek için bir temel oluşturmaktadır (Tablo 1) (Hancock et al., 2013).

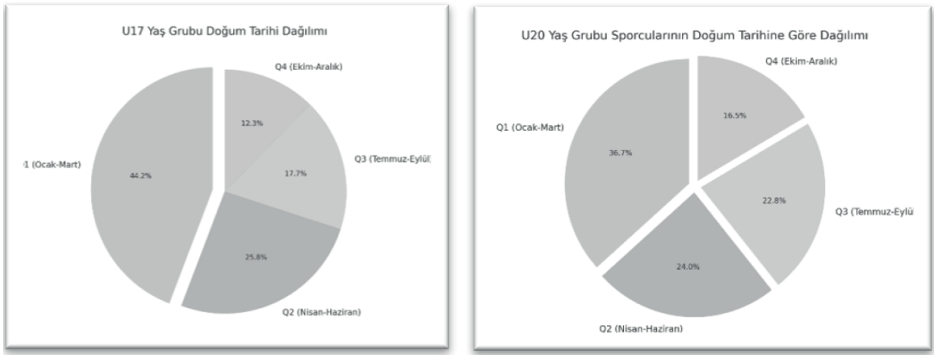
Tablo 3.1 Göreceli yaş etkilerini belirleyen sosyal etkenleri açıklayan teorilerin özeti

Teori	Odak Nokta	Açıklama	Temel Ajan
Matthew etkisi	Zengin daha zengin, fakir daha fakir	İlk göreceli yaş avantajları	Aileler
Pygmalion etkisi	Başkalarından beklentiler sonuçlarla eşleşir	Sonraki göreceli yaş avantajları	Antrenörler
Galatea Etkisi	Kişisel beklentiler sonuçlarla eşleşir	Sonraki göreceli yaş avantajları	Sporcular

GENÇ ERKEK FUTBOLCULARDA RAE

Futbol, dünya çapında en geniş uluslararası popülariteye sahip spor olduğu için, RAE (Göreceli Yaş Etkisi) konusunda en büyük akademik ilgiyi görmüş ve bu konu, spor bilimleri literatüründe geniş bir araştırma alanı oluşturmuştur. Futbolun küresel ölçekteki etkisi, oyuncu seçme süreçlerinin ve genç futbolcuların gelişiminin, yaşa dayalı avantajların nasıl ortaya çıktığını daha net bir şekilde incelemeye olanak tanımıştır. Bu nedenle futbol, RAE'nin spordaki yeri ve etkileri üzerine yapılan araştırmalar için en fazla veri sağlanan alanlardan biri olmuştur. İlk kapsamlı çalışma, 1992 yılında Barnsley ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiş ve futbol dünyasında doğum tarihinin oyuncu seçimi üzerindeki etkisini inceleyen öncü bir araştırma olarak literatüre girmiştir (Barnsley et al., 1992). Bu çalışma, 1990 Dünya Kupası'nda mücadele eden erkek futbol takımlarının kadroları ile 1989 yılına ait U17 ve U20 genç oyuncu gruplarını analiz etmiştir. Araştırmada, U17 kategorisindeki oyuncuların yaklaşık %45'inin seçme yılının ilk üç ayında doğduğu, buna karşın sadece %7,7'sinin yılın son üç ayında doğduğu tespit edilmiştir (Barnsley et al., 1992). Bu durum, genç kategorilerde yılın ilk aylarında doğmuş oyuncuların aşırı temsil edildiğini, yılın son aylarında doğan oyuncuların ise büyük ölçüde dezavantaj yaşadığını ortaya koymaktadır. U20 yaş grubunda da benzer sonuçlar elde edilmiş ve temsil eşitsizliğinin bu yaş kategorisinde de devam ettiği görülmüştür. Üst düzey futbol takımlarında ise bu dengesizlik nispeten azalmış olsa da doğum çeyrekleri arasındaki temsil farklılıklarının sürdüğü tespit edilmiştir. Araştırmacılar, bu bulguların ebeveynlerin çocuklarının futbol kariyerinde avantaj sağlaması amacıyla, seçme yılının ilk aylarında doğmalarını teşvik etmek için aile planlaması stratejileri geliştirebileceklerine işaret ettiğini öne sürmüştür. Barnsley ve arkadaşlarının bu öncü çalışması, sporda doğum tarihi avantajlarının kapsamlı bir şekilde incelenmesinin önünü açmıştır. Sonraki araştırmalar, özellikle seçme yılının ilk yarısında doğan genç futbolcuların oranındaki artışı teyit etmiştir (Gil et al., 2014; Hirose, 2009; Skorski et al., 2016). Diğer taraftan 2023 yılında U20 ve U17 kategorilerinde yapılan Dünya Kupaları da dikkat çekici veriler sunmaktadır. Genel katılımcılar toplamda 1008 sporcudan oluşmaktadır. U17 yaş grubunda yer alan 504 sporcunun doğum tarihleri çeyreklere göre incelendiğinde, sporcuların %44,2'sinin Ocak-Mart (Q1), %25,8'inin Nisan-Haziran (Q2), %17,7'sinin Temmuz-Eylül (Q3) ve %12,3'ünün Ekim-Aralık (Q4) döneminde doğduğu görülmektedir. U20 yaş grubunda ise yine 504 sporcu bulunmaktadır ve bu grupta doğum tarihleri, %36,7'si Ocak-Mart (Q1), %24,0'ı Nisan-Haziran (Q2), %22,8'i Temmuz-Eylül (Q3) ve %16,5'i Ekim-Aralık (Q4) olacak şekilde dağılmıştır. Bu veriler, her iki

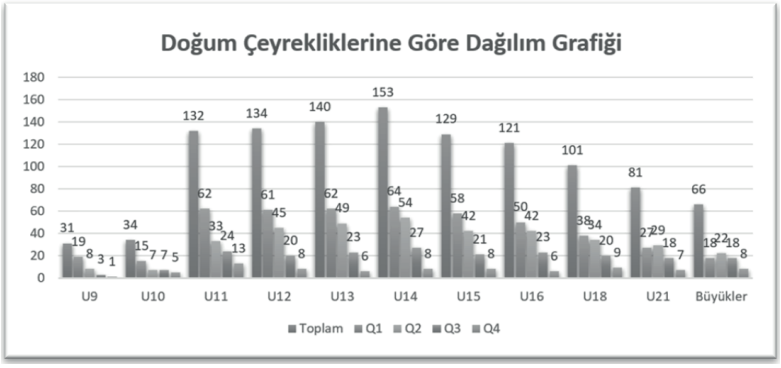
yaş grubunda da doğum tarihine göre sporcuların çeyrekler arasında eşit bir dağılıma sahip olmadığını ve Ocak-Mart döneminde doğan sporcuların diğer çeyreklerde doğanlara göre daha fazla temsil edildiğini ortaya koymaktadır (FIFA, 2023a, 2023b) (Şekil 11.2). Bu çalışmalar, özellikle genç yaş gruplarında doğum tarihi avantajının seçme sürecinde önemli bir rol oynadığını ve bu durumun futbol gibi fiziksel gelişim ve teknik becerilerin öne çıktığı sporlarda oyuncu havuzunun şekillenmesinde belirleyici bir etken olduğunu göstermektedir.



Şekil 3.2 U17 ve U20 Doğum Çeyreklikleri Frekansı (2023 Dünya Gençler Dünya Kupası)

Genç erkek futbolunda yapılan göreceli yaş etkisi araştırmaları, genellikle kesitsel bir yaklaşım benimseyerek doğum çeyreklerine (BQ'ler) dayalı analizler gerçekleştirir. Bu yöntem, bir yaş grubundaki sporcuların doğum tarihlerini dört çeyreğe ayırarak gözlemlenen ve beklenen dağılımları karşılaştırmayı amaçlar. Örneğin, yıllık bir yaş grubunun ilk üç ayında (Ocak-Mart) doğanlar BQ1 olarak, ikinci üç ayında (Nisan-Haziran) doğanlar BQ2 olarak sınıflandırılır. Aynı şekilde, üçüncü üç ay (Temmuz-Eylül) BQ3 ve son üç ay (Ekim-Aralık) ise BQ4'ü temsil eder (Finnegan et al., 2017; Kelly et al., 2024). Bu yaklaşım, farklı doğum çeyreklerinde doğan sporcuların performans ve seçim süreçlerindeki olası farklılıklarını anlamayı hedefler. Araştırmalarda sıklıkla, BQ1'de doğan sporcuların diğer çeyreklerde doğanlara kıyasla seçilme oranlarının daha yüksek olduğu gibi bulgulara rastlanır. Bu durum, fiziksel olgunluk ve biyolojik avantajların etkilerini ortaya koymaya yardımcı olur. Konuyla alakalı günümüz literatürde birçok araştırma yer almaktadır. Finnegan et al (2017), doğum tarihi ve yerinin ulusal futbol federasyonu elit gelişim programına seçilen genç oyuncular üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, İrlanda U14 yaş kategorisinde yer alan oyuncuların %38,2'sinin BQ1 (yılın ilk üç ayında doğanlar) doğumlu olduğu,

buna karşın yalnızca %12,6'sının BQ4 (yılın son üç ayında doğanlar) doğumlu olduğu ortaya koymuşlardır (Finnegan et al., 2017). Yapılan bir diğer çalışmada e**lit genç futbol akademisindeki oyuncuların göreceli yaşı, olgunlaşma, antropometrik ve fiziksel performans özellikleri** incelenmiş ve araştırmaya U9 – Büyükler arası 426 futbolcu katılmıştır. Çalışmaya katılan oyuncuların frekansları dağılımı incelendiğinde BQ1'de doğan oyuncuların BQ4'te doğanlara oranla 6 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer dikkat çekici bulgu ise U9 yaş grubunda yer alan BQ1'lerin BQ4'e oranla 19 kat daha fazla olduğu bildirilmiştir (Patel et al., 2019) (Şekil 11.3).



Şekil 3.3 Doğum tarihi dağılımı, çeyrek dilimlere (Q) ve yaş kategorileri (2010/2011 ve 2017/2018 sezonları için) sunulmuştur (Patel et al 2019).

Oyuncu seçim yöntemleri, RAE'lerin daha belirgin hale gelmesinde önemli bir rol oynayabilir. Örneğin, İngiltere'de U8 düzeyindeki rekreasyonel oyuncuların %30'u yılın ilk çeyreğinde (BQ1) doğmuşken, bu oran akademi oyuncuları için %57'dir (Jackson & Comber, 2023). Benzer şekilde, Doncaster ve arkadaşları (2020), FC Barcelona akademisindeki erkek futbolcuların %53'ünün BQ1'de doğduğunu belirtmiştir; bu oran, İspanya genelindeki BQ1 nüfusu için %24'tür (Doncaster et al., 2020). İskoç futbolcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada, gençlik akademisi, gelişim ve performans seviyelerinde anlamlı RAE'ler gözlemlenmiş, ancak rekreasyonel veya profesyonel seviyelerde bu etki saptanamamıştır (Dugdale et al., 2021). Bu bilgiler, rekabet avantajı elde etme arzusunun olduğu durumlarda RAE'nin daha yaygın olduğunu göstermektedir (Sæther, 2016; Verbeek et al., 2021). Nitekim, Augste ve Lames (2011), RAE ile lig sıralaması arasında pozitif bir ilişki tespit ederek, Almanya'nın birinci erkekler U17 ligindeki başarıların, oyuncuların nispeten daha yüksek yaşlarına bağlı olabileceğini öne sürmüştür (Augste & Lames, 2011).

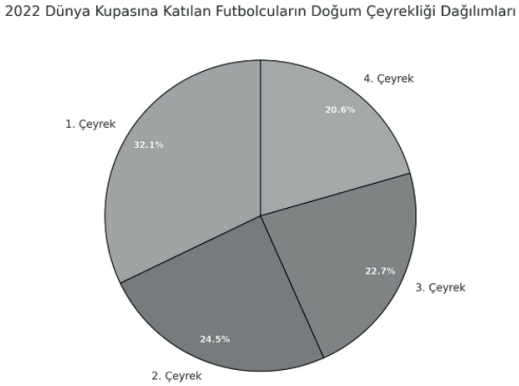
BÜYÜK ERKEKLER KATEGORİSİ FUTBOLCULARDA RAE

Genç yaş gruplarında (örneğin, U17, U20 gibi) RAE genellikle daha belirgindir, çünkü erken doğan sporcuların fiziksel olarak daha olgun olmaları ve bu nedenle daha başarılı olmaları beklenir (Kelly & Williams, 2020). Ancak üst düzey futbol gibi profesyonel seviyelere geçtiğimizde, bu ilişki daha karmaşık hale gelir. Bunun nedeni, üst düzey futbolun sadece fiziksel olgunlukla ilgili olmayıp, aynı zamanda teknik, stratejik, psikolojik gibi başka faktörlere de bağlı olmasıdır. Öte yandan, bazı çalışmalar gençlik seviyelerindeki RAE'nin üst düzey futbol seviyelerine de etkisi olduğunu, ancak bu etkinin daha karmaşık ve bazen beklenmedik şekillerde ortaya çıktığını göstermektedir (Brustio et al., 2018; de la Rubia et al., 2021). Yani, gençlik seviyelerinde RAE'nin etkileri açıkça görülse de üst düzey futbola geçişte bu etkiler daha az belirgin veya daha karmaşık olabilir. Ancak, literatürde spordaki üst düzey seviyelerde göreceli yaşın (RAE) tersine dönme etkilerine dair artan bir kanıt bulunmaktadır. Bu araştırmalar, daha genç yaşta olan sporcuların profesyonel kontratlar elde etme, draft (genç oyuncuların profesyonel takımlar tarafından seçildiği süreç) sırasında daha erken seçilme, daha uzun kariyer süreleri geçirme, daha yüksek maaşlar kazanma ve daha iyi performans sergileme gibi avantajlar sağladığını göstermektedir (Fumarco et al., 2017; Kelly et al., 2021; McCarthy & Collins, 2014; Metin et al., 2023; Wrang et al., 2018).

Genç futbolcu gelişimi sürecine bakıldığında, Kelly ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında ortaya konduğu üzere, BQ4 doğum çeyreğinde yer alan oyuncuların seçilme olasılıklarının diğer çeyreklere kıyasla belirgin şekilde düşük olduğu görülmektedir (Kelly & Williams, 2020). Ancak, seçilen oyuncular arasında yapılan analizler, BQ4 grubundaki oyuncuların profesyonel sözleşme yapma oranlarının, altyapıda daha sık tercih edilen BQ1 oyuncularına göre yaklaşık üç kat daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, doğum tarihi avantajının bir noktada tersine dönerek, daha az tercih edilen oyuncuların uzun vadede daha büyük bir başarıya ulaşma potansiyeline sahip olabileceğini öne sürmektedir. Daha genç yaşta seçilen sporcuların gelişim süreçlerinde daha yaşlı rakiplerle daha fazla rekabet ederek uzun vadede fayda sağlayabileceklerini öne süren "underdog hipotezi"ni geliştirmiştir. Bu hipotez, kariyerlerine daha genç yaşta başlayan sporcuların, daha olgun rakiplerle oynayarak gelişim süreçlerinde daha fazla rekabetçi deneyim kazandıklarını ve bu deneyimlerin onları uzun vadede başarılı kılabileceğini savunmaktadır (Gibbs et al., 2012).

2022 yılında Katar'da düzenlenen Büyükler Erkek Futbol Dünya Kupası verileri irdelendiğinde ise 1. Çeyrek (Ocak-Mart) doğumlu futbolcular %32,1 ile en

yüksek oranı oluştururken, 4. Çeyrek (Ekim-Aralık) doğumlu futbolcular %20 ,6 ile en düşük orana sahiptir. 2. Çeyrek (Nisan-Haziran) ve 3. Çeyrek (Temmuz-Eylül) doğumlu futbolcular sırasıyla %24,5 ve %22,7 oranında temsil edilmiştir (FIFA, 2022) (Şekil 11.4).



Şekil 3.4 Doğum Çeyreklikleri Frekansı (2022 Dünya Büyük Erkekler Dünya Kupası).

RAE ÇÖZÜM YÖNTEMLERİ

Erkek ve kadın futbolunda Relative Age Effect'in (RAE) net bir şekilde gözlemlenmesi, gençlik düzeyinde bu etkinin olası sonuçlarını değerlendirmeyi ve çözüm yolları geliştirmeyi son derece kritik hale getirmektedir. Genç sporcuların gelişim süreçlerini daha adil ve kapsayıcı bir şekilde desteklemek için, göreceli yaş avantajının yarattığı dengesizlikleri azaltacak stratejilere öncelik verilmelidir. Bu yaklaşımlar, sadece fiziksel ve biyolojik avantajları değil, her bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkaracak yöntemleri de kapsamalıdır. RAE'nin çözüm yöntemlerine ilişkin günümüzde birçok çalışma yapılmış ve farklı yaklaşımlar öne sürülmüştür. Ancak, bu önerilerin büyük bir kısmı teorik düzeyde kalmış olup, uygulamada geniş kapsamlı bir şekilde test edilerek doğrulanmamıştır. Webdale ve ark (2020), konuyla alakalı kapsamlı bir literatür derlemesi yapmıştır (Webdale et al., 2020). Yapmış oldukları çalışmada, çözüm önerileri arasında birçok yaklaşım bulunmaktadır. Bunlardan biri, düzeltici ayarlamalar yaparak yaş farklarını dengelemeyi amaçlamaktadır. Bu yöntem, bireysel spor dallarında uygulanabilirken, takım sporlarında uygulama zorlukları ve hata payı bulunmaktadır. Bir diğer öneri, yaş gruplarını yeniden düzenlemek ya da kesim tarihlerinde değişiklik yapmaktır. Bu yaklaşım, göreceli yaş avantajını azaltmayı hedeflese de karmaşık bir

yapıya sahiptir ve RAE'yi tamamen ortadan kaldıramamaktadır. Oyuncu kotaları uygulaması da sıkça önerilen bir yöntemdir. Bu yöntem, her doğum çeyreğinden belirli sayıda oyuncu seçmeyi içerir; ancak uygulamada zorluklar ve sağlıkla ilgili riskler barındırabilir. Sporcuları biyolojik özelliklerine göre gruplamak da önerilen çözümlerden biridir. Fiziksel farklılıkları dengelemek açısından faydalı olsa da bu yöntemin etkisi henüz geniş ölçekte kanıtlanmamıştır. Geç başlama ve sınıf tekrarı yapan sporcuların daha genç yaş gruplarında yarışmasına izin verilmesi bir diğer çözüm olarak öne sürülmektedir. Ancak bu durum, akademik başarısızlığı teşvik edebileceği için tartışmalıdır. Geç seçim ve rekabetçi akışın ertelenmesi ise, erken uzmanlaşmayı önlemek amacıyla önerilmektedir. Bu yaklaşım, sporcuların genel refahını desteklemeyi hedeflese de paydaşlar tarafından dirençle karşılaşabilir ve uluslararası rekabet düzeyini etkileyebilir. Ayrıca, forma numaralarının oyuncuların göreceli yaşına göre verilmesi gibi yaratıcı çözümler de önerilmektedir. Bu yöntemin umut vaat ettiği belirtilse de daha fazla test edilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra, antrenör ve takım yöneticilerinin RAE hakkında bilinçlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Ancak farkındalık artırma çabaları, seçim yanlılıklarını azaltmada tek başına yeterli olmamaktadır. Son olarak, nispeten daha genç oyunculara ek destek sağlanması ve seçim süreçlerinde teknik-taktik becerilere odaklanılması da öneriler arasındadır. Ancak bu yaklaşımlar da uygulama kaynaklarına bağlı olup, göreceli yaş farkını tamamen ortadan kaldırmakta yetersiz kalabilir. De Larochelambert ve ark (2022), yaptıkları çalışmada, RAE çözüm sürecinde doğum ayına dayalı bir kalibrasyon katsayısı önererek, kayakçıların performanslarının daha adil bir şekilde karşılaştırılmasını sağlamayı amaçlamaktadırlar (De Larochelambert et al., 2022). Bu yöntem, doğum ayı ile performans arasındaki doğrusal regresyon kullanılarak hesaplanan katsayı ile performans puanlarını ayarlayarak, nispeten daha büyük olmanın sağladığı avantajları nötralize etmeyi hedeflemektedir. Bu yaklaşım, genç sporcuların potansiyelinin daha objektif bir şekilde değerlendirilmesine ve seçim yanlılığının azaltılmasına yardımcı olmayı önermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Göreceli Yaş Etkisi (Relative Age Effect-RAE), özellikle rekabetçi spor dallarında bireylerin doğum tarihine bağlı olarak avantaj veya dezavantaj yaşamasına neden olan önemli bir faktördür. Yılın ilk çeyreğinde doğan sporcuların fiziksel olgunluk ve büyüme avantajları nedeniyle seçim süreçlerinde öne çıktığı, yılın son çeyreğinde doğan sporcuların ise daha az fırsat bulduğu görülmektedir. Ancak, geç doğan sporcuların uzun vadede dayanıklılık, esneklik ve başarı potansiyeli göstermesi,

seçim süreçlerinde sadece fiziksel olgunluğa odaklanmanın yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır. RAE'nin yarattığı eşitsizlik, bireysel potansiyelin tam anlamıyla değerlendirilememesine ve fırsat eşitsizliğine yol açmaktadır. Bu nedenle, RAE'nin etkilerini azaltmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

RAE'nin olumsuz etkilerini azaltmak için bazı öneriler sunulabilir. Öncelikle, yaş gruplarının düzenlenmesi ve kesim tarihlerinin esnetilmesi, bireyler arasındaki olgunluk farklarını dengeleyebilir. Sporcuların biyolojik gelişim düzeylerine göre gruplandırılması, fiziksel avantajların seçim süreçlerine olan etkisini azaltabilir ve daha adil bir değerlendirme ortamı sağlayabilir. Antrenörlerin ve yöneticilerin RAE konusunda bilinçlendirilmesi, seçim süreçlerinde daha objektif kararlar alınmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, sadece erken gelişen sporculara odaklanmak yerine, geç gelişim gösteren sporculara da daha fazla fırsat tanınması, uzun vadeli başarıyı destekleyecektir. Doğum tarihine bağlı avantajları dengelemek için doğum ayı kalibrasyonu gibi yöntemlerin uygulanması da seçim süreçlerinde adaleti artırabilir. Bu öneriler, sporcuların sadece doğum tarihlerine değil, yetenek ve potansiyellerine göre değerlendirilmesini sağlayarak fırsat eşitliğini geliştirmeye katkıda bulunacaktır.

KAYNAKLAR

Abelairas-Gómez, C., Silva-Piñeiro, R., Barcala-Furelos, R., Estraviz-Martínez, P., & Dosil-Díaz, J. (2016). Consecuencias de la diferencia de edad en el aula: Un estudio observacional en niños y niñas de cuatro años. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, *42*(1), 7-16.

Armstrong, H. (1966). A comparison of the performance of summer and autumn-born children at eleven and sixteen. *British Journal of Educational Psychology*, *36*(1), 72-76.

Augste, C., & Lames, M. (2011). The relative age effect and success in German elite U-17 soccer teams. *Journal of sports sciences*, *29*(9), 983-987.

Baker, J., Schorer, J., & Cobley, S. (2010). Relative age effects. *Sportwissenschaft*, *40*(1), 26-30.

Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Barnsley, P. E. (1985). Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation*, *51*(1), 23-28.

Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Legault, P. (1992). Family planning: Football style. The relative age effect in football. *International review for the sociology of sport*, *27*(1), 77-87.

Barrenetxea-Garcia, J., Torres-Unda, J., Esain, I., & Gil, S. M. (2019). Relative age effect and left-handedness in world class water polo male and female players. *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition*, *24*(3), 259-273.

Brewer, J., Balsom, P., Davis, J., & Ekblom, B. (1992). The influence of birth date and physical development on the selection of a male junior international soccer squad. *Journal of sports sciences*, *10*(6), 561-562.

Brustio, P. R., Lupo, C., Ungureanu, A. N., Frati, R., Rainoldi, A., & Boccia, G. (2018). The relative age effect is larger in Italian soccer top-level youth categories and smaller in Serie A. *PloS one*, *13*(4), e0196253.

Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sports Medicine*, *39*, 235-256.

Cobley, S. P., Schorer, J., & Baker, J. (2008). Relative age effects in professional German soccer: A historical analysis. *Journal of sports sciences*, *26*(14), 1531-1538.

Cobley, S. P., & Till, K. (2017). Participation trends according to relative age across youth UK Rugby League. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *12*(3), 339-343.

de la Rubia, A., Lorenzo, A., Bjørndal, C. T., Kelly, A. L., García-Aliaga, A., & Lorenzo-Calvo, J. (2021). The relative age effect on competition performance of Spanish International Handball Players: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, *12*, 673434.

de La Rubia Riaza, A., Lorenzo Calvo, J., Mon-López, D., & Lorenzo, A. (2020). Impact of the relative age effect on competition performance in basketball: A qualitative systematic review. *International journal of environmental research and public health*, *17*(22), 8596.

De Larochelambert, Q., Difernand, A., Antero, J., Sedeaud, A., Toussaint, J.-F., Pierre Yves, L., & Coulmy, N. (2022). Relative age effect in French alpine skiing: Problem and solution. *Journal of sports sciences*, *40*(10), 1137-1148.

Delorme, N., & Raspaud, M. (2009). The relative age effect in young French basketball players: a study on the whole population. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *19*(2), 235-242.

Doncaster, G., Medina, D., Drobnic, F., Gómez-Díaz, A. J., & Unnithan, V. (2020). Appreciating factors beyond the physical in talent identification and development: insights from the FC Barcelona sporting model. *Frontiers in sports and active living*, *2*, 91.

Dugdale, J. H., McRobert, A. P., & Unnithan, V. B. (2021). "He's just a wee laddie": the relative age effect in male Scottish soccer. *Frontiers in Psychology*, *12*, 633469.

FIFA. (2022). *Post Match Summary Reports*. FIFA Traning Centre. Retrieved 26.07.2024 from https://www.fifatrainingcentre.com/en/fwc2022/post-match-summaries/post-match-summary-reports.php

FIFA. (2023a). *Post Match Summary Reports U17*. FIFA Traning Centre. Retrieved November 2024 from https://www.fifatrainingcentre.com/en/game/tournaments/fu17wc/2023/post-match-summary-reports.php

FIFA. (2023b). *Post Match Summary Reports U20*. FIFA Traning Centre. Retrieved November 2023 from https://www.fifatrainingcentre.com/en/game/tournaments/2023-u20-fwc/post-match-summary-reports.php

Finnegan, L., Richardson, D., Littlewood, M., & McArdle, J. (2017). The influence of date and place of birth on youth player selection to a National Football Association elite development programme. *Science and Medicine in Football*, *1*(1), 30-39.

Fumarco, L., & Baert, S. (2019). Relative age effect on European adolescents' social network. *Journal of Economic Behavior & Organization*, *168*, 318-337.

Fumarco, L., Gibbs, B. G., Jarvis, J. A., & Rossi, G. (2017). The relative age effect reversal among the National Hockey League elite. *PloS one*, *12*(8), e0182827.

Gerdin, G., Hedberg, M., & Hageskog, C.-A. (2018). Relative age effect in Swedish male and female tennis players born in 1998–2001. *Sports*, *6*(2), 38.

Gibbs, B. G., Jarvis, J. A., & Dufur, M. J. (2012). The rise of the underdog? The relative age effect reversal among Canadian-born NHL hockey players: A reply to Nolan and Howell. *International review for the sociology of sport*, *47*(5), 644-649.

Gil, S. M., Badiola, A., Bidaurrazaga-Letona, I., Zabala-Lili, J., Gravina, L., Santos-Concejero, J., Lekue, J. A., & Granados, C. (2014). Relationship between the relative age effect and anthropometry, maturity and performance in young soccer players. *Journal of sports sciences*, *32*(5), 479-486.

Glazier, P. S., & Davids, K. (2009). Constraints on the complete optimization of human motion. *Sports Medicine*, *39*, 15-28.

Grondin, S., Deshaies, P., & Nault, L.-P. (1984). Trimestre de naissance et participation au hockey et au volleyball.

Hancock, D. J., Adler, A. L., & Côté, J. (2013). A proposed theoretical model to explain relative age effects in sport. *European journal of sport science*, *13*(6), 630-637.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (1998). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, *10*(6), 791-798.

Hirose, N. (2009). Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *Journal of sports sciences*, *27*(11), 1159-1166.

Jackson, R. C., & Comber, G. (2023). Hill on a mountaintop: A longitudinal and cross-sectional analysis of the relative age effect in competitive youth football. In *Science and Football* (pp. 156-162). Routledge.

Kelly, A. L., Barrell, D., Burke, K., & Till, K. (2021). Relative age effects in rugby union: a narrative review. *Birth Advantages and Relative Age Effects in Sport*, 57-73.

Kelly, A. L., Finnegan, L., Till, K., & Smith, K. L. (2024). Relative age effects: looking Back and moving forward. In *Talent identification and development in youth soccer* (pp. 132-151). Routledge.

Kelly, A. L., & Williams, C. A. (2020). Physical characteristics and the talent identification and development processes in male youth soccer: A narrative review. *Strength & Conditioning Journal*, *42*(6), 15-34.

McCarthy, N., & Collins, D. (2014). Initial identification & selection bias versus the eventual confirmation of talent: evidence for the benefits of a rocky road? *Journal of sports sciences*, *32*(17), 1604-1610.

Metin, S. N., Başkaya, G., Öcal, T., Erdoğan, A., & Tunç, G. T. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Giyilebilir Teknolojik Ürün Kullanımlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Üzerine Etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(3), 1-18.

Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental review*, *21*(2), 147-167.

Patel, R., Nevill, A., Cloak, R., Smith, T., & Wyon, M. (2019). Relative age, maturation, anthropometry and physical performance characteristics of players within an Elite Youth Football Academy. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *14*(6), 714-725.

Peña, P. A. (2017). Creating winners and losers: Date of birth, relative age in school, and outcomes in childhood and adulthood. *Economics of Education Review*, *56*, 152-176.

Sæther, S. A. (2016). Presence of the relative age effect and its effect on playing time among under-20 players in the Norwegian premier league Tippeligaen-a four-year follow up.

Skorski, S., Skorski, S., Faude, O., Hammes, D., & Meyer, T. (2016). The relative age effect in elite German youth soccer: Implications for a successful career. *International journal of sports physiology and performance*, *11*(3), 370-376.

Suggate, S. P. (2009). School entry age and reading achievement in the 2006 Programme for International Student Assessment (PISA). *International Journal of Educational Research*, *48*(3), 151-161.

Urruticoechea, A., Oliveri, A., Vernazza, E., Giménez-Dasí, M., Martínez-Arias, R., & Martín-Babarro, J. (2021). The relative age effects in educational development: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, *18*(17), 8966.

Verbeek, J., Lawrence, S., van der Breggen, J., Kelly, A. L., & Jonker, L. (2021). The average team age method and its potential to reduce relative age effects. In *Birth Advantages and Relative Age Effects in Sport* (pp. 107-124). Routledge.

Wattie, N., Cobley, S., Macpherson, A., Howard, A., Montelpare, W. J., & Baker, J. (2007). Injuries in Canadian youth ice hockey: the influence of relative age. *Pediatrics*, *120*(1), 142-148.

Webdale, K., Baker, J., Schorer, J., & Wattie, N. (2020). Solving sport's 'relative age'problem: A systematic review of proposed solutions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *13*(1), 187-204.

Wrang, C. M., Rossing, N. N., Diernæs, R. M., Hansen, C. G., Dalgaard-Hansen, C., & Karbing, D. S. (2018). Relative age effect and the re-selection of Danish male handball players for national teams. *Journal of human kinetics*, *63*, 33.

Zhang BoLun, Z. B., Lemez, S., Wattie, N., & Baker, J. (2018). A historical examination of relative age effects in Major League Baseball.

BÖLÜM 4

Sporda Psikolojik Dayanıklılık Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmaların Vosviewer ile Bibliyometrik Analiz

Emrah SEÇER[1]

GİRİŞ

Psikolojik dayanıklılık kavramı, son yıllarda psikoloji ve danışmanlık literatüründe önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Kavramsal temelleri varoluşsal kişilik teorisine dayanan psikolojik dayanıklılık, ilk olarak Kobasa (1979) tarafından geliştirilmiş olup, ilgili literatürde zaman zaman yılmazlık, sağlamlık ve güçlülük gibi terimlerle eşanlamlı olarak kullanılmaktadır (Simoni & Paterson, 1997; Basım & Çetin, 2011). Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorluklar ve stresli durumlarla karşılaştığında direncini gösterme ve bu durumları olumlu bir şekilde aşma yeteneğini ifade etmektedir (Fletcher & Sarkar, 2013; Sağ, Yağdı & Güçlü, 2024). Başka bir tanımda ise bireyin önemli değişimlere uyum sağlama ve karşılaştığı zorluklar, sıkıntılar veya riskler gibi olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneğini ifade eder (Stewart, Reid & Mangham, 1997). Ayrıca, belirli risk ve olumsuz koşullar altında gösterilen pozitif uyum becerisi olarak da tanımlanabilir (Masten & Reed, 2002). Nitekim araştırmalar yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin, karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme ve verilen görevleri etkin bir şekilde yerine getirme konusunda başarılı olduklarını göstermektedir (Avey & ark., 2011). Ayrıca, bu bireyler karşılaştıkları veya karşılaşabilecekleri olumsuz durumlara karşı hızlı ve etkili bir şekilde uyum sağlayabilme yeteneğine sahiptirler (Luthans & ark., 2006). Bir birey sevdiği birini kaybettiğinde veya ciddi bir hastalığa yakalandığında, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olması, bu tür zorlayıcı durumları kabullenerek olumlu baş etme yolları aramasını sağlar

[1] Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, emrahsecer10@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-6683-680X

(Southwick & ark., 2014). Çakmak, Mallı ve Ekinci (2023) de travma gibi derin etkiler bırakan durumlarda psikolojik sağlamlığın belirleyici bir rol oynadığını belirtmiştir. Özellikle spor aracılığıyla artan psikolojik iyi oluş düzeyinin (Mallı & Çakmak Yıldızhan, 2018) bireylerin yaşanan olumsuz durumları kabullenip uyum sağlama süreçlerini kolaylaştırarak bu durumlarla daha etkili bir şekilde baş etmelerini sağladığı vurgulanmaktadır.

Spor, insanlara bir çıkış ve dayanak noktası sağlayarak duygusal ve psikolojik açıdan destek olabilir (Ekinci, 2023). Sporun rekabetçi yapısı, sporcuları sürekli olarak önceki performans düzeylerinden daha ileriye gitmeye teşvik etmektedir (Filik & Uz Baş, 2024). Günümüzde, dünya çapındaki sporcular, seçtikleri spor disiplinlerinde başarı elde edebilmek amacıyla sürekli olarak becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadırlar. Başarıya ulaşmak için, fiziksel, motor, psikolojik ve çevresel faktörler gibi farklı bileşenlerin uyumlu bir şekilde bir araya getirilmesi gerekmektedir (Kim, Kang & Park, 2021). Sporcuların, fizyolojik açıdan yoğun antrenmanlar yapmalarının yanı sıra, başarıya ulaşmak için karşılaştıkları yüksek baskı, psikolojik açıdan dayanıklı olmayı gerektirmektedir. Bu bağlamda, sporda psikolojik dayanıklılık özellikle değerlendirilmesi gereken bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel süreçlerin sporda başarı için tek başına yeterli olmadığı, bu nedenle sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması gerektiği ifade edilmektedir (Şahin & Güçlü, 2020). Bu bağlamda, sporcunun, oyunun içindeki öngörülemeyen anlarda zihinsel durumunun farkında olması ve bu durumu yönetebilme becerisi, performansını sergileyebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu aşamada, "Kendini Adama", "Kontrol" ve "Meydan Okuma" boyutlarının birleşimi, psikolojik dayanıklılık kavramını oluşturmaktadır. Bu üç bileşen, stres yaratabilecek durumlarla karşılaşıldığında, söz konusu zorlukları avantaja çevirebilmek için gerekli motivasyonu sağlamada kritik bir rol oynamaktadır. Spor dünyası, bu ilişkilerin farkına varmış ve psikolojiyi, spor alanında önemli bir eğitim aracı olarak kabul etmeye başlamıştır (Park & ark., 2013). Kendilerini yaşamlarının çeşitli alanlarına adayan, hayatları üzerinde kontrol sahibi olan ve olumsuz deneyimlerini yaşamı tehdit eden bir unsur olarak görmek yerine kişisel gelişim fırsatları olarak değerlendiren bireyler, bu olumsuz deneyimlerle başa çıkmak için etkili stratejiler kullanarak refahlarını artırmakta ve dayanıklılık becerilerini geliştirmektedirler (Seçer & Yıldızhan, 2020). Bu kişilerin yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korudukları düşünülmektedir (Terzi, 2016). Spor alanında yaşanılan gelişmeler sonucunda, spor psikologları sporculara zorlu ve optimal olmayan koşullar al-

tında bile maksimum performansı nasıl sergileyebileceklerine dair çalışma sayısının artırılmasına dikkat çekmektedirler (Röthlin, Birrer & Horvath, 2016).

Son yıllarda, pozitif psikoloji kapsamında yer alan kavramlardan biri olan psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmaların sayısında belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Bu araştırmaların, konunun derinlemesine incelenmesi, eksik alanların tespiti ve popüler çalışma alanlarının belirlenmesi açısından bibliyometrik bir yöntemle ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bibliyometrik analiz yöntemiyle yürütülen bu araştırma, spor ve psikolojik dayanıklılık konusundaki çalışmalara dair niteliksel bilgileri, konu eğilimlerini, en fazla yayın yapan yazarları ve ülkeleri, en fazla atıf alan yazarlar ve ülkeleri, ayrıca en sık kullanılan anahtar kelimeleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu veriler, gelecekte bu alanlarda çalışma yapacak araştırmacılara ve alan uzmanlarına bir yön haritası sunarak, kanıta dayalı verilerle literatüre katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda, mevcut araştırmanın amacı, Web of Science veri tabanında "sporda psikolojik dayanıklılık" üzerine yapılan bilimsel çalışmaların bibliyometrik analiz yöntemiyle incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Tasarımı

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinde doküman incelemesi içerisinde yer alan bibyometrik inceleme tekniği kullanılmıştır. Bibliyometrik araştırmalar, çeşitli alanlardaki bilimsel verimliliği, araştırma yönelimlerini ve genel anlamda iş birliklerini belirlemek amacıyla niceliksel ve niteliksel ön bir fikir sağlama açısından önem arz eden yöntemdir (Šukys, Karanauskienė & Šmigelskaitė, 2019; Trager & Dusek, 2021; Wang & ark., 2018).

Verilerin Toplanması ve analizi

Literatürde bibliyometrik analizler için farklı araçlar kullanılmaktadır. Fakat güncel olması ve birçok güçlü özelliği barındırması nedeniyle bu araştırma kapsamında Eck ve Waltman (2023) tarafından geliştirilen VOSviewer versiyon 1.6.20 programı kullanılmıştır. Bu program literatürde yer alan kavramlar arasındaki ilişkiler ve bunlardan hareketle yeni kavramların keşfedilmesinde oldukça kullanışlı bir araç olarak değerlendirilmektedir. Ek olarak görsel oluşturma, haritalar oluşturma, çok boyutu gözlem ve analiz sağlamasından dolayı verilerin detaylı şekilde analizine yardımcı olmaktadır (Dirik, Eryılmaz & Erhan, 2003). VOSviewer analizleri, bibliyometrik çalışmalarda yaygın olarak kullanılmakta olup, özellikle büyük ölçekli veri kümelerinin incelenmesi ve karmaşık görsel ağ haritalarının

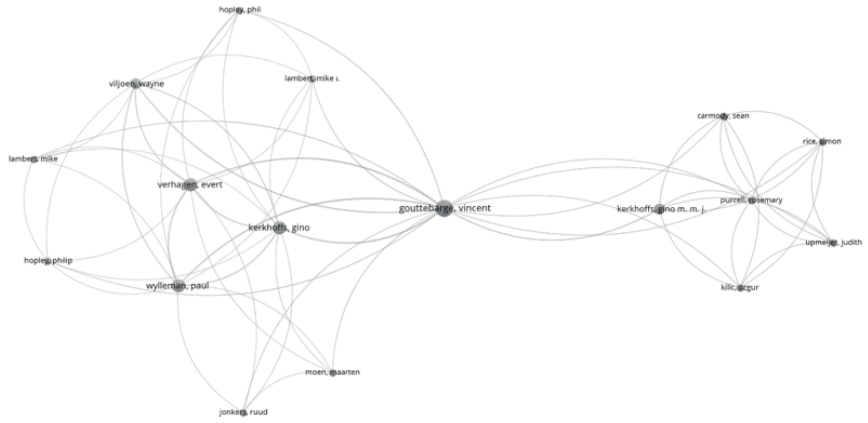
oluşturulmasında güçlü bir görselleştirme aracı olarak öne çıkmaktadır (Gaberli & Yağmur, 2021; Gatto, Drago & Ruggeri, 2023). Bu yazılım, verilerin analizini gerçekleştirmek için haritalama tekniğini kullanarak alıntılar, belgeler, bağlantılar ve toplam bağlantı gücüne dayalı ağ tabanlı haritalar üretmektedir (Sinkovics, 2016). VOSviewer, veri analizlerinde üç farklı görselleştirme türü sunmaktadır: ağ görselleştirme, yoğunluk görselleştirme ve yıllara göre haritalama. Ağ görselleştirme, çalışma kapsamında belirlenen kavramları, seçilen öncelik düzeylerine göre görsel olarak sunar (Gaberli & Yağmur, 2021). Bu görsel haritalarda, dairelerin boyutu, daha yüksek öneme sahip kavramları temsil ederken, renkler ise farklı kümeleri göstermek için kullanılır (Sinkovics, 2016). Daireler arasındaki mesafeler ve aralarındaki bağlantıları gösteren çizgiler, bu kavramlar arasındaki ilişkilerin gücünü yansıtır; daireler birbirine ne kadar yakınsa, bağlantı gücü de o kadar yüksek olmaktadır (Perianes-Rodriguez & ark., 2016).

Bu çalışma kapsamında, Web of Science (WOS) veri tabanı kullanılmıştır. WOS'un tercih edilmesinin temel nedeni, araştırmaların güvenilirliğini artırmaya yönelik sağladığı güçlü altyapıdır. Farklı disiplinlerden geniş bir veri setine sahip olan bu veri tabanı, ileri düzey veri analizi yapabilmek için gelişmiş arama göstergeleri ve çeşitli kontrol mekanizmaları sunmaktadır (Kara ve Özsarı, 2024). 04 Ekim 2024 tarihinde, "Psikolojik dayanıklılık" anahtar kelimesiyle yapılan aramada, "spor bilimleri" alanı kategorisi seçilerek yapılan tarama sonucunda 86 çalışma bulunmuştur. Bu çalışmalar, 2005 yılına kadar uzanan 79 makale, 4 bildiri, 3 derleme makalesi (review) ve 1 erken erişim çalışmasından oluşmaktadır. Elde edilen veriler, yazar, atıf, dergi, ülke, kurum, anahtar kelimeler ve özet analizleri ışığında incelenmiştir. Çalışmada, yalnızca Web of Science veri tabanında endekslenen içerikler dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Ortak yazar analizi (Co-authorship of Authors)

Yazarların ortak yazarlık analizi sonuçları incelendiğinde, en az bir yayın ve en az bir atıf ölçütleri belirlenerek, en fazla bağlantılı ve işbirliği yapan yazarları tespit etmek amacıyla ağ haritası oluşturulmuştur. Aralarında en yüksek bağlantı tespit edilen yazarlar arasında yapılan analiz sonucunda 3 kümede 17 isim ve 62 bağlantı görülmektedir. En çok atıf alan yazarların (803 atıf ile David Fletcher, 793 atıf ile Mustafa Sarkar ve 112 atıf ile Vincent Gouttebarge) olduğu, en bağlantılı ve en çok eser üreten yazarların (24 bağlantı gücü ve 5 eser ile Vincent Gouttebarge, 17 bağlantı gücü ve 3 eser ile Gino Kerkhoffs, Evert Verhagen, 17 bağlantı gücü ve 2 eser Wylleman Paul) olduğu belirlenmiştir.



Şekil 4.1 Yazarlar Arası İşbirliğini Gösteren Ortak Yazar Bağları

Yazar atıf analizi (Citation of authors)

Spor alanında psikolojik dayanıklılık kavramı üzerine çalışan yazarların atıf ağlarını incelemek amacıyla en az 1 yayın ve en az 1 atıf ölçütleri belirlenerek ağ haritası oluşturulmuştur. Birbirleri ile bağlantılı olduğu belirlenen 38 küme, 159 bağlantı ve toplam bağlantı gücü 276 belirlenmiştir. En fazla atıf alan yazarlar ise 803 atıf ile David Fletcher, 793 atıf ile Mustafa Sarkar ve 112 atıf ile Vincent Gouttebarge yer almaktadır. Toplam bağlantı gücünde de bu yazarlar ilk üç sırada yer almıştır.

Şekil 4.2 Yazarların Atıf Bağları

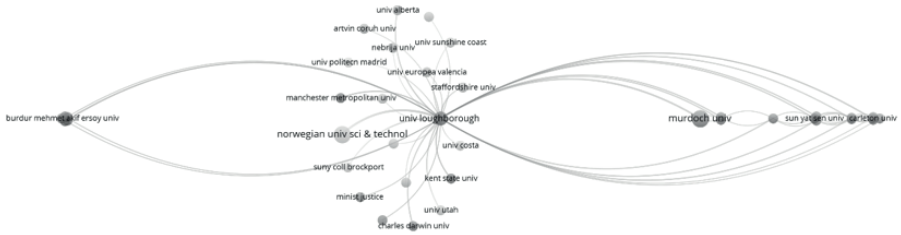
Ülke atıf analizi (Citation of Countries)

Yayınların üretildiği ülkelerine göre aldıkları atıfları en az 1 eser ve en az 1 atıf ölçütleri kapsamında 17 gözlem birimi üzerinden ağ haritası oluşturulmuştur. 6 küme, 21 bağlantı ve 84 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir. En fazla atıf alan ülkeler incelendiğinde, İngiltere 902 atıf, Amerika Birleşik Devletleri 183 atıf, Hollanda ve Güney Afrika 112 atıf almışlardır. Toplam bağlantı gücü açısından İngiltere, Hollanda ve Güney Afrika il üç sırada yer alırken, toplam yayın sayısında ise İngiltere 11, Amerika Birleşik Devletleri ve Avusturalya 7 yayın ile ilk üç sırada yer almıştır. Türkiye ise 2 yayın ve 1 atıf almıştır.

Şekil 4.3 Ülkelerin Atıf Bağları

Kurum atıf analizi (Citation of Organizations)

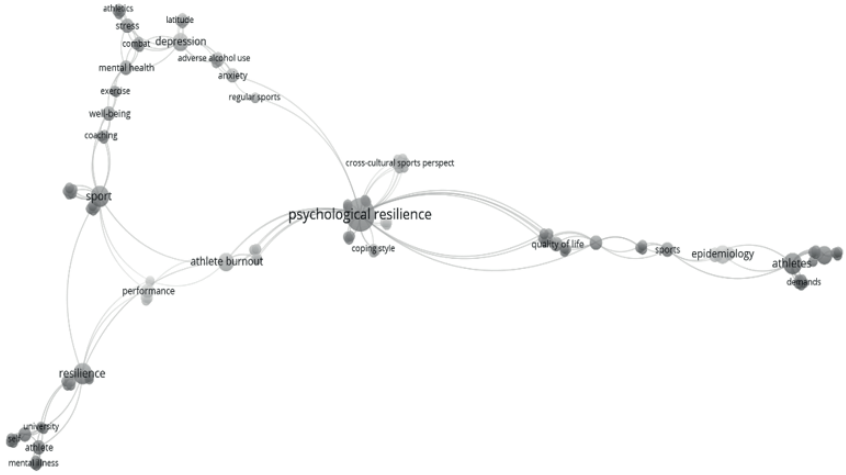
Kurumlar arasındaki atıflar için oluşturulmak istenen ağ haritası en az 1 eser ve en az 1 atıf ölçütleri belirlenerek, aralarında ilişki belirlenen 83 gözlem birimi üzerinden oluşturulmuştur. Toplamda 22 küme, 64 bağlantı ve toplam bağlantı gücü 87 olarak tespit edilmiştir. Academic Medical Center ve University Cape Town 4 eser, Vrije Universiteit Amsterdam 3 eser ile en çok eser üretenler olurken, Loughborough University 709 atıf, University of Washington 109 atıf ve Academic Medical Center ile University Cape Town 99 atıf ile en çok atıf alan kurumlar olmuşlardır. Türkiye ise Ankara Üniversitesi ile Nevşehir Hacı Bektaşı veli üniversitesi 2 yayın ve 3 atıf ile ilk sıralarda yer almışlardır.



Şekil 4.4 Kurumların Atıf Bağları

Anahtar sözcük analizi (Co-occurence of All Keywords)

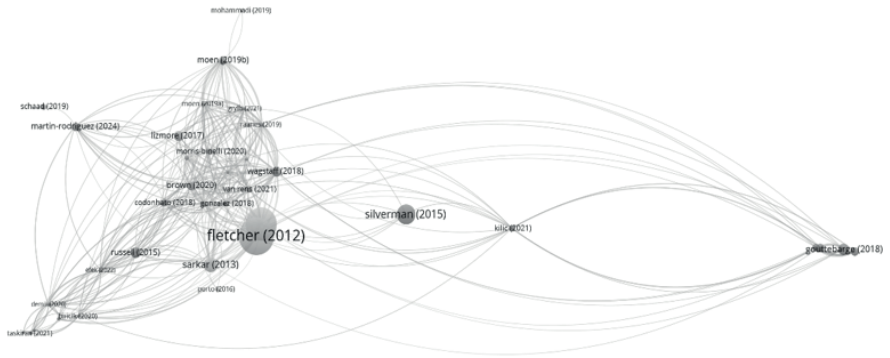
Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yayınlarda 10 tekrar ile en çok psychological resilience (Psikolojik Dayanıklılık), sport (spor), resilience (dayanıklılık) ve athletes (sporcu) 4 tekrar ifadelerine ek olarak depresyon, yaşam kalitesi, koruyucu faktörler ve stres gibi kavramlarında yer aldığı görülmüştür. Toplam bağlantı gücünde de en çok tekrar eden kelimelerin üst sıralarda olduğu belirlenmiştir. Aralarında ilişki bulunan 121 gözlem birimi 14 küme 312 bağlantı ve 315 toplam bağlantı gücü belirlenmiştir.



Şekil 4.5 En Çok Kullanılan Anahtar Kelime Bağları

Metinlerin bibliyografik eşleşme analizi (Bibliographic Coupling of Documents)

En az bir yayını olan ve en az bir atıf almış eserlerin seçilerek aralarındaki bağlantıların incelenmesiyle gerçekleştirilmiştir. Bu analize, 39 birim dahil edilmiştir ve yapılan değerlendirmeler sonucunda 6 küme, 299 bağlantı ile toplamda 930 bağlantı gücü elde edilmiştir. En fazla bibliyometrik eşleşmeye sahip olan yazarlar sırasıyla, 403 alıntı ile David Fletcher (2012) ve 87 bağlantı gücü, 306 alıntı ile Mustafa Sarkar (2014) ve 157 bağlantı gücü, ayrıca 30 alıntı ile Cris Wagstaff (2018) ve 120 bağlantı gücü ile belirlenmiştir.



Şekil 4.6 Yayınların Bibliyografik Eşleşme Bağları

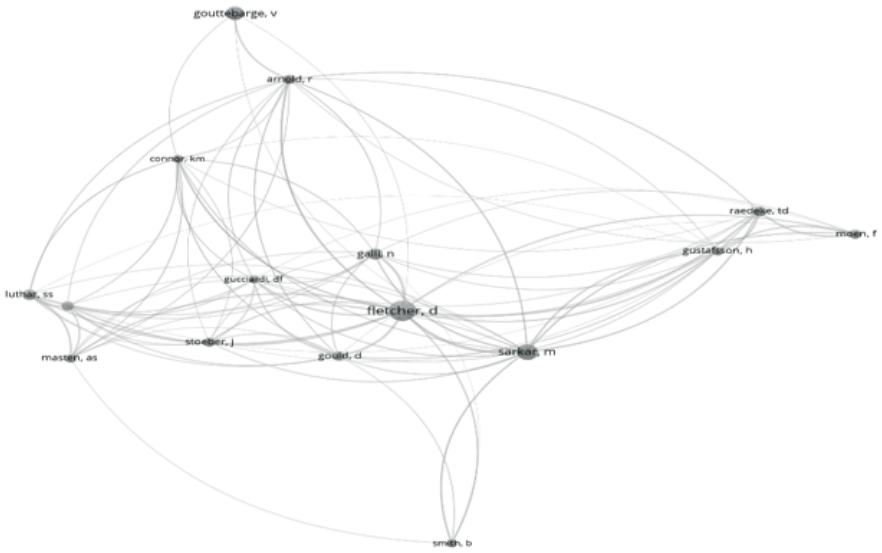
Yazarların Bibliyografik Eşleşme Analizi (Bibliographic Coupling of Authors)

En az 1 yayın ve 1 atış almak ölçütleri ile belirlenen ve aralarında bağlantı bulunan 104 birim ile yapılan analiz sonucunda 8 küme, 2575 bağlantı ve 31634 toplam bağlantı gücü elde edilmiştir. En fazla bibliyometrik eşleşme 803 atıf ile David Fletcher (1918 bağlantı gücü), 793 atıf ile Mustafa Sarkar (1704 bağlantı gücü) ve 112 atıf ile Vincent Gouttrbarge (1749 bağlantı gücü) olmuştur.

Şekil 4.7 Yazarların Bibliyografik Eşleşme Bağları

Yazarların Ortak Atıf Analizi (Co-citation of Co-authors)

Bir araştırmada atıf yapılan farklı kaynaklar için yapılan, atıf sayısı en az 10 seçilerek 16 birim üzerinde yapılan analiz sonucunda toplamda 4 küme, 89 bağlantı ve 1582 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir. En fazla ortak atıf yapılan yazarlar David Fletcher (61), Mustafa Sarkar (36) ve Vincent Gouttrbarge (28) olarak belirlenmiştir.



Şekil 4.8 Ortak Atıf Yapılan Yazarlar Arası Bağlar

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırma, sporda psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin nicel verilerin kullanıldığı ve sonuçların sunulduğu bir çerçeve ortaya koymaktadır. Araştırma, hem nicel verilerin hem de analiz edilen eserlerin teorik bağlamda sundukları hipotez, kuram ve teorilerin ele alındığı bir inceleme süreci olarak tasarlanmıştır. Analiz sonuçları, görsel araçlarla desteklenmiş ve sporda psikolojik dayanıklılık kavramının çeşitli boyutları – anahtar kelimeler, yazarlar, eserler, kurumlar ve ülkeler – üzerine yapılan analizlerin görselleştirilmesi sağlanmıştır. Ayrıca, bu bağlamda oluşturulan kuramsal çerçeve detaylı bir şekilde incelenmiştir. Araştırma, 2005-2024 yıllarını kapsayan bir dönem üzerinden yapılmış olup, veri bağlantıları 200 yazara ve 86 esere ait içeriklerle sınırlı kalmıştır.

Araştırmada ortak yazarların tespit edilmesi amacıyla yapılan ortak yazar analizi sonucunda Vincent Gouttebarge' nin 17 bağlantı gücü ile ilk sırada yer aldığı belirlenmiştir. Yazar atıf analizinde ise en çok atıf alan yazarın 803 atıf ile David Fletcher olduğu ikinci sırada ise 793 atıf ile Mustafa Sarkar'ın yer aldığı tespit edilmiştir. Ülkelerin atıf analizi incelendiğinde ise 11 yayın ve 902 atıf ile İngiltere' nin ilk, 183 atıf ve 7 yayın ile Amerika Birleşik Devletlerinin ikinci sırada yer olduğu görülürken, Türkiyenin 1 atıf ve 2 yayın ile son sıralarda yer aldığı görülmüştür. Kurum atıf analizinde ise Academic Medical Center ve University Cape Town 4 eser ile en çok eser üreten kurumlar olurken, Loughborough University 709 atıf ile en çok atıf alan üniversite olmuştur ve onu 109 atıf ile University of Washington takip etmiştir. Türkiye ise Ankara Üniversitesi ile Nevşehir Hacı Bektaşı Veli Üniversitesi 2 yayın ve 3 atıf ile ülkemizde yapılan çalışmalarda sporda psikolojik dayanıklılık konusunda ilk sıralarda yer almışlardır. Anahtar sözcük analizinde ise çok fazla çeşitlilik olduğu konunun içeriği gereği sırası ile psikolojik dayanıklılık, spor, dayanıklılık, sporcu gibi kelimelerin en sık kullanılanlar olduğu görülürken, depresyon, anksiyete, stres, yaşam kalitesi, koruyucu faktörler, iyi oluş vb. gibi anahtar sözcüklerinde sıklıkla kullanıldığı belirlenmiştir. Metinlerin bibliyometrik eşleşmesinin incelenmesinde ise Fletcher ve Sarkar (2012) tarafından yapılan çalışma ilk sırada yer alırken, yine aynı yazarların Sarkar ve Fletcher (2014) tarafından yaptıkları araştırmaların en çok eşleşme olan çalışmalar olduğu tespit edilmiştir. Nitekim yazarların bibliyometrik eşleşmelerinde de) bu iki yazar Vincent Gouttebarge'nin ardından (1749 bağlantı gücü) Fletcher (1918 bağlantı gücü) ve Sarkar (1704 bağlantı gücü) ön sıralarda yer almaktadırlar. Yazarların ortak atıf analizleri incelendiğinde de yine Fletcher (61) ve Sarkar'ın (36) atıf ile ilk iki sırada yer aldıkları belirlenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde her ne kadar psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik araştırma sayısının fazla olduğu düşünülse de (WOS veri tabanında 3886), uluslararası literatürde spor alanındaki sayısının yetersiz olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde "sporda psikolojik dayanıklılık" ya da spor alanında yapılan psikolojik dayanıklılık konulu WOS düzeyinde yayınların ülkemizde hala sınırlı sayıda olduğu tespit edilmiştir. Yalnızca bir yazarın bu konu ile ilgili araştırmalarının uluslararası literatürde sıklıkla kullanıldığı ve çok sayıda atıf aldığı belirlenmiştir. Bu bilgilerden hareketle spor alanında kavrama yönelik araştırmaların hem uluslararası hem de ulusal alanda artırılmasında fayda olduğu düşünülmektedir.

Sınırlılıklar: Araştırmadan elde edilen veriler ve sonuçlara rağmen bazı sınırlılıkların olduğu, mevcut araştırma verilerinin yalnızca WOS Core Collection'da

listelenen yayınlardan oluştuğu araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir. TÜBİTAK ULAKBİM ve YÖK tez arşivi ile uluslararası alanda Scopus ve Pubmed veri tabanlarından elde edilecek verilerinde kullanıldığı araştırmaların yapılması konunun daha detaylı araştırılmasını ve sınırlılığının azaltılması açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly, 22*(2), 127-152.

Basim, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(2), 104-114.

Dirik, D., Eryılmaz, İ., & Erhan, T. (2023). Post-truth kavramı üzerine yapılan çalışmaların VOSviewer ile bibliyometrik Analizi. *Sosyal Mucit Academic Review, 4*(2), 164-188. Doi: 10.54733/smar.1271369

Ekinci, H. B. (2023). Sportif Başarı ve Forma Renkleri İlişkisi. Erdil Durukan (Ed.), *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler* içinde (s.85-99). Ankara: Gece Kitaplığı.

Filik, Y. S. G., & Baş, A. U. Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15*(1), 57-88.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 669-678.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). *Psychological resilience*. European psychologist.

Gaberli, Ü., & Yağmur, Y. (2021). A Review of global winter tourism research in the web of science (WoS) database between 1988-2020: A bibliometric and visualization analysis. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12*(2), 248-265.

Gatto, A., Drago, C., & Ruggeri, M. (2023). On the frontline—a bibliometric study on sustainability, development, coronaviruses and COVID-19. *Environmental Science and Pollution Research, 30*(15), 42983-42999.

Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 4*(2), 165-182.

Kara, M., & Özsarı, A. (2024). Sporda uyarılmışlık kavramı üzerine yapılan çalışmaların vosviewer ile bibliyometrik analizi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6*(3), 200-210.

Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021). The effects of psychological skills training for archery players in Korea: Research synthesis using meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(5), 2272.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1.

Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 27*(3), 387-393.

Mallı, A. Y., & Yıldızhan, Y. Ç. (2018). Determination of subjective well-being level in adolescents in association with sport participation. *World Journal of Education*, *8*(6), 107-115.

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* In (pp. 74 —88). New York: Oxford University Press.

Park, Y. M., Kim, H. B., Kim, H. G., Lim, H. S., & Ji, J. C. (2013). A case study of training for University Freshman Golfers through sport counselling. *Korean J. Sport, 11*, 85-99.

Perianes-Rodriguez, A., Waltman, L., & Van Eck, N. J. (2016). Constructing bibliometric networks: A comparison between full and fractional counting. *Journal of Informetrics, 10*(4), 1178-1195.

Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology, 4*, 1-11.

Sağ, S., Yağdı, M. F., & Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 5*(1), 214-232.

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences, 32*(15), 1419-1434.

Seçer, E., & Yıldızhan, Y. Ç. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista Turismo Estudos e Práticas-RTEP/UERN,* (4), 1-12.

Simoni, P. S., & Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. Journal of Professional Nursing, 13(3), 178-185.

Sinkovics, N. (2016). Enhancing the foundations for theorising through bibliometric mapping. *International Marketing Review, 33*(3), 327-350.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 25338.

Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing, 12*(1), 21-31.

Šukys, S., Karanauskienė, D., & Šmigelskaitė, J. (2019). Qualitative investigation of athletes' perceptions of cheating in sport. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences, 3*(114).

Şahin, T. & Güçlü, M. (2020). *Sporda psikolojik dayanıklılık*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Trager, R. J., & Dusek, J. A. (2021). Chiropractic case reports: a review and bibliometric analysis. *Chiropractic & Manual Therapies, 29*(1), 1-19.

Van Eck, N. J., & Waltman, L. (2023). *VOSviewer manual: Manual for VOSviewer version 1.6.20.* Leiden: Centre for. Science and Technology Studies (CWTS) of Leiden University.

Wang, W., Laengle, S., Merigó, J. M., Yu, D., Herrera-Viedma, E., Cobo, M. J., & Bouchon Meunier, B. (2018). A bibliometric analysis of the first twenty-five years of the. *International Journal of Uncertainty, Fuzziness and Knowledge-Based Systems, 26*(02), 169-193. https://doi.org/10.1142/S0218488518500095

Yıldızhan, Y. Ç., Mallı, A. Y., & Ekinci, H. B. Examination of the relationship between psychological well-being and Post-traumatic growth in university students who attend sports courses. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *14*(2), 263-277.

BÖLÜM 5

HALK OYUNLARI ve SOSYAL GELİŞİM

Hatice GEZER[1]

GİRİŞ

Folklor, bir toplumun yaşam biçimini, maddi ve manevi kültürel değerlerini inceleyen, bunları sınıflandırarak analiz eden ve yorumlayan bir bilim dalıdır (Örnek, 1977). Folklorun önemli bir alt dalı olan halk oyunları, o toplumun tarihinden coğrafyasına, ikliminden müzik geleneğine kadar pek çok unsurdan beslenerek oluşur ve kültürel özelliklerini yansıtır (Ökten, 2002). Halk oyunları, bireylerin duygusal bağlarını güçlendirip milli bilinci pekiştirerek toplumsal birlik ve dayanışmayı sağlayan önemli bir sosyal öğrenme aracı olarak değerlendirilebilir (Öngel, 1996).

Halk oyunları, bireylere ve izleyicilere psikolojik rahatlama, ruhsal tatmin ve motor beceri gelişimi gibi katkılarda bulunur. Ayrıca zihinsel yetenekleri geliştirir, refleks ve koordinasyonu artırır, planlı hareket etme alışkanlığı kazandırır ve dikkat ile konsantrasyonu güçlendirir (Meydan, 1992). Tarihsel olarak halk oyunlarının kökenleri, insanlık tarihinin en eski dönemlerine kadar uzanmaktadır. Binlerce yıldır varlığını sürdüren bu oyunlar, toplumların kültürel geçmişine dair önemli bilgiler sunar ve kuşaktan kuşağa aktarılarak günümüze ulaşır (Gülbeyaz, 2018).

Halk oyunları, belirli bir bölge ya da kültüre özgü dans ve müzik formlarını içeren geleneksel bir derlemedir. Bu oyunlar, toplumun geçmişini, yaşam tarzını ve değerlerini yansıtarak kültürel mirasın korunmasında ve topluluklar arasındaki iletişim ile dayanışmanın devamında önemli bir rol oynar. Aynı zamanda bireylere kültürel zenginliği tanıma ve paylaşma fırsatı sunar (Gezer, 2021). Ülkemizde halk oyunları her yaş grubundan bireyin ilgisini çeker ve sosyalleşme

[1] Öğr.Gör.Dr., Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış MYO, gezerhatice17@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-7291-4002

sürecinde etkili bir rol oynar. Bir grubun parçası olma, aidiyet duygusu ve bireysel kimliğini toplumsal bütün içinde anlamlandırma noktasında halk oyunları, bireyler üzerinde güçlü etkiler bırakır (Pehlevan, 2010). Sosyal anlamda ise, halk oyunları bireyler arası iletişim ve toplumsal ilişkilerin gelişmesine katkı sağlar (Sümbül, 1995).

Özetle, halk oyunları toplumsal karaktere sahip geleneksel bir miras niteliğindedir. Kuşaktan kuşağa aktarılan ve çoğunlukla anonim bir yapı gösteren halk oyunları, kültürel değerlerin yaşatılmasını sağlarken toplumsal bağları da güçlendirir.

HALK OYUNLARI

Halk oyunları; kaynağını halktan alan, halkın kültürel zenginliğini anlatan bir olayı, coşkuyu, sevinci ve üzüntüyü ifade eden, müzik eşliğinde bireysel veya grup olarak, bedenin baş, el ve ayak gibi uzuvlarıyla oynanan düzgün, ölçülü ve ritmik hareketlerdir (Şenol, 1998). Halk oyunları söz, müzik ve hareket kavramlarının birleşmesinden meydana gelmiştir. Benzerlik gösteren düzenli ve ritmik hareketler, uyum içerisinde müzik ve söz ile bir bütünlük oluşturarak oyunu meydana getirmektedir (Gülbeyaz, 2018). Değerli, halk oyunları kavramını; diğer sanat türlerinden farklı olarak parçası olduğu toplumun temel karakterini barındıran, toplumdaki bireylerin sahip oldukları ortak düşünce, duygu ve davranışları yansıtan, diğer insanlara göre sadece güzel fakat oynayan kişinin iç dünyasına ışık tutan bir özelliğe sahip olan, kültürel zenginliğin en canlı örneği olarak ifade etmektedir (Değerli,1988).

HALK OYUNLARININ AMAÇLARI

Toplulukların geleneksel hayat tarzlarını, inançlarını, birbirleriyle ve doğayla ilişkilerini ritim ve melodi eşliğinde var olan kültürel mirasa, kahramanlıklara, vatan sevgisine, güzelliğe ve dostluğa duyduğu ihtirası bedensel ifadelerle ortaya koyması halk oyunlarının başlıca amaçlarındandır (Ünal, 1995).

Örf ve adetlerimizi yöre yöre en güzel haliyle anlatan, dile ve göze hitap eden, bireylere zihinsel ve bedensel güç sağlayan, kitleleri bir araya getiren halk oyunlarımızın amacı, bu kültürel değerlerin yayılması, yaşatılması, bununla birlikte çocuklarımızı kötü alışkanlıklardan uzak tutmasıdır.

Bu amaçlar doğrultusunda;

1. İnsan hakları ve demokrasi ilkelerine saygılı olma,

2. Kendine ve çevresindeki insanlara güvenebilme,
3. Çevreyi koruma hassasiyeti kazanma
4. Sorumluluk alma ve verilen görevi severek yapma,
5. Tutumlu olma ve savurganlığı önleme,
6. Kendini tanıma, yeteneklerini geliştirebilme, kişisel hedeflerini belirleme ve bunları kendi yararına ve toplum yararına kullanabilme,
7. Planlı çalışma alışkanlığı kazanma, serbest zamanlarını verimli ve etkili bir şekilde kullanabilme
8. Bireysel farklılıklara saygı duyma; farklı inançlara, görüşlere, anlayışlara, düşüncelere ve kültürel değerlere hoşgörü ile yaklaşabilme,
9. Girişimci ruhu kazanma ve bu girişimciliğini başarı ile sürdürme, yeni ortamlara ve durumlara ayak uydurabilme,
10. Grup olarak, verilen görevleri yerine getirmek için istekli olma ve gruba karşı sorumluluk bilincinde olma,
11. Bireysel olarak ya da başkalarıyla iş birliği halinde, çevresinde oluşan toplumsal sorunlarla uğraşabilme, bu sorunların çözümüne yarar sağlayacak projeler ortaya koyma ve bu projeleri hayata geçirebilme gibi tutum, davranış ve beceriler kazanmaları amaçlanmaktadır (Yılan, 2012).

HALK OYUNLARININ FAYDALARI

Halk oyunları, sahip olduğu ezgi, hareket ve ritim yapısı ile kişinin ruh ve beden gelişimi yönünden etkilidir. Kültürel etkinliklerde halk oyunlarının beraber oynama özelliğinden dolayı birlikte hareket etme, kaynaşma, kendini ifade etme ve paylaşma gibi kazanımlarla kişisel gelişime katkıda bulunduğu gibi toplumsal gelişimi de etkilemektedir (Yılan, 2012).

PSİKOLOJİK FAYDALARI

Hareket ve drama, sorun ve sıkıntıların üstesinden gelmek için uygulanan metotlardandır. Hareket ve dans kuşkusuz (terapötik) tedavi edicidir. Zira her ikisi de insanın doğasında, dolayısıyla hayatında mevcuttur (ADTA, 2022). "Genel itibarıyla bütün kültürel ve sosyal etkinliklere katılmak, kişilere belirli pozitif davranışlar edinmelerini sağlamasıyla birlikte solunum sistemi, dolaşım sistemi ve kas-iskelet sisteminin gelişmesine neden olmakta ve psikolojik açıdan stresten uzaklaştırıp rahatlama sağlamaktadır" (Koçkar,1998).

Bireyler, bu vesile ile ruhsal açıdan halk oyunlarının bu sağaltıcı işlevinden faydalanmaktadır. Bireylerin bilinçaltının hareketli olmasını sağlaması açısın-

dan, sağaltım işlevi önemli rol oynamaktadır. Zira; halk oyunları, bireyin bastırılmış duygu ve düşüncelerini dışa vurmada yardımcı olmakta ve bilinçaltında var olan gerilimleri ortadan kaldırmaktadır. Birey, gerilimin ortadan kalkması sonucunda içsel huzura, dolayısıyla hoşnutluk duygusuna ulaşmaktadır.

SOSYAL FAYDALARI

Halkın ortak duygularını barındırdığı için halk oyunları, millet olmayı gerektiren unsurlardan biridir. Toplumun bütün etkinliklerinde bulunan, sanat dalları içinde ifade zenginliği ve oluşum açısından en etkili ve en renkli birleştirme aracı olmuştur. Bu niteliklerinden dolayı Türk halk oyunlarının, toplumun hislerine ortak bir ilham, fikirlerinde milli bilinç oluşturması, insanların birlikteliğini ve dayanışmasını sağlaması bakımından önemli bir eğitim aracı olarak görülmektedir.

Halk oyunlarımızın bir diğer özelliği de, sahip olduğumuz kültürel değerlerimizin devam ettirilmesi, sevdirilmesi, geniş kitlelere ulaştırılması ve kuşaklara en doğru biçimde aktarılmasına katkı sağlamasıdır (Yılan, 2012).

KİŞİSEL GELİŞİM YÖNÜNDEN FAYDALARI

Halk oyunları öğrenimi bireyin kendini tanımasına ve çevresine tanıtmasına, yeteneklerini geliştirerek güçlü yönlerinin ve sınırlarının farkında olmasına, beden sağlığını korumasına ve bedenini olabildiğince kullanabilmesine imkân tanımaktadır.

Boş zamanlarını değerlendirmenin yanı sıra bireyin kişisel ve toplumsal davranışlarının, bilgi, beceri ve alışkanlıklarının gelişmesine katkı sağlamaktadır (Bişgin, 2001).

SAĞLIK YÖNÜNDEN FAYDALARI

Birey halk oyunları sayesinde güven, dayanışma, verimlilik, rahatlama, sosyalleşme, eğitim ve statü kazanma gibi vasıflar kazanmanın yanı sıra fizyolojik anlamda da gelişme sağladığı söylenebilir (Aydın, 1992). Halk oyunları kültürel ve sosyal gereksinimlerle beraber biyolojik gereksinimlerin karşılanmasını da sağlar (Sümbül, 1997).

Halk oyunları çalışmaları esnasında uygulanan durgun uygulamalar, güçlü bir direnişe karşı yapılmaktadır. Kasların güçlenmesine önemli derecede katkı sağlamaktadır. Canlı uygulamalarda ise devamlı hareketler görülmektedir. Bu

uygulamalar yardımıyla kas dayanıklılığının arttırılması sağlanmaktadır.

Uzun süreli yapılan ve yoğun geçen bir halk oyunları çalışma dönemi sonrasında kalbin atış sayısında azalma ve kan basıncında artma görülmesinin yanı sıra vücudun kas potansiyelinde gelişme, çeviklik, hareketlilik, dayanıklılık bakımından artış ve akciğerin dışarı atabileceği maksimum hava (vital) kapasitesinde büyüme görülmektedir (Kocatürk, 2005)

EĞİTİM YÖNÜNDEN FAYDALARI

Tanımların birçoğunda dansın bir iletişim aracı olmasının yanı sıra kendini bilen, zarif, hassas, sağlıklı, diri, yaratıcı, iş birliğine yatkın ve kültürlenmiş bireyler yetişmesine katkı sağlayan bir eğitim aracı olarak ifade edilmektedir (Gilbert, 2005). Halk oyunları faaliyetleri, amaçları ve kapsamı bakımından insanlara ciddi manada kazanımlar sunan bir aktivite ve etkileşim şeklidir. Halk kültürünün bir unsuru olan halk oyunları, eğitim faaliyetlerinde yararlanılması gereken etkin ve önemli bir kaynaktır (Uslu, 2013).

Halk oyunlarının eğitim fonksiyonu iki yönlü olmaktadır. İlki, oyunu icra eden kişinin bedensel, kültürel eğitimi, ikincisi ise oynayanı ve izleyeni ile bütünsel anlamda kültürel eğitim boyutudur (Sümbül, 1997).

SOSYALLEŞME KAVRAMI

Sosyalleşme, toplumda geçerli olan kültürel değerleri öğrenerek yetişkinlerin dünyalarına hazırlanma, yetişkinlerin davranışlarını kendi yaşantısına uygulayabilir duruma gelme olarak tanımlanmaktadır (Bilen, 1994).

Şüphesiz insanlar, yaşadığı toplumda davranışlarıyla kendini ifade eder ve birey olarak toplum içerisinde var olurlar. İnsanların fiziksel çevrelerine uyum çabalarının neticesinde ortaya çıkan örgütlere toplum denir. Toplumsal örgütlenme insanın varlığını devam ettirebilme imkânını arttırdığı için zaman içinde geliştirdiği bir uyum biçimidir (Yetim, 2000).

Sosyalleşme toplumun, kişinin diğerleri ile birlikte yaşayabilmesi için ondan beklediklerini ifade eder. Kişinin toplumun örf ve adetlerine, geleneklerine itaat etmesi, giyinme, yeme-içme, oynama, eğlenme açısından asli birtakım teknikleri kabul etmesi, toplumsal hayatın normlarına uyması, grup içerisinde kendisinden beklenen toplumsal rolleri gereğince yerine getirebilmesi halinde mümkün olabilir (Dönmezer, 1999).

SOSYALLEŞME SÜRECİ

Toplumsal davranış kalıplarının, başka bir deyişle toplumsal rollerin birey tarafından kabullenme sürecine toplumsallaşma süreci denir. Toplum, toplumsal ilişkiler ve çevrenin davranış beklentileri bireyin yaşamı boyunca değişir. Bu nedenle bireyin Öğrenme ve toplumsal çevreye uyum sağlama süreci de yaşam boyunca süren bir süreçtir.

İnsan, yaşamında sürekli olarak yeni roller edinmek ya da edindiği rolleri değiştirmek zorunda kalır. Bu ise, sürekli bir Öğrenme süreci gerektirir. Başka bir deyişle, toplumsallaşma olayı bir öğrenme süreci olup, bireyin toplumsal bir olgu haline gelmesi, kişilik kazanması ve toplum içinde alabilme yetkisine erişmesidir (Armağan & Armağan, 1988).

Sosyalleşme süreci sayesinde toplum kültürü yeni kuşaklara geçmektedir. O halde sosyalleşme, toplumun norm, değer ve inançlarını üyelerine nakletme mekanizmasıdır. İnsan davranışı sosyal çevrenin yönlendiriciliği ile meydana gelir ve çevre tarafından öğretilir. Sosyalleşme süreci çocuğun doğusundan itibaren başlar.

Doğuştan sonra bireyi saran ilk sosyal muhit, aile müessesesidir. Çocuğun sosyalleşmesinde en büyük pay, aile müessesesinin önemli bir unsuru olan anneye düşmektedir. Anne ne derece iyi yetişmiş ve yeterli kültürel bir seviyeye sahipse, gördüğü eğitimin yanı sıra, yeterli bir sosyal çevreden geliyorsa, bu durum çocuk üzerinde çok olumlu etkiler yapabilir.

Bu açıdan konuya baktığımızda annenin ilk Öğretmen olarak bireye sosyalleşme yolunda olanaklar sağladığını görürüz. Çocukluk dönemi için ailenin, ergenlik dönemi içinde okul ve sokağın belirleyici Özelliklere sahip olduğu söylenebilir (Özçelik, 2007).

SOSYALLEŞME ARAÇLARI

Çocuk doğduğundan itibaren onun sosyalleşmesini sağlayan bazı sosyal kurumlar ve guruplar vardır. Çocuk doğduğunda bir ailesi vardır ailesi olmayan çocuklara bile ailelik yapan kurumlar vardır. Aile çocuğun ilk sosyalleştiği kurumdur. Daha sonrasında eğitim alması gereken çocuk eğitim kurumlarına okullara gönderilir. Bu eğitim kurumları ise diğer bir sosyalleşme aracıdır. Çocuğun okul Öncesinde ve okulda muhakkak bir arkadaş çevresi olmaktadır bu ise diğer bir sosyalleşme aracıdır. Günümüz teknolojisiyle birlikte günden güne artan kitle iletişim araçları da sosyalleşme aracı sayılır**.** Her kültür, o kültürün kriterleri doğrultusunda farklı çocuk yetiştirme ve sosyalleştirme modelleri üretir (Gezer, 2014).

Aile

Bütün toplumlarda aile ilk ve en temel sosyalleşme aracıdır. Çocuğun bebeklikten itibaren karakterinin ve bir takım gelişimsel Özelliklerinin geliştiği dönemlerde yanında olan en temel kurum ailedir. Aile çocuğa başarı duygusunu tattırmazsa çocuk içe kapanın ve öz güven yetersizliği düşük bir çocuk olabilir. Tek başına bu neden bile çocuğun hayatı boyunca sosyallikten uzak olmasına insanlarla ilişki kuramamasına neden olabilir.

Arkadaş Grupları

Çocuğun sosyal bir yetişkin olup olamayacağının tohumları ilk olarak ailede atılırken çocuğun büyümesiyle birlikte arkadaş gurupları çok Önemli bir yere sahip olmaktadır. Çocuk bilgili, kültürlü ve sosyal aile çocuklarıyla arkadaşlıklar kurarsa kendisi de onlar gibi iyi yönde gelişebilir.

Çocuklukta arkadaş grupları birçok şeyi Öğrenmede bir ihtiyaç olarak ortaya çıkar. Çocuk, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde onlardan birçok şeyi Öğrenir. Bunlar arasında, paylaşma, mücadele, kavga etme, büyüklerle olan ilişkiler, başarı ve sevilme sayılabilir. (Özkalp, 2005).

Kitle İletişim Araçları

Gençlik çağı, erginlik ve Ön erişkinlik dönemlerini içine alır. Bu dönem fiziksel, ruhsal olduğu kadar, sosyalleşme açısından da hızlı değişimlerin ve hassaslıkların yaşandığı önemdir. Bu süreç bireyin sosyalleşme ve sosyal kimlik edinme aşamasında çok önemli bir geçiştir. Bu geçişte kitle iletişim araçlarının büyük etkileme gücü kendini olabildiğince hissettirir (Özçelik, 2007).

Kitle iletişim araçları, bireylerin toplum ile bütünleşmesinde, toplumun bir parçası olmalarında, toplumun kültürel değerlerini almalarında ve yeni değerler eklemelerinde, inanç, tutum ve davranışlarındaki değişmelerde rol oynamaktadır. Bu etkileşimin düzeyi, bireylerin kitle iletişim araçları ile ilgili Ön yargılarına, bu araçları ne sıklıkla kullandıklarına ve bu araçlar ile kendilerine ne tür mesajlar verildiğine bağlı olarak değişebilmektedir (Güz, 1996).

Halk Oyunları ve Sosyalleşme

Değerli'ye (1988) göre, günümüzde halk oyunları, kültür zenginliğinin en canlı ve halk sanatlarının en nadide örneklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Diğer sanat dallarından farklı olarak, halk oyunları ait olduğu toplumun orijinal karakterlerini taşır. Bu sanat formu, bir toplumun müşterek duygu, düşünce ve davranışlarını sergileme aracıdır. Halk oyunları, sadece dışarıdan güzel bir görüntüye sahip olmanın ötesinde, kendi iç dünyasını aydınlatan özgün bir niteliğe ve güzelliğe sahiptir.

Halk oyunları, bir toplumun mirası ve kimliği olarak kabul edilir. Belirli bir coğrafi bölgeye veya etnik gruba özgü olan halk oyunları, o toplumun tarihini, değerlerini, geleneklerini ve yaşam tarzını yansıtır. Bu nedenle, her halk oyunu bir hikâye anlatır ve toplumun ortak hafızasını canlandırır. Oyunlarda kullanılan figürler, kostümler, müzikler ve dans hareketleri, o toplumun kolektif bilincini yansıtarak geçmişe bir bağlantı kurar.

Halk oyunları, sadece bir sanat formu olmanın ötesinde toplumsal bir işlevi de yerine getirir. Topluluklar arasında iletişimi, dayanışmayı ve birlik duygusunu güçlendirir. Halk oyunları, bir araya gelen insanları bir ortak amaç etrafında birleştirir ve birlikte çalışma becerisini geliştirir. Birlikte dans etmek, ritmik hareketleri paylaşmak ve müziğin eşlik ettiği bir atmosferde bir araya gelmek, insanlar arasında sosyal bağları güçlendirir ve toplumsal ilişkileri destekler. Halk oyunları, kültürel mirasın korunmasında da önemli bir rol oynar. Geçmişten günümüze aktarılan oyunlar, bir toplumun köklerini ve kimliğini sürdürmesine yardımcı olur. Genç nesillere aktarılan bu sanat formu, gelenekleri yaşatmanın yanı sıra onlara aidiyet duygusu ve kültürel kimlik bilinci kazandırır. Bu şekilde, halk oyunları kültürel sürekliliği sağlar ve bir toplumun birlikte hareket etme ve ortak bir hafıza oluşturma kabiliyetini güçlendirir.

Bu doğrultuda, halk oyunları kültür zenginliğini yansıtan ve toplumun orijinal karakterlerini taşıyan önemli bir halk sanatıdır. Oyunlar, toplumun müşterek duygu, düşünce ve davranışlarını sergileme aracıdır. Aynı zamanda, toplumlar arasında iletişimi güçlendirir, birlik duygusunu destekler, kültürel mirası korur ve toplumun kimliğini sürdürmesine katkıda bulunur. Halk oyunları, insanların kendi köklerine bağlılığını ve kültürel birlikteliği deneyimlemesini sağlayan önemli bir toplumsal etkinlik olduğu ifade edilmektedir.

Halk oyunları, kültürel sürekliliği sağlama görevini de üstlenir. Oyunlar, geçmişten bugüne aktarılan bir miras olarak kabul edilir ve bir toplumun kimliğini ve köklerini sürdürmesine yardımcı olur. Ancak bu süreçte, oyunların anlam ve işlevi de değişebilir. Örneğin, bir halk oyunu başlangıçta dini bir ritüel olarak ortaya çıkabilirken, zamanla eğlence, sosyal etkileşim veya sahne performansı gibi farklı amaçlarla icra edilebilir. Bu bağlamda, halk oyunları, insanın ve kültürün sürekli değişimine uyum sağlar ve bu değişimi yansıtarak kültürel zenginliği sürdürür. İnsanın duygu ve düşüncelerini ifade etme aracı olarak ortaya çıkan oyunlar, toplumun istekleri ve yaşam tarzı doğrultusunda evrim geçirir, ancak kültürel bir birikimi koruma ve toplumsal birlikteliği güçlendirme misyonunu sürdürür (İnce, 1988).

Halk oyunları, halkın yaşam biçiminden, doğumdan ölüme kadar olan süreçte ortaya çıkan maddi ve manevi unsurlardan beslenir. Bu unsurlar, toplumun kültürel, sosyal ve ekonomik yapısını yansıtır. Halk oyunlarının kökenlerinde insanın kendisiyle ve doğayla olan ilişkisi önemli bir rol oynar. İnsanlar, doğanın döngüsüne uyum sağlama, tarım, avcılık, göçebelik gibi yaşam biçimlerine dayalı olarak ritüeller, törenler ve oyunlar geliştirmişlerdir. Bu doğal unsurlar, oyunların biçimlerini etkiler. Örneğin, tarım toplumlarında hasat zamanlarıyla ilgili oyunlar, doğa döngüsünü kutlama amacıyla gerçekleştirilirken, göçebe toplumlarda hayvancılıkla ilgili oyunlar ve danslar daha yaygın olabilir. Toplum yapısındaki farklılıklar da halk oyunlarını çeşitlendirir.

Sosyoekonomik etkenler, sınıf farklılıkları, bölgesel ve etnik kültürler, halk oyunlarının biçimlerini ve içeriklerini etkiler. Farklı toplum kesimleri kendi özgün oyunlarını yaratır ve bu oyunlar, bir toplumun kimliğini ve kültürel çeşitliliğini yansıtır.

Halk oyunları, bir toplumun yaşam biçiminden kaynaklanan maddi ve manevi öğeleri içeren bir kültürel ifade biçimidir. İnsanın doğayla olan ilişkisi, toplum yapısı ve sosyoekonomik faktörler, halk oyunlarının çeşitliliğini ve biçimlerini şekillendirir. Bu yönleriyle halk oyunları, bir toplumun kültürel mirasının ve kimliğinin önemli bir parçasını oluşturur (Terzioğlu, 1991).

İnsan, biyolojik, psikolojik ve toplumsal bir varlık olarak, doğuştan oyun bilgisi ve becerisiyle donatılmaz. Oyun bilgisi ve becerisi, bireyin yaşadığı toplumun istekleri, normları ve yaşam tarzı doğrultusunda kazanılır ve geliştirilir. İnsan, duygu ve düşüncelerini dışa vururken, biyolojik yapısının da etkisiyle bu ifadeleri görsel, işitsel ve duygusal olarak algılanabilir ritmik hareketlere dönüştürür. Bu bağlamda, insan, beden dili ve hareketleri aracılığıyla duygusal ifadesini toplumla paylaşır. Halk oyunları, bu duygu ve düşünceleri ifade etme ve paylaşma aracı olarak ortaya çıkar. Oyunlar, insanın iç dünyasını ve toplumsal ilişkilerini yansıtır. Ancak zaman içinde, toplumun değerleri, normları ve beklentilerindeki değişimler, halk oyunlarının anlam ve işlevinde evrimlere neden olur. Oyunların anlamı ve işlevi, toplumun ihtiyaçlarına ve kültürel dönüşümlere adapte olmak için değişir. Bu süreçte, bazı oyunlar unutulabilir, yeni oyunlar ortaya çıkabilir ve mevcut oyunlar yeniden yorumlanabilir.

Halk oyunları, bedensel hareketlilik ve dansın birleşimiyle gerçekleşir. Dans etmek, bedenin çeşitli hareketleriyle ifade bulduğu bir sanat formudur. Halk oyunlarında da beden, ritmik hareketlerle ifade edilir ve dansçılar kendilerini müziğin ritmine bırakır. Bu hareketler, bireye bedensel deneyimlerin sınırlarını keşfetme fırsatı verir.

Dans etmek, bedenin esnekliğini, dayanıklılığını, denge ve koordinasyon yeteneklerini geliştirirken, bedensel sınırları zorlamayı ve aşmayı teşvik eder. Halk oyunları, sadece bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda toplumsal birlik duygusunu da güçlendirir. Bir grup insanın bir araya gelerek aynı ritmi ve hareketleri paylaşması, birlikte çalışma ve uyum yeteneklerini geliştirir. Halk oyunları, insanları bir araya getirirken, toplumsal ilişkilerin güçlenmesine katkıda bulunur ve ortak bir amaç etrafında birlik ve dayanışmayı teşvik eder.

Dansçılar arasında bir bağ ve iletişim kurulurken, izleyiciler de bu birlikteliği hissederek oyunun bir parçası haline gelir. Halk oyunları aynı zamanda duyumsal hazza da kaynaklık eder. Müziğin ritmiyle uyum içinde dans etmek, dansçılara ve izleyicilere keyifli bir deneyim sunar. Hareketlerin ritmik düzeni, bedensel estetik ve görsel cazibe yaratırken, dansçıların enerjisi ve coşkusu izleyicilere de pozitif bir etki yapar. Halk oyunları, duygusal ve duyusal düzeyde insanlara keyif ve mutluluk verir.

Sonuç olarak, halk oyunları insanoğlunun ritim duygusuna hitap eden, bedensel hareketlilik ve dansın birleşiminden oluşan bir etkinliktir. Hem bireysel bedensel deneyimi zenginleştirirken hem de toplumsal birlik duygusunu güçlendirir. Halk oyunları, bedensel sınırların keşfi, uyum yeteneklerinin geliştirilmesi, duyumsal hazza ulaşma ve toplumsal ilişkilerin güçlenmesi gibi faydalar sağladığı ifade edilmektedir (Akgül, 2011).

Gülbeyaz'a (2018) göre, günümüzde halk oyunları, toplumun farklı kesimlerine hitap eden ve geniş bir kitleye ulaşan rekreatif etkinlikler olarak değerlendirilmektedir. Özellikle şehirlerde yaşayan insanlar, serbest zamanlarını değerlendirmek ve sosyal etkileşimlerde bulunmak için halk oyunlarına ilgi göstermektedir. Bu etkinlikler, insanların bir araya gelerek ortak bir amaç etrafında birleşmelerini sağlamakta ve toplumsal birlik duygusunu perçinlemektedir.

Ayrıca halk oyunları, eğitim kurumlarında da önemli bir rol oynamaktadır. Okul öncesi eğitimden başlayarak üniversiteye kadar olan süreçte, öğrencilerin sanatsal, kültürel ve sportif becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için halk oyunları kullanılmaktadır. Bu sayede bireyler, kültürel mirasa sahip çıkma, takım çalışması, disiplin ve sahne deneyimi gibi önemli değerleri kazanmaktadır.

KAYNAKLAR

ADTA (American Dance Therapy Association). (2022, Ekim 23). *www.adta.com.tr*

Akgül Perçin, K. (2011). Ekinsel yaşamı dengeleyici eğlence olgusu ve duyumsal haz. *Halk Kültüründe Eğlence, Uluslararası Halk Kültür Sempozyumu*, 11-13 Aralık 2009, Kocaeli Üniversitesi, Motif Vakfı Yayınları:10, ss. 65-69, İstanbul.

Armağan, S., & Armağan, İ. (1988). *Toplumbilim.* Ankara: Barış Yayınları.

Aydın, C. (1992). *Halk oyunlarında toplumsal yapılanma.* İzmir: Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuarı Yayınları:7.

Bacanlı, H. (2012). *Sosyal beceri eğitimi* (1. baskı). Ankara: Asal Yayınevi.

Bişgin, Ş. (2001). *Halk oyunlarının üniversite öğrencileri üzerine psiko-sosyal etkileri (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.*

Değerli, F. (1988a). Türk halk oyunlarının sahnelenme problemleri ve çözüm yolları. *Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*, 26-28 Ekim 1987, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:102, ss. 111-114. Ankara: Öztek Matbaası.

Değerli, F. (1988b). *Türk halk oyunlarının sahnelenme problemleri ve çözüm yolları. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı MİFAD Yayınları, ss. 111-115.*

Gezer, E. (2014). The examination of the correlation between social physique anxiety levels and narcissism levels of the students who studied at the SPES. *Educational Research and Reviews*, *9*(19), 857-865.

Gezer, E. (2021). *Halk oyunlarına yönelme nedenleri.* Akademisyen Kitabevi.

Gilbert, A. G. (2005). Dance education in the 21st century. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *76*(5), 26-35.

Gülbeyaz, K. (2018). *Hareket bilimi ve kültürel açıdan Türk halk oyunlarının incelenmesi (Türkiye örneği)*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Güz, N. (1996). Türk basınında gündem oluşturma. *Yeni Türkiye Medya Özel Sayısı*, *2*(12), Ankara.

İnce, S. (1988). Türk halk oyunları alanında biçimsel ve sanatsal temele dayanmadan yapılan çalışmalar. *Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*, 26-28 Ekim 1987, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, ss. 137-146. Ankara: Öztek Matbaası.

Kocatürk, S. (2005). *Halk oyunlarına düzenli katılımın üniversite öğrencilerinin depresyon ve uyum düzeylerine etkisinin araştırılması (Yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.*

Koçkar, M. T. (1998). *Dans ve halk dansları.* Ankara: Bağırgan.

Ökten, N. (2002). *Türk halk oyunlarında kullanılan temel hareketlerin tespiti ve anatomik analizi (Sanatta yeterlik tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*

Öngel, H. B., & Hacıbekiroğlu, E. (1996). *Türk halk oyunları yöre oyunları öğreticisi yetiştirme kursu, halk oyunları öğretim yöntemleri ders notları.* Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Kurslar Şubesi.

Örnek, S. V. (1977). *Türk halk bilimi.* Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları:15.

Özçelik, E. (2007). Öğrencilerin sosyalleşmesinde beden eğitimi dersinin rolü. Beykent.

Özkalp, E. (2005). *Sosyolojiye giriş.* Eskişehir: Ekin Kitabevi.

Pehlevan, Ş. (2010). *Zihinsel engelli çocukların sosyalleşmelerinde Türk halk oyunlarının etkisinin araştırılması (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.*

Sümbül, M. (1997). *Folklor ve edebiyat etnoloji halkbilim antropoloji üç aylık kültür dergisi*, *11*. Ankara.

Şenol, A. (1998). *Türk halk oyunları terimleri sözlüğü.*

Terzioğlu, A. (1991). Halk oyunlarının eğitimdeki rolü. *Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*, 6-8 Mart 1990, ss. 139-143. Ankara: Kültür Bakanlığı.

Uslu, M. (2013). Halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin psikososyal gelişimlerine etkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, *39*, 5.

Ünal, Ş. (1995). Uluslararası halk oyunları faaliyetlerinde kitle iletişim araçlarının değerlendirilmesi. *Eyüboğlu Eğitim Kurumları 1. Halk Oyunları Sempozyumu Bildirileri*, 19.

Yılan, Y. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sosyalleşmeleri ve iletişim becerilerini geliştirmelerinde Türk halk oyunlarının rolü (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

BÖLÜM 6

NARSİSİZM ve SPOR

Hatice GEZER[1]

GİRİŞ

Narsisizm, psikoloji disiplininin pek çok alt alanında dikkat çeken bir kavram olmuştur. Psikanaliz (Freud, 1914/1957), nesne ilişkileri (Kernberg, 2004) ve kendilik psikolojisi (Kohut, 1977) gibi teorilerde temel bir dinamik olarak yer alır.

Klinik psikolojide narsisizm, kişilik bozukluğu olarak (DSM-5, APA, 2013); kişilik psikolojisinde belirgin bir kişilik özelliği olarak (Gentile & ark., 2013); örgütsel psikolojide liderlik özellikleri (Grijalva & ark., 2015) ve kurum kültürünün bir unsuru olarak (Rousseau & Duchon, 2015); siber psikolojide çevrim içi davranışları etkileyen faktörlerden biri olarak (Davenport & ark., 2014) ele alınmıştır. Ayrıca narsisizm, romantik ilişkilerde doyumu etkileyen bir özellik olarak da incelenmiştir (Wurst & ark., 2017). Tüm bu çalışmalar narsisizmin, kapsamı ve karmaşıklığıyla dikkat çekici bir konu olduğunu göstermektedir.

Narsisizmin kökeni Yunan mitolojisindeki Narkissos efsanesine dayanmaktadır. Efsaneye göre, yakışıklı bir genç olan Narkissos, kendisine hayran olan herkesi reddetmiştir.

Tanrıça Nemesis, Narkissos'un kibirli davranışlarına karşılık olarak onu karşılıksız bir aşka mahkûm eder. Narkissos, bir göletin yüzeyinde kendi yansımasını görüp ona aşık olur ve ömrünün sonuna kadar bu yansımaya hayranlıkla bakar (Levy & ark., 2011). Bir başka anlatıya göre ise, yansımasına ulaşma çabası sırasında suya düşerek boğulmuş ve bulunduğu yerde nergis çiçeği yetişmiştir.

[1] Öğr.Gör.Dr., Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış MYO, gezerhatice17@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-7291-4002

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Narsisizm ve Narsistik Kişilik

Narsisizm, bireyin hayatta kalma ve yaşamını devam ettirme ihtiyacıyla bağlantılı bir kavramdır. Literatürde narsisizm, bireyin toplumsal ilişkilerde hayatta kalma çabasını abartması nedeniyle psikolojik bir bozukluk olarak tanımlanmıştır.

Aile, eğitim ve iş gibi ortamlarda narsistik kişilik yapısının diğer bireyler için sorunlar yaratabileceği belirtilmektedir. Mitolojiden gelen bu kavram, kendi yansımasına âşık olan genç bir adam olan Narkissos'un hikâyesine dayanmaktadır.

Narsisizm, duyarsızlık anlamında kullanılmakla birlikte (Yeniçeri & ark, 2017), Türk Dil Kurumu tarafından "özseverlik" olarak tanımlanmıştır (www.tdk.gov.tr).

Farklı tanımlara göre narsisizm; bireyin kendi bedenine karşı cinsel arzu duyması (Özaydın, 1984) ya da bireyin kendine âşık olması ve bu durumun cinsel sapkınlık hali olarak tanımlanması (Kocatürk, 1994; akt. Timuroğlu & İşcan, 2008) şeklinde ifade edilmiştir.

Narsisizm terimi, psikanalitik kuramcı Ellis tarafından 1898 yılında psikolojik bir kavramı açıklamak için kullanılmıştır. Ellis, bu kavramı özellikle kadınlarda görülen, bireyin kendi görünümünü hayranlıkla öne çıkarması olarak tanımlamıştır (Rozenblatt, 2002; akt. Karaziz & Atak, 2013).

Freud, narsisizmi ilk kez 1910'da, cinsellik üzerine yazdığı bir çalışmada dipnot olarak kullanmış ve 1914'te kaleme aldığı "On Narcissism: An Introduction" makalesinde detaylı olarak incelemiştir. Freud, narsisizmin hem kişilik bozukluğu hem de bireysel gelişim açısından önemli bir kavram olduğunu ifade etmiştir (Kartopu, 2013).

Rozenblatt (2002), normal narsisizmi, bireyin kendisi ve çevresi ile uyumlu olma duygusu olarak açıklamıştır (Karaaziz & Atak, 2013). Normal narsisizm, bireyin sağlıklı bir kimlik geliştirmesi ve yaşamını devam ettirmesi için gereklidir (Kartopu, 2013). Ancak narsistik bireylerin, takdir beklentileri karşılanmadığında "narsistik yaralanma" yaşadıkları belirtilmiştir (Bolat & ark., 2016).

İlk gelişim döneminde «normal narsisizm» bir parça iken, «patolojik narsisizm» bireyin kendi bedenini nesneleştirip kendine yönelik sevgisini abartması olarak tanımlanmıştır (Alanka & Cezik, 2016).

Patolojik narsisizm, dış etmenlere bağlı olarak bireyin empati yoksunluğu, öz beğeni ve üstünlük duygusuyla öne çıkması şeklinde ifade edilmiştir (Güngör

& ark., 2012). Bu durum, genetik faktörlerle desteklenebilir ve ebeveynlik tarzı, anne-bebek ilişkisi gibi etkenlerle ilişkilendirilmiştir (Eldoğan, 2016).

Modern toplumlarda narsistik kişiliğin özellikleri bireysellik ve uzmanlaşma ile daha belirgin hale gelmiştir. Narsistik kişiler, başkalarına duyduğu ilgi ve bağlılığı azaltarak, bireysel çıkarlarına odaklanır (Timuroğlu & İşcan, 2008).

Masterson (2006), narsistik kişiliğin temel özelliklerini, büyüklenme, beğenilme ihtiyacı, empati eksikliği ve ilgisizlik olarak tanımlamıştır (İnan, 2015). DSM-IV'e göre narsistik kişilik bozukluğu tanı kriterleri şunlardır:

- Kendisini önemli görme,
- Sınırsız başarı ve gücü düşleme,
- Kendini "özel" ve "biricik" olarak algılama,
- Beğenilme arzusu,
- Özçıkarı için diğerlerini kullanma,
- Empati eksikliği,
- Başkalarını kıskanma ya da kendisinin kıskanıldığını düşünme,
- Kendini beğenmiş tutumlar.

Narsisizmi açıklayan kuramlar

Psikanalitik Kuram

Freud'un narsisizme yönelik açıklamaları, bireyin çocukluk döneminde yaşadığı ebeveynlik deneyimlerinin önemini vurgular. Freud'a göre narsistik eğilimler, iki uç ebeveynlik biçiminin etkisiyle ortaya çıkar. Birincisi, çocuğun aşırı derecede övülmesi ve ona olağanüstü bir değer atfedilmesidir.

İkincisi ise, ebeveynin duygusal olarak uzak, soğuk ve reddedici bir tutum sergilemesidir. Bu tür deneyimler, bireyin libidosunu dış dünyadan çekip kendine yöneltmesine yol açabilir. Freud, bu durumun narsisizm adı verilen bir tutumun gelişmesine neden olduğunu belirtmiştir (Freud, 1914).

Freud'a göre bu süreç, bireyin başkalarını sevme kapasitesini ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurma yeteneğini sınırlayabilir. Birey, dış dünyayla olan bağını koparak, enerjisini ve ilgisini kendi benliğine yöneltir. Psikanalitik bakış açısına göre, narsisizm bu bağlamda yalnızca bir kişilik özelliği değil, aynı zamanda bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilere derin bir etkide bulunan dinamik bir süreçtir.

Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne ilişkileri kuramına göre, narsisizm, bireyin kendini koruma ve psikolojik dayanıklılık geliştirme çabalarının bir sonucu olarak değerlendirilir. Bu kuramın

savunucuları, narsistik patolojiyi, normal bebeklik dönemi büyüklenmeciliğine saplanma olarak değil, erken ilişkilerde yaşanan hayal kırıklıklarına bir tepki olarak görmektedir (Balint, 1960; Fairbairn, 1954).

Ebeveyn figürüyle yeterli empatik yanıtlar yaşayamayan çocuklar, hayal kırıklığı ve utanç duygularını deneyimleyebilir ve bu durum, narsistik zafiyete yol açabilir (Miller, 2016). Çocuk, bu utanç duygularını telafi etmek için narsistik savunma mekanizmalarını devreye sokar.

Kernberg (1985), patolojik narsisizmin, kronik olarak soğuk, reddedici ve ilgisiz bir ebeveyn figürüyle yaşanan deneyimlerin bir sonucu olduğunu öne sürmüştür. Böyle bir ortamda çocuk, kendini idealize etmeye ve çevresindekileri değersizleştirmeye yönelebilir. Kernberg'e göre bu davranış, bireyin düşmanlık duygularına karşı geliştirdiği bir savunma biçimidir.

Kohut (1971/1977) ise, çocuklukta empatik geri bildirim eksikliğinin, bireyin benlik saygısını düzenleme yeteneğini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bu eksiklik, yetişkinlikte bireyin kendilik algısında aşırı büyüklük hissi ile aşağılık duygusu arasında bir dengesizlik yaratabilir. Kohut'a göre, birey bu dengesizliği gidermek için başkaları üzerinden değerli hissedilmeye çalışır ve başkalarının onayını almak için çaba sarf eder.

Ek olarak, Kohut, ebeveynlerin kendi özgüvenlerini artırmak için çocuğu bir araç olarak kullanmasının ve çocuğun becerilerini aşırı derecede abartmasının, bireyin kendi kusurlarını derin bir utanç ve suçluluk kaynağı olarak algılamasına neden olabileceğini ifade etmiştir. Bu tür ebeveynlik yaklaşımlarının, narsistik eğilimleri yüksek bireylerde yaygın olduğu çalışmalarda da desteklenmiştir (Otway & Vignoles, 2006).

Sosyal Bilişsel Model

Millon'un (1981) sosyal öğrenme temelli narsisizm teorisi, Freud'un (1914) ve Horney'in (1939) görüşleriyle benzerlikler taşır. Bu teoriye göre çocuklar, ebeveynlerinin modellediği davranışları doğrudan öğrenirler. Ebeveynlerin çocuklarına diğer bireylere kıyasla daha üstün olduklarını hissettiren tutumları, çocukta özel muamele görme hakkına sahip olduğu inancını geliştirebilir. Bu öğrenme süreci narsisistik eğilimlerin temellerini oluşturur.

Millon (1969), narsisizmin gelişiminde ebeveynlerin tutumlarının kritik bir rol oynadığını ifade etmiştir. Aşırı hoşgörülü ve koruyucu davranışlar, sürekli onay ve izin verme, çocuklara olağanüstü değer atfetme gibi ebeveyn yaklaşımlarının, narsistik düşünce ve davranışları tetiklediğini belirtmiştir. Bu tür

ebeveynlik biçimlerinin narsisistik eğilimleri nasıl şekillendirdiği şu şekilde açıklanabilir:

Çocuğun Diğerlerinden Daha Özel Görülmesi: Ebeveynlerin çocuklarını diğerlerinden daha haklı ve üstün olarak değerlendirmeleri (Millon, 1969).

Aşırı Değer Atfedilmesi: Çocuğun, ebeveynleri tarafından "Tanrı'nın insanlığa bir armağanı" olarak görülmesi (Millon, 1969).

Mükemmeliyetçilik Beklentisi: Çocuğun her yönünü idealize etmeye yönelik, gerçekçi olmayan beklentilerle yaklaşılması (Freud, 1914).

Bu yaklaşım, çocukların yalnızca başarı ve mükemmeliyet aracılığıyla değerli oldukları algısını geliştirmelerine neden olabilir. Dolayısıyla, sosyal öğrenme modeli narsisizmi, çocuğun ebeveynlerin beklentilerine ve aşırı idealize edilmiş algılarına uyum sağlama çabası olarak açıklar.

Dinamik Öz Düzenleme Modeli

Morf ve Rhodewalt (2001), narsisizm için Dinamik Öz Düzenleme Modeli'ni geliştirmiştir. Bu model, narsist bireylerin sosyal çevrelerinde aktif bir şekilde çalışarak kendilik algılarını düzenleme süreçlerini ele alır. Dinamik Öz Düzenleme Modeli'ne göre, narsist bireyler, büyüklenmeci ancak aynı zamanda kırılgan bir özsaygı düzeyine sahiptir. Bu durum, bireyin kendisini özel biri olarak görme inancını koruma çabasından kaynaklanmaktadır.

Narsistler, büyüklenmeci bir benlik imajı inşa etmek ve bunu sürdürebilmek için çeşitli stratejiler kullanırlar. Bu stratejiler, narsistlerin kendilerini üstün, özel ve önemli hissetme arzularını destekler ve deneyimlerine yansır.

Model, narsist bireylerin hem stabil karakteristik özelliklerini hem de çevresel durumlarla etkileşim halinde ortaya çıkan psikolojik dinamiklerini inceler. Bu bireylerin belirgin özellikleri arasında kibirli davranışlar, düşmanca tutumlar, hak iddiası ve empati eksikliği bulunur.

Narsistler, sosyal çevrelerini kendi benlik kavramlarını düzenlemek amacıyla kullanır ve kişilerarası ilişkilerini bu doğrultuda yönlendirirler.

Morf ve Rhodewalt (2001), narsist bireylerin kendilik düzenleme süreçlerini "kişisel" ve "kişilerarası" stratejiler olarak ikiye ayırmıştır. Kişisel stratejiler; geribildirimin yalnızca olumlu yönlerini seçme, geçmiş olayları çarpıtma, başarıları abartma ve başarısızlıklar için başkalarını suçlama gibi bilişsel süreçleri içerir. Ayrıca, saklı utanç ya da belirgin öfke gibi duygusal düzenleme mekanizmalarını da kapsar.

Kişilerarası stratejiler ise, narsistlerin benlik saygılarını artırmak için sosyal manipülasyon tekniklerine başvurduğu süreçlerdir. Bu stratejiler arasında üstünlük kanıtlamaya çalışma, dikkat çekme, başkalarını küçük düşürme ve gösteriş yapma gibi davranışsal eğilimler yer alır.

Narsist bireyler, beklentilerinin karşılanmadığı durumlarda öfke gibi yoğun duygusal tepkiler gösterebilir. Örneğin, performansları veya kişilikleriyle ilgili olumsuz bir geribildirim aldıklarında, kişisel ve kişilerarası stratejiler devreye girer (Rhodewalt & Morf, 1998).

Böyle durumlarda narsist bireylerin, eleştiriyi yapan kişinin değerini düşürdüğü (Kernis & Sun, 1994), kendilerinden daha iyi performans gösterenleri küçümsediği (Morf & Rhodewalt, 1993), bu kişilere karşı doğrudan olumsuz tutum sergilediği (Kring & ark., 2015) ve reddedilme durumunda kişisel hikayelerini abartarak anlatma eğilimi gösterdiği (Rhodewalt & Eddings, 2001) gözlemlenmiştir.

Büyüklenmeci ve Kırılgan Narsisizm

Patolojik narsisizm, farklı zamanlarda kuramcılar tarafından çeşitli şekillerde ele alınmıştır. Kernberg (1975), narsisizmi büyüklenmeci, benmerkezci ve kibirli özelliklerle ilişkilendirirken, Kohut (1977) ise kırılganlık, boşluk hissi ve depresyonla ilişkilendirmiştir. DSM tanı kriterleri, patolojik narsisizmi büyük ölçüde büyüklenmeci boyutuyla sınırlı ele almakta ve bu nedenle kırılgan narsisizm gibi önemli yönlerin göz ardı edilmesine neden olmaktadır. Bu eksiklik, patolojik narsisizmin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Araştırmalar, patolojik narsisizmin yalnızca büyüklenmeci değil, aynı zamanda kırılgan bir boyuta da sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu kırılgan boyut, narsisistik kişilik özelliklerini anlamak için kritik bir öneme sahiptir (Akhtar & Thomson, 1982; Dickinson & Pincus, 2003).

Patolojik narsisizmin farklı boyutları, çeşitli araştırmacılar tarafından farklı kavramlarla adlandırılmıştır. Örneğin, Gabbard (1989), bu boyutları "kayıtsız" ve "tedirgin" narsisizm olarak adlandırırken; Wink (1991), "inatçı" ve "aşırı duyarlı" terimlerini kullanmıştır. Daha güncel çalışmalar, büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm terimlerini ön plana çıkarmış ve bu iki boyutun narsisizmin genel yapısını anlamada önemli olduğu vurgulanmıştır (Levy, 2012; Rathvon & Holmstrom, 1996).

Büyüklenmeci narsisizm, genellikle narsisistik, histriyonik ve antisosyal kişilik özellikleriyle ilişkilendirilir. Bu bireyler, empati eksikliği, teşhircilik, agresiflik, üstünlük beklentisi ve dikkat çekme isteği gibi özellikler sergilerler. Kırılgan

narsisizm ise çekingenlik, hassasiyet ve kişilerarası ilişkilerde yüksek düzeyde stresle karakterizedir (Dickinson & Pincus, 2003). Büyüklenmeci narsistler kişilerarası problemleri görmezden gelirken, kırılgan narsistler bu tür ilişkilerde daha fazla stres yaşar ve içe dönük davranışlar sergilerler.

Gabbard (1989), narsisizmi "kayıtsız" ve "tedirgin" olmak üzere iki kategoriye ayırmıştır. Kayıtsız narsistler, büyüklenmeci ve kendini üstün gören bir tutuma sahipken, çevrelerindeki insanların duygularına ve tepkilerine karşı duyarsızdır. Temel ihtiyaçları, ilgi odağı olmak ve başkalarını yetenekleriyle etkilemektir. Tedirgin narsistler ise, utangaç ve içe dönük bir yapıya sahip olup, ilgi odağı olmaktan kaçınırlar. Çevrelerindeki kişilere karşı aşırı duyarlılık gösterir ve bu durum "sessiz büyüklenmecilik" olarak tanımlanır. Bu bireyler, çevrelerinden gelen olumsuz değerlendirmelere karşı çok hassastır ve sosyal durumlarda kaçınma davranışları sergileyebilir.

Masterson (1993), "gizli narsisist" olarak adlandırdığı bireylerin narsistik ihtiyaçlarını açıkça ifade etmek yerine gizlediklerini belirtmiştir. Bu bireyler, çevrelerindeki kişileri idealleştirerek onların hayranlığını kazanmayı amaçlarlar. Bu yolla, dolaylı olarak narsistik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar.

Kırılgan narsisizm özellikleri taşıyan bireyler, büyüklenmeci beklentilere sahip olmalarına rağmen bu fantezilerini inkâr etme eğilimindedir. Narsistik ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda hayal kırıklığına uğrar ve öfke patlamaları yaşarlar. Bu durum, genellikle yoğun utanç duygusuyla sonuçlanır. Kırılgan narsisistik bireyler, reddedilme korkusuyla sosyal ilişkilerden kaçınma eğilimindedir. Büyüklenmeci narsistler ise genellikle daha yüksek bir özsaygı düzeyine sahiptir ve bu özsaygı mutluluk düzeylerine aracılık eder (Rose, 2002; Rohmann & ark., 2012).

Wink (1991), büyüklenmeci narsisizmin grandiyözite, dışadönüklük, teşhircilik ve iddialı olma gibi özelliklerle öne çıktığını, kırılgan narsisizmin ise daha çok savunmacı, hassas ve çekingen özelliklerle karakterize olduğunu belirtmiştir. Her iki boyutta da kibirlilik, benmerkezcilik ve kişilerarası ilişkilerde sorun yaşama ortak özellikler olarak görülmüştür (Dickinson & Pincus, 2003).

Duygusal ifadeler açısından, büyüklenmeci narsistler öfke ve kıskançlık gibi duyguları açıkça ifade ederken, kırılgan narsistler bu tür duygularını gizlerler (Ronningstam, 2005). Büyüklenmeci narsisizm özelliklerine sahip bireyler, sosyal açıdan kabul edilmemeye karşı hassasiyet gösterirken, kırılgan narsistler yoğun utanç, çaresizlik ve depresyon gibi duygusal durumlarla mücadele ederler (Rathvon & Holmstrom, 1996).

Kırılgan narsisizm, bireyin özsaygısını korumak için sosyal onaya aşırı derecede bağımlı olmasına yol açabilir. Bu bireyler, onay arayışında teslimiyetçi bir tutum sergileyebilir veya sosyal durumlardan tamamen kaçınabilirler (Zeigler-Hill & ark., 2011).

Normal ve Patolojik Narsisizm

Narsisizm kavramını inceleyen araştırmacılar, bu olguyu iki farklı perspektiften ele almıştır. Bir grup, normal ve patolojik narsisizmi sağlıklı bir düzeyden kişilik bozukluğuna doğru ilerleyen bir süreç olarak değerlendirirken, diğer grup ise uyumsal (adaptive) ve patolojik narsisizmin birbirinden ayrı yapılar olduğunu öne sürmektedir (Bozkuş & Araz, 2015).

Normal narsisizm, bireyin kendine verdiği değerin, çevresiyle uyumlu bir şekilde sürdürülmesini ifade eder. Rozenblatt (2002), bu kavramı bireyin çevresindeki kişilerle uyum içinde olma ve toplumsal beklentilere yanıt verebilme duygusu olarak tanımlar. Bu durum, bireyin özsaygısını dış faktörlerden bağımsız bir şekilde yüksek tutmasını ve çevresel geri bildirimlerin olumsuz etkilerinden korunmasını sağlar. Akhtar'a (1989) göre, bireyin kendine olan güvenini artırması, başkalarının düşünceleri yerine kendi değer algısına odaklanması, normal narsisizmin temel bileşenlerindendir.

Her insan, sevgi, beğenilme ve takdir edilme gibi duygusal ihtiyaçlara sahiptir. Ancak bu ihtiyaçların ifade biçimi ve doyurulma şekli, bazen olumsuz duygusal deneyimlere yol açabilir. Kişinin, çevresinden hak ettiğini düşündüğü değeri ve onayı almak için yoğun çaba sarf etmesi, bu gereksinimlerin karşılanmadığında narsistik yaralanmalarla sonuçlanabileceğini göstermektedir.

Özmen (2006), bu tür yaralanmaların günlük yaşamda hatta küçük çaplı olaylarla bile meydana gelebileceğini belirtmiştir.

Narsisizm, genellikle benlik ve kişilerarası ilişkiler bağlamında ele alınmış ve narsistik örüntünün bireyin kendini aşırı derecede önemsemesi, diğerlerini yok sayması ve bu durumun kişilerarası ilişkilerde sorunlara neden olması şeklinde tanımlanmıştır (Kealy & Rasmussen, 2012).

Patolojik narsisizm, bireyin olumlu benlik algısına yönelik tehdit veya tehlikelerle baş edemediği durumlarda ortaya çıkar. Bu durum, bireyin yaşamındaki işlevselliği de olumsuz etkileyebilir (Pincus & Lukowitsky, 2010).

Patolojik narsisizm, ilk kez DSM-III'te kişilik bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, DSM-III-R'de Kernberg'in geliştirdiği "görkemli benlik" teorisine dayalı olarak revize edilmiştir (Köroğlu & Bayraktar, 2007). Narsisistik kişilik

bozukluğunun DSM-IV-TR'deki tanı kriterleri, narsistik örüntüyü şu şekilde özetler:

1. Kendini aşırı derecede önemli görme ve başarılarını abartma,
2. Sınırsız başarı, güç, güzellik ya da kusursuz sevgi gibi düşünceler üzerine kafa yorma,
3. Özel ve benzersiz biri olduğuna inanma ve yalnızca seçkin kişilerle ilişki kurması gerektiğini düşünme,
4. Sürekli beğenilme ihtiyacı,
5. Kendine özel ayrıcalıklar hak ettiğine inanma,
6. Diğer bireyleri kendi çıkarı için kullanma,
7. Empati yapamama, başkalarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını önemsememe,
8. Kıskançlık duyma veya başkalarının kendisini kıskandığını düşünme,
9. Kendini beğenmiş ve küstah davranışlar sergileme (Köroğlu, 2000).

DSM-IV-TR, narsisistik kişilik bozukluğunu dramatik ve duygusal özellikler taşıyan diğer kişilik bozuklukları (antisosyal, borderline, histriyonik) ile birlikte B kümesinde sınıflandırmıştır. DSM-5'te ise genel bir kişilik bozukluğu tanımı yapılmış, narsisistik kişilik bozukluğu bir "tip" olarak ifade edilmiştir. Ancak tanı kriterlerinde büyük değişiklikler yapılmamıştır.

Toplumda narsisistik kişilik bozukluğu yaygınlığı yaklaşık %1 civarındadır. Klinik popülasyonda bu oran %2 ile %16 arasında değişmektedir. Erkeklerde bu bozukluğun kadınlara oranla daha sık görüldüğü rapor edilmiştir (Köroğlu & Bayraktar, 2007; Sadock & Sadock, 2009).

Narsisizm ve Spor

Sporun Tanımı

Spor, çok yönlü bir kavram olup, farklı bilim dallarının katkısıyla tanımlanmaktadır. Genel anlamda spor, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirme amacıyla gerçekleştirdiği, kurallara bağlı olarak rekabet içeren ve kişisel başarının artırılmasına yönelik faaliyetlerdir (Aracı, 1999). Mengütay (1997), sporu bireysel ya da toplu şekilde yapılan, kendine özgü kuralları olan, genellikle yarışmaya dayalı, bedensel ve zihinsel becerilerin geliştirilmesini sağlayan eğitici ve eğlendirici bir uğraş olarak tanımlar.

Erkal (1982), sporu bireyin çevresini insanlaştırarak kazandığı yetenekleri geliştiren; araçlı veya araçsız, bireysel ya da grup olarak gerçekleştirilen; sosyalleştirici, ruhsal ve fiziksel açıdan geliştirici bir olgu olarak ele almıştır. Buna göre,

spor sadece boş zaman aktivitesi olmayıp, tam zamanlı bir mesleğe dönüşebilecek kadar geniş bir kapsama sahiptir. İnal'a (2000) göre ise spor, insanın fiziksel, zihinsel ve ruhsal özelliklerini, kapasitesine uygun bir verim düzeyine ulaştırmaya yönelik bilimsel temellere dayanan bir süreçtir.

Narsisizm ve Spor İlişkisi

Narsistik bireyler, genellikle kendilerini fiziksel ve ruhsal açıdan diğerlerinden üstün gören, sürekli ilgi ve onay bekleyen kişilerdir. Bu bireyler, eleştiriye karşı duyarsız ve övgüye bağımlı olduklarından, davranışlarını genellikle bu ihtiyaçlarını karşılamak üzere şekillendirirler. Narsistik bireyler, başkalarını kendi çıkarları doğrultusunda kullanır ve empatiden yoksun oldukları için ilişkilerinde bencil ve benmerkezci olarak tanınırlar (Öztürk, 2002).

Bu özellikler, narsistik bireylerin spor alanındaki performanslarını da etkileyebilir. Narsist sporcular, kendilerini değerli hissetmek ve başkalarına üstünlüklerini göstermek amacıyla çaba sarf ederler. Dikkatleri üzerlerine çekmek ve hayranlık toplamak için en iyi performanslarını sergilerler. Bununla birlikte, bu sporcular, diğer insanlar tarafından sevilme ve kabul edilme ihtiyacını daha az önemserler. Maç sırasında, başarısızlığın benlik saygılarına zarar vermemesi için daha mücadeleci ve azimli bir tutum sergilerler. Narsist sporcular için en önemli hedef, kazanmaktır ve bu hedefe ulaşmak için ahlaki sınırları aşan davranışlarda bulunabilirler (Wallace & Baumeister, 2002; Twenge & Campbell, 2010).

Başarısızlık durumunda, narsist sporcular genellikle mağlubiyetin kendi hatalarından kaynaklandığını kabul etmezler. Bunun yerine, yenilgiyi hakemin hatalarına, kuralların yetersizliğine, seyircinin davranışlarına veya antrenörün yanlış stratejilerine bağlama eğilimi gösterirler. Bu durum, narsistik bireylerin sorumluluk almakta zorlandığını ve dış faktörlere bağlı açıklamalar geliştirdiğini gösterir.

Narsistik Sporcuların Takım ve Bireysel Sporlar Açısından Değerlendirilmesi

Narsist sporcuların takım sporlarındaki performansları, bireysel sporlardaki başarılarına göre daha sınırlı olabilir. Narsisizmin tanımlayıcı özellikleri, bu bireylerin etkili bir takım oyuncusu olmasını engelleyebilir. Empati yoksunluğu nedeniyle, takım arkadaşlarının duygularını ve düşüncelerini anlamakta zorlanır, hatta onları önemsemezler. Narsist sporcular genellikle takım arkadaşlarını kendi performanslarını sergilemek için bir araç olarak görürler. Bu durum, takım içerisindeki uyum ve iş birliğini olumsuz etkileyebilir (Wallace & Baumeister, 2002).

Bireysel sporlarda ise narsist sporcular, başarılarını sergileyerek ilgi odağı olmayı başarabildiklerinden daha etkili olabilirler. Bu tür sporlarda, kişisel performans doğrudan ön planda olduğundan, narsistik bireylerin rekabetçi ve gösterişçi yönleri bir avantaj haline gelebilir. Ancak, bu bireylerin temel motivasyonları genellikle takımın başarısı yerine kendi yeteneklerini sergilemek olduğundan, narsistik özelliklere sahip bir grubun bir arada uyumlu bir şekilde çalışması zordur.

Sporcularda Görülen Narsisizm Türleri

Tehlikesiz Narsisizm

Tehlikesiz narsisizm, sporcunun kendi çabası ve mücadelesi sonucunda ortaya çıkan başarıya duyduğu hayranlık ve övgü ile ilişkilendirilir. Bu tür narsisizmde, bireyin kendi çabalarının ürünü olan bir hareketi öğrenmesi veya bir başarı elde etmesi sonucunda yaşadığı övgü ve memnuniyet duygusu ön plandadır. Narsistik eğilimler, bireyin öz çabalarına ve başarılarına yönelik olduğu için, bu tür narsisizm, bireyin kullandığı malzemelere ve sürekli çalışmasına yönelik ilgisiyle dengelenir. Bu özellik, tehlikesiz narsisizmi, bireyin kendi kendini denetlemesi açısından sağlıklı bir boyuta taşır (Fromm, 1994).

Tehlikesiz narsisizm, sporcunun çevresiyle uyumlu bir ilişki kurabilmesine ve çevresinin beklentileriyle etkin bir şekilde başa çıkabilmesine olanak tanır. Ayrıca, birey aktivitelerinden keyif alabilir ve elde ettiği başarılarla gurur duyabilir. Bununla birlikte, hata yapması veya eksikliklerini fark etmesi durumunda utanç ve öfke gibi duyguları deneyimlemesi, tehlikesiz narsisizmin doğal bir parçasıdır. Bu durum, bireyin kendisiyle ve çevresiyle sağlıklı bir şekilde bağ kurmasını destekler (Gülmez, 2009).

Patolojik Narsisizm

Patolojik narsisizm, sporcunun kendi çabasıyla ortaya koyduğu başarılardan ziyade sahip olduğu özellikler üzerinden narsistik doyum sağlamasıyla ilişkilendirilir. Bu narsisizm türünde, birey, bedeni, fiziksel görünümü, zenginliği veya güzelliği gibi kendisine ait unsurları narsistik övgü kaynağı olarak görür. Hastalıklı narsistik sporcular, elde ettikleri başarılar yerine sahip oldukları bu özelliklerden dolayı gurur duyarlar (Fromm, 1994).

Kernberg'e göre, patolojik narsisizmin temelinde, bireyin kendini abartılı bir şekilde sevmesi değil, aksine derin bir kendinden nefret duygusu yatmaktadır (Gülmez, 2009). Bu nefret, bireyin narsistik davranışlarıyla kendi benliğini savunma ve koruma çabası olarak dışa vurulur.

Psiko-dinamik görüş açısından bakıldığında, patolojik narsisizm genellikle çocukluk dönemindeki travmatik deneyimlerle ilişkilendirilir. Çocukluk çağında yaşanan korku, başarısızlık ve bağımlılık ihtiyaçlarının ebeveyn eksikliği, ihmal, aşırı eleştiri ya da alay gibi olumsuz deneyimlerle karşılanması, bu tür narsisizmin gelişmesine zemin hazırlar (Güleç & Köroğlu, 1998). Bu süreç, bireyin benlik algısında çatışmalar yaratır ve yetişkinlik döneminde patolojik narsisizm olarak kendini gösterebilir.

Sporcularda Görülen Narsisizm Boyutları

Sporcularda narsisizmin farklı boyutları, bireyin kişilik özelliklerini ve davranışlarını şekillendiren çeşitli eğilimler olarak karşımıza çıkar. Gülmez (2009), sporcularda narsisizmin aşağıdaki boyutlarla ilişkilendirilebileceğini belirtmiştir:

Üstünlük Boyutu: Kendine güven, bağımsızlık, iddialılık ve başarıya duyulan ihtiyaç gibi özellikleri kapsar. Bu boyut, bireyin kendi yeteneklerine olan inancını ve başarma arzusunu ifade eder.

Sömürücülük Boyutu: Başkalarına karşı saygı ve hoşgörü eksikliği, uyumsuzluk, kincilik ve isyankâr davranışlarla ilişkilidir. Bu boyut, narsist bireylerin diğerlerini kendi çıkarları için kullanma eğilimlerini ortaya koyar.

Otorite Boyutu: Liderlik, hâkimiyet, eleştirel tutum, kendine güven ve iddialı davranışlar bu boyutta öne çıkar. Sporcularda otorite boyutu, takım içindeki liderlik rollerini ve karar alma süreçlerini etkileyebilir.

Hak İddia Etme Boyutu: Güç arayışı, hırslı olma, hâkimiyet kurma, kincilik ve inatçılık gibi özellikleri içerir. Bu boyut, bireyin beklentilerinin karşılanmaması durumunda haksızlığa uğradığını düşünmesine yol açabilir.

Kendine Yeterlilik Boyutu: Bağımsızlık, kendine güven, iddialılık ve başarıya duyulan ihtiyacı ifade eder. Kendine yeterlilik boyutu, bireyin kendi potansiyeline duyduğu güvenle ilişkilidir.

Teşhircilik Boyutu: Dışa dönüklük, duygusal dürtülerin kontrol edilememesi ve ilgi arayışıyla karakterizedir. Teşhircilik boyutuna sahip bireyler, dikkat çekmek için sınırları zorlayabilir.

Kendini Beğenme Boyutu: Bireyin fiziksel görünümünü çekici bulması ve bu nedenle başkaları tarafından sürekli değerlendirildiğini düşünmesiyle ilgilidir. Bu boyut, bireyin dışsal onay ve beğeniye bağımlılığını yansıtır.

American Psychiatric Association (APA) tarafından yayımlanan DSM-IV'e (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) göre narsistik kişilik bozukluğu, erken yetişkinlik döneminde başlayıp çeşitli durumlarda kendini

gösteren ve şu üç temel unsuru içeren sürekli bir örüntüdür: üstünlük duygusu (davranışlarda ya da düşlemlerde), sürekli beğenilme gereksinimi ve empati yoksunluğu. Bu tanım, bireyin narsisizmin belirtilerini taşımak için DSM-IV'te belirlenen dokuz kriterden en az beşine sahip olması gerektiğini belirtir.

DMS-IV Tarafından Belirtilen Narsistik (Sporcu) Kişilik Bozukluğu Kriterleri

DSM-IV tarafından tanımlanan narsistik kişilik bozukluğu kriterleri, narsistik özellikler sergileyen bireylerin davranış ve düşünce biçimlerini açıklamaktadır. Bu kriterler, sporcular arasında narsistik eğilimlerin tespiti ve değerlendirilmesi açısından da önemlidir. Narsistik kişilik bozukluğu belirtileri şu şekilde sıralanmaktadır (Köroğlu & Bayraktar, 2007):

Kendisini çok önemli görme: Birey, başarılarını ve yeteneklerini abartarak yeterli bir başarı göstermeksizin olağanüstü biri olarak tanınmayı bekler.

Fanteziler: Sınırsız başarı, güç, güzellik, zekâ veya kusursuz sevgi gibi idealist düşünceler üzerine yoğun bir şekilde kafa yorar.

Özel ve eşsiz olduğuna inanma: Birey, yalnızca kendisiyle aynı düzeyde özel veya toplumsal olarak üstün kişiler tarafından anlaşılabileceğine ya da onlarla ilişki kurması gerektiğine inanır.

Beğenilme ihtiyacı: Sürekli olarak başkaları tarafından beğenilme arayışındadır ve ilgi odağı olmak ister.

Hak iddia etme: Kendisinin özel bir muamele görmesi gerektiğini düşünür ve beklentilerine uygun şekilde davranılmasını ister.

İlişkilerde çıkarcılık: Başkalarının zayıf yanlarını kullanarak kendi çıkarları doğrultusunda kişilerarası ilişkiler kurar.

Empati eksikliği: Başkalarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını tanıma veya bu ihtiyaçlara duyarlılık gösterme konusunda isteksizdir.

Kıskançlık: Genellikle başkalarını kıskanır veya başkalarının kendisini kıskandığına inanır.

Küstahlık ve kendini beğenmişlik: Davranışları ve tutumları kibirli, kendini beğenmiş ve küçümseyici bir şekilde sergiler.

Bu kriterler, narsistik kişilik bozukluğuna sahip sporcuların davranışsal eğilimlerini anlamak için bir çerçeve sunmaktadır. Narsistik sporcular, genellikle kendilerini diğer bireylerden üstün görme eğiliminde olup, ilişkilerinde çıkarcı ve empati yoksunu davranışlar sergileyebilirler. Bu durum, takım dinamiklerini ve bireysel performans süreçlerini etkileyebilir.

Sporcu Kimliği

Kişilik kuramları bağlamında sporcunun kişilik yapısına yönelik incelemeler, vücut ölçüleri ve beden imgesinin bireyin kişiliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Tipoloji teorisine dayalı yaklaşımlar, bireyin fiziksel yapısının kişilik özelliklerini şekillendirebileceğini savunmaktadır. Tarih boyunca, büyük vücut ölçülerine sahip bireylerin daha güçlü ve etkileyici olarak algılandığı, bu kişilerin daha küçük ve zayıf beden yapılarına sahip bireylerden farklı kişilik özelliklerine sahip olduklarına inanıldığı görülmektedir (İkizler & Karagözoğlu, 1997).

Gerek Türkiye'de gerekse dünya genelinde yapılan araştırmalar, düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bireyler arasında belirgin kişilik farklılıklarının bulunduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, spor yapan bireyler arasında da kişilik özelliklerinde çeşitlilik olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıklar, sporcuların psikolojik profillerinin analiz edilmesi ve spor performanslarının artırılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesi açısından önemlidir. Bu tür bilgiler, antrenörlere sporcularıyla daha etkili bir iletişim kurma ve bireysel ihtiyaçlara yönelik antrenman programları oluşturma konusunda rehberlik sağlamaktadır (Bilge, 1992).

Sporda Narsisizm

Sporun toplumsal anlamının ve ekonomik değerinin artmasıyla birlikte, sporcular arasında narsisistik eğilimlerin görülmesi kaçınılmaz hale gelmektedir. Özellikle medyanın sporculara yönelik ilgisi, sporcuların sürekli dikkat odağı olmaları ve fiziksel olarak idealize edilen vücut ölçülerine sahip olmaları, liderlik duygularını ve benmerkezciliği ön plana çıkarabilir (Tazegül & ark., 2013; Gezer, 2014).

Narsistik özellikler sergileyen sporcularda belirgin davranışsal eğilimler gözlemlenmektedir. Bu bireyler, performanslarını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilecek bir mücadele ve hırs duygusuyla hareket ederler. Yarışma sırasında, dikkatleri üzerlerine çekme ve merkezde olma çabası baskın bir şekilde görülür (Tazegül, 2013).

Bununla birlikte, narsistik sporcular hata yaptıklarında genellikle bu durumu kabullenmezler. Suçu kendilerinden ziyade talihsiz olaylara, rakiplerine, hakeme veya diğer dış etkenlere yükleme eğiliminde olabilirler. Ayrıca, takım içinde huzursuzluk çıkarma, sürekli olarak kendini kanıtlama çabası ve diğer bireylerle iş birliği kurmakta zorlanma gibi davranışlar sergileyebilirler (Wallace & Baumeister, 2002).

SPORCU BİREYLERDE NARSİSİZMİN TANISI

Araştırmalarda, sporcularda narsisizm genellikle iki temel gruba ayrılmaktadır: **tehlikesiz (patolojik olmayan)** ve **patolojik (tehlikeli)** narsisizm. Patolojik narsisizm kavramı, ilk kez Jones tarafından kullanılmış ve bireyin hayal dünyasına aşırı düşkün olması, kendini diğerlerinden üstün görmesi, yalnızca kendi doğrularına inanması, övgüye, sevgiye ve ödüllere karşı aşırı bir arzu duyması şeklinde tanımlanmıştır (Eren, 2012).

Tehlikesiz narsisizm ise bireyin ilgi odağını kendi çabalarıyla ortaya koyduğu eserler veya başarılar üzerine yoğunlaştırmasını ifade eder. Buna karşılık, patolojik narsisizm, bireyin kendine ve fiziksel özelliklerine, örneğin bedeni, saçları ya da yüzüne aşırı derecede odaklanmasıyla kendini gösterir. Bu özellikleri nedeniyle, patolojik narsisizm daha ağır ve potansiyel olarak daha tehlikeli bir durum olarak değerlendirilir (Gülmez, 2009; Gezer, 2017).

Sohrabi ve arkadaşlarının (2011) yapmış olduğu bir çalışmada, narsisizm seviyelerini değerlendirmek üzere iki grup sporcu seçilmiştir: birinci grup, dövüş sanatları gibi rakiple fiziksel temas içeren sporları yapan bireylerden, ikinci grup ise rakiple doğrudan temas gerektirmeyen spor dallarındaki sporculardan oluşmuştur. Çalışma sonuçlarına göre, rakiple fiziksel temasta bulunan sporcuların narsisizm seviyelerinin, temas gerektirmeyen spor dallarındaki sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır (Sohrabi, 2011).

Ayrıca, literatürde **zorba narsist** olarak tanımlanan bir grup birey bulunmaktadır. Bu kişiler, genellikle iş yerlerinde lider pozisyonunda bulunan, diğer bireylerin başarılarını engelleyen, bilgi paylaşımını kısıtlayan, insanları küçümseyen ve sürekli eleştirilerde bulunan bireyler olarak tanımlanmıştır. Zorba narsistler, özellikle başkalarının fikirlerini küçümseyerek ve dalga geçerek dikkat çekmektedirler (Burgo, 2016).

Narsistik özelliklere sahip bireylerin kişilik yapıları, spor performanslarını doğrudan etkilemektedir. Bu bireyler, rekabetçi ve hırslı doğaları sayesinde spor ortamında önemli pozisyonlara gelebilmektedir. Ancak, genellikle bireysel olarak yarışmayı tercih ederler ve takım içerisinde uyum sağlama konusunda zorluk yaşayabilirler (Gülmez, 2009).

SONUÇ

Bu çalışmada narsisizmin sporcular üzerindeki etkileri, farklı narsisizm türleri ve boyutları incelenmiştir. Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönlerini geliştiren bir faaliyet olmasının yanı sıra, narsistik eğilimlerin de ortaya çıkabileceği bir alan olarak dikkat çekmektedir. Özellikle, sporun toplumsal ve ekonomik anlamda öneminin artmasıyla birlikte, sporcularda liderlik duyguları, başarıya duyulan arzu ve dikkat odağı olma isteği gibi narsistik özellikler daha belirgin hale gelmektedir.

Tehlikesiz narsisizm, bireyin kendi çabasıyla ortaya koyduğu başarılarla gurur duymasını ve çevresiyle uyumlu bir ilişki içinde olmasını ifade ederken, **patolojik narsisizm**, bireyin fiziksel özelliklerine ya da hayal dünyasına aşırı derecede odaklanması ve başkalarıyla empati kurmada yetersiz kalması gibi daha tehlikeli davranışları içermektedir. Bu durum, bireylerin sadece kişisel ilişkilerini değil, aynı zamanda spor performanslarını ve takım dinamiklerini de olumsuz etkileyebilmektedir.

Sporcularda narsisizmin **üstünlük**, **teşhircilik**, **hak iddia etme** ve **kendine yeterlilik** gibi farklı boyutları; bireylerin başarıya ulaşma arzusunu, liderlik özelliklerini ve diğer bireylerle olan ilişkilerini şekillendirmektedir. Ancak, bu özellikler bazen bireylerin bireysel başarılarını artırırken, bazen de takım içerisindeki uyumlarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

Araştırmalarda, narsistik özelliklerin sporcunun yaptığı spor dalına göre değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Örneğin, dövüş sporları gibi rakiple fiziksel teması içeren spor dallarında narsisizmin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, "zorba narsist" olarak adlandırılan bireylerin, liderlik pozisyonlarını kötüye kullanarak diğer bireylerin başarılarını engellediği ve bu durumun spor ortamında rekabeti daha karmaşık hale getirdiği belirtilmiştir.

Sonuç olarak, narsisizm sporcularda hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilir. Rekabetçi ve hırslı yapıları, bireyleri başarıya taşırken, patolojik narsisizm gibi aşırı narsistik eğilimler, bireylerin sosyal uyumunu ve takım dinamiklerini zayıflatabilir. Bu nedenle, spor ortamında narsisizmin etkilerini anlamak ve yönetmek, bireylerin performanslarını artırmak ve sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlamak açısından kritik bir öneme sahiptir. Spor psikolojisi alanında yapılacak yeni çalışmalar, bu tür eğilimlerin daha iyi anlaşılmasına ve yönetilmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Akhtar, S. (1989). *Narcissistic personality disorder: Descriptive features and differential diagnosis. Psychiatric Clinics of North America, 12*, 12-20.

Akhtar, S., & Thomson, J. A. (1982). *Overview: Narcissistic personality disorder. The American Journal of Psychiatry, 139*(1), 12-20.

Alanka, Ö., & Cezik, A. (2016). Dijital kibir: Sosyal medyadaki narsistik ritüellere ilişkin bir inceleme. *TRT Akademi, 1*(2), 548-569.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı, beşinci baskı (DSM-5), tanı ölçütleri başvuru elkitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi.* Bağırgan Yayın Evi.

Atay, S. (2009). Narsistik kişilik envanterinin Türkçeye standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11*(1), 181-196.

Balint, M. (1960). *Primary narcissism or primary love. The Psychoanalytic Quarterly, 29*, 6-43.

Bilge, F. (1990). *Sporcuların psikolojik özellikleri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 10-17.

Bolat, Y., Ülker, M., & Göloğlu Demir, C. (2016). Kavramsal açıdan narsisizm ve eğitimde narsistik kişilik. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9*(46), 482-492.

Bozkuş, O., & Araz, A. (2015). Narsisizm ve evlilik uyumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve olumlu yanılsamaların aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi, 3*(6), 29-54.

Burgo, J. (2016). *Tanıdığımız narsist.* Haloma Yayınevi.

Davenport, S. W., Bergman, S. M., Bergman, J. Z., & Fearrington, M. E. (2014). Twitter versus Facebook: Exploring the role of narcissism in the motives and usage of different social media platforms. *Computers in Human Behavior, 32*, 212-220.

Dickinson, K., & Pincus, A. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders, 17*(3), 188-207.

Eldoğan, D. (2016). Hangi narsizm? Büyüklenmeci ve kırılgan narsizmin karşılaştırılmasına ilişkin bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları, 9*(37), 1-10.

Eren, Z. (2012). *Spor salonuna giden yetişkinlerde yeme tutumları, sosyal ve fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaların arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi).

Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor.* Filiz Kitabevi.

Fairbairn, W. R. D. (1954). *An object-relations theory of the personality.* Basic Books.

Freud, S. (1914). *On narcissism: An introduction.* https://www.sigmundfreud.net/on-narcissism-pdf-ebook.jsp

Fromm, E. (1994). *Sevginin ve şiddetin kaynağı* (S. Y. Salman & N. İçten, Çev.). Payel Yayınları.

Gabbard, G. (1989). Two subtypes of narcissistic personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic, 53*, 527-532.

Gentile, B., Miller, J. D., Hoffman, B. J., Reidy, D. E., Zeichner, A., & Campbell, W. K. (2013). A test of two brief measures of grandiose narcissism: The Narcissistic Personality Inventory–13 and the Narcissistic Personality Inventory-16. *Psychological Assessment, 25*(4), 1120.

Gezer, E. (2014). The examination of the correlation between social physique anxiety levels and narcissism levels of the students who studied at the SPES. *Educational Research and Reviews, 9*(19), 857-865.

Gezer, E. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin narsistik eğilimleri. *Journal of International Social Research, 10*(53).

Grijalva, E., Harms, P. D., Newman, D. A., Gaddis, B. H., & Fraley, R. C. (2015). Narcissism and leadership: A meta-analytic review of linear and nonlinear relationships. *Personnel Psychology, 68*(1), 1-47.

Güleç, C., & Köroğlu, E. (1998). *Psikiyatri temel kitabı* (Cilt 2, 1. baskı). Hekimler Yayın Birliği.

Gülmez, N. (2009). *Narsistik liderlik* (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Güngör, İ. H., Ekşi, H., & Arıcak, O. T. (2012). Genç yetişkinlerde değer tercihlerinin narsistik kişilik özellikleri yordaması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12*(2), 1271-1290.

Horney, K. (1939). *New ways in psychoanalysis* [e-kitap sürümü]. http://www.verlaine.pro.br/txt/horney-new-ways.pdf

İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi.* Alfa Basım Yayım Dağıtım.

İnal, A. N. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş.* Desen Ofset Matbaacılık.

İnan, E. (2015). Narsistik kişilik örgütlenmesinin bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınması: Vaka örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 2*(1), 1-12.

Karaaziz, M., & Atak, İ. E. (2013). Narsisizm ve narsisizmle ilgili araştırmalar üzerine bir gözden geçirme. *Nesne, 1*(2), 44-59.

Kartopu, S. (2013). Narsisizmin dindarlık eğilimleriyle ilişkisi: Gümüşhane Üniversitesi örneği. *The Journal of Academic Social Science Studies, 6*(6), 625-649.

Kealy, D., & Rasmussen, B. (2012). Veiled and vulnerable: The other side of grandiose narcissism. *Clinical Social Work Journal, 40*, 356-365.

Kernberg, O. (2004). *Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship: New developments in the psychopathology and psychotherapy of severe personality disorders.* Yale University Press.

Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism.* Jason Aronson.

Kernberg, O. F. (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism.* Rowman & Littlefield.

Kernis, M. H., & Sun, C. R. (1994). Narcissism and reactions to interpersonal feedback. *Journal of Research in Personality, 28*(1), 4-13.

Kohut, H. (1971). *The analysis of the self.* International Universities Press.

Kohut, H. (1977). *The restoration of the self.* University of Chicago Press.

Köroğlu, E. (2000). *DSM-IV-TR tanı ölçütleri* (2. baskı). Hekimler Yayın Birliği.

Köroğlu, E., & Bayraktar, S. (2007). *Kişilik bozuklukları.* HYB Basın.

Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., & Neale, J. (2015). *Anormal psikoloji* (12. basım, M. Şahin & diğerleri, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Levy, K. N. (2012). Subtypes, dimensions, levels, and mental states in narcissism and narcissistic personality disorder. *Journal of Clinical Psychology, 68*(8), 886-897.

Levy, K. N., Ellison, W. D., & Reynoso, J. S. (2011). A historical review of narcissism and narcissistic personality. In W. K. Campbell & J. D. Miller (Eds.), *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments* (ss. 3-13). John Wiley & Sons.

Masterson, J. F. (1993). *The emerging self: A developmental, self, and object relations approach to the treatment of the closet narcissistic disorder of the self.* Brunner/Mazel.

Mengütay, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi* (Cilt 2). Orhan Ofset.

Miller, A. (2016). *Yetenekli çocuğun dramı* (6. basım, E. Avşar, Çev.). Profil Yayıncılık.

Millon, T. (1969). *Modern psychopathology: A biosocial approach to maladaptive learning and functioning.* Saunders.

Millon, T. (1981). *Disorders of personality: DSM-III, axis II.* John Wiley.

Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (1993). Narcissism and self-evaluation maintenance: Explorations in object relations. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19*(6), 668-676.

Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry, 12*(4), 177-196.

Otway, L. J., & Vignoles, V. L. (2006). Narcissism and childhood recollections: A quantitative test of psychoanalytic predictions. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(1), 104-116.

Özmen, E. (2006). *Kendini tanıma rehberi.* Sistem Yayıncılık.

Özsaydın, S. (1984). *Psikiyatri* (Cilt 7). Sanal Matbaacılık.

Öztürk, O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (9. baskı). Feryal Matbaası.

Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 421-426.

Rathvon, N., & Holstrom, R. W. (1996). An MMPI-2 portrait of narcissism. *Journal of Personality Assessment, 66*, 1–19. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_1

Rhodewalt, F., & Morf, C. (1998). On self-aggrandizement and anger: A temporal analysis of narcissism and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 672-685.

Rhodewalt, F., & Eddings, S. (2001). Narcissus reflects: Memory distortion in response to ego-relevant feedback in high – and low-narcissistic men. *Journal of Research in Personality, 36*, 97–116.

Rohmann, E., Neumann, E., Herner, M. J., & Bierhoff, H. W. (2012). Grandiose and vulnerable narcissism. *European Psychologist, 17*(4), 279–290.

Ronningstam, E. (2005). *Identifying and understanding the narcissistic personality.* Oxford University Press.

Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences, 33*, 379-391. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00162-3

Rousseau, B. M., & Duchon, D. (2015). Organizational narcissism: Scale development and firm outcomes. *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict, 19*(1), 159-175.

Rozenblatt, S. (2002). *In defence of self: The relationship of self-esteem and narcissism to aggressive behavior* (Doktora tezi, Long Island University, ABD).

Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2009). Kişilik bozuklukları. In A. Bozkurt (Çev. Ed.), *Klinik psikiyatri el kitabı* (4. baskı, ss. 269-288). Güneş Kitabevi.

Sohrabi, F., Atashak, S., & Aliloo, M. M. (2011). Psychological profile of athletes in contact and non-contact sports. *Middle-East Journal of Scientific Research, 9*(5), 638-644.

Tazegül, Ü. (2013). Farklı branştaki sporcuların narsisizm düzeyleri ile sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 23-32.

Tazegül, Ü., Soykan, A., & Sancakli, H. (2013). Investigating the relationship between narcissism and motivation level of wrestlers. *Global Advanced Research Journal of Social Science, 2*(5), 27-33.

Timuroğlu, K., & İşcan, Ö. F. (2008). İşyerinde narsisizm ve iş tatmini ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 22*(2), 239-264.

Twenge, J. M., & Campbell, K. W. (2010). *Asrın vebası narsisizm illeti* (Ö. Korkmaz, Çev.). Kanküs Yayınları.

Wallace, H. M., & Baumeister, R. F. (2002). The performance of narcissists rises and falls with perceived opportunity for glory. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(5), 819.

Watson, P. J., Little, T., Sawrie, S. M., & Biderman, M. D. (1992). Measures of the narcissistic personality: Complexity of relationships with self-esteem and empathy. *Journal of Personality Disorders, 6*(4), 434-449.

Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(4), 590-597.

Wurst, S. N., Gerlach, T. M., Dufner, M., Rauthmann, J. F., Grosz, M. P., Kufner, A. P., & Back, M. D. (2017). Narcissism and romantic relationships: The differential impact of narcissistic admiration and rivalry. *Journal of Personality and Social Psychology, 112*(2), 280-306.

Yeniçeri Alemdar, M., İşbilen, D., Demirel, K., & Günal Telli, N. (2017). Özçekim davranışı narsisizm göstergesi olabilir mi? Özçekim ve narsisizm arasındaki ilişkiyi tanımlamaya yönelik nitel bir araştırma. *Global Media Journal TR Edition, 8*(15), 71-97.

Zeigler-Hill, V., Green, B. A., Arnau, R. C., Sisemore, T. B., & Myers, E. M. (2011). Trouble ahead, trouble behind: Narcissism and early maladaptive schemas. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*, 96-103.

BÖLÜM 7

BAŞARILI YAŞLANMADA FİZİKSEL AKTİVİTENİN YERİ VE ÖNEMİ

Ahmet KOYUNLU[1]

GİRİŞ

Belirli bir plan ve program yapılarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine kadar sağlıklı olarak gelebilmenin yanı sıra, sağlığımızı olumsuz olarak etkileyebilecek alışkanlıklardan uzak olma, farklı sosyal ilişkilerin kurulabileceği ortamlarda yer alma ve yaşın ilerlemesine paralel olarak ortaya çıkma ihtimalinin olduğu bazı kronik rahatsızlıkların engellenebilmesi için oldukça önemli bir reçete olarak görülmektedir. Diğer taraftan ortaya çıkan olası rahatsızlıkların tedavi edilebilmesinde ve bu tedavi sırasında uygulama basamaklarının desteklenmesinde, yaşın ilerlemesiyle birlikte kaliteli bir yaşama imkanının bulunmasında, en önemlisi ise insanların yaşamlarının tüm safhalarında yaşamsal kalitelerinin arttırılması konusunda fiziksel aktivite oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Türk Halk Sağlık Kurumu, 2017).

Yaşlanmanın zorlu bir süreç olduğu bilinen bir gerçektir. Bu zorlu sürecin ise kolay bir şekilde atlatılması tüm bireyler için oldukça önemli bir konudur. İnsanın yaşlanmasıyla birlikte yaşamında birçok kayıp ortaya çıkmaktadır. Bu kayıplar çevresinde bulunan insanların kaybı, sağlığın kaybı, gençlikte üst düzeyde olan fiziksel ve fizyolojik özelliklerin kaybı, çalışmış olduğu işten emekli olmasıyla ortaya çıkan iş kaybı ve bazı psikolojik kayıplar bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Ortaya çıkan bu kayıplarla baş etme yöntemleri bireysel olarak farklılık göstermektedir. Bazı insanlar ortaya çıkan bu süreçte daha sağlıklı, huzurlu, mutlu ve verimli olurken bazılarının ise iyi olabilme düzeylerinde daha fazla zorlandığı belirlenmiştir (Cheng, 2004; Kunzmann, Little & Smith, 2000).

[1] Öğr. Gör., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, koyunluahmet@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3758-2844

YAŞLANMA VE YAŞLILIK

Yaşlanma genel olarak yaştaki ilerlemeyle birlikte fiziksel, psikolojik, sosyo-kültürel ve biyolojik olarak farklılaşan durumlara ayak uydurma esnasındaki olası kayıplar ve geriye doğru ilerlemeler olarak ifade edilmektedir (Flatt, 2012).

Yaşın takvimsel olarak sınıflandırması 3 evre olarak yapılmaktadır. 64-74 yaş aralığı erken yaşlılık, 75-84 yaş aralığı orta yaşlılık ve 85 yaş üzeri ileri yaşlılık olarak belirtilmektedir (Aslan & Hocaoğlu, 2017).

Zamanının değişmesiyle birlikte yaşlılıkla alakalı yapılan anlamlandırmalarda da değişmeler ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte yağlanmanın farklı boyutlarından kaynaklı olarak da yaşlılığın farklı boyutlarda tanımlaması yapılmıştır.

Kronojik Yaşlanma: Bireylerin takvimsel olarak yaşını veya doğum yaşını ifade etmektedir. Bireylerin doğumuyla başlayıp içerisinde bulunmuş olduğu döneme kadar geçmiş olan yıllar da kronojik yaşlanma olarak açıklanmaktadır (Akçay, 2011).

Psikolojik Yaşlanma: yaşın ilerlemesiyle paralel olarak biyolojik kaybedişlerle baş edebilme ve farklılaşmış olan çevresel şartlara ayak uydurabilme yeteneğidir (Eyüpoğlu & ark., 2012). Yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan birçok sorunsal durumlar psikolojik olarak yaşlanmanın içerisinde ele alınmaktadır (Cangöz, 2009).

Sosyal Yaşlanma: İçerisinde yaşamış olunan toplumun içerisinde yaşlanma oranının artmasıyla birlikte ortaya çıkmış olan bu yaşlanma sürecine toplum tarafından sergilenen tutumlar ve davranışlar sosyal yaşlanma olarak açıklanmaktadır (Nazlı, 2016). Toplumsal olarak yaşlılardan talep edilen ve beklenilen tüm davranışlardır. İnsanların toplumun içerisinde üstlenmiş oldukları roller ve statülerdeki ortaya çıkan değişikliklerle toplumun yapısına sosyal açıdan ayak uyduramaması durumudur (Kalkınma Atölyesi, 2015).

Biyolojik Yaşlanma: İnsanın vücut ve organlarında rutin işleyiş değişikliğidir. Yaşın ilerlemesiyle dokulardaki yıpranmada artış ve organ işlevlerinde azalmadır. Saçlardaki beyazlık, derideki kırışıklık, boydaki kısalmalar biyolojik yaşlanma işareti olarak kabul edilmektedir. Yaştaki artış ile birlikte fiziksel ve motorik becerilerde düşme ve işlevsel kayıp olabilmektedir. Yaşlanmayla beraber kas kaybına paralel olarak kas kuvvetinde azalma, hareketlerde kısıtlama, kaslarda incelme gibi sonuçlar ortaya çıkarmaktadır (Kalınkara, 2011).

BAŞARILI YAŞLANMA

Başarılı yaşlanma olarak ifade edilen olgu aslında olası hastalık durumlarından uzak olması, fiziksel, fizyolojik ve zihinsel olarak işlevselliğin devamlı olması, yaşamın içerisinde aktif olarak yer alma, psikolojik ve sosyal olarak iyi olma, yaşamdan yüksel olarak doyum sağlama ve hayatın her döneminde olumlu bakış açısına sahip olma gibi değişik anlamlarla ifade edilmektedir (Hazer &Özsungur, 2017; Hsu, 2015). Yaşın ilerlemesi ile ortaya çıkan bazı durumların başarılı yaşlanma üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir (Hazer & Özsungur, 2017).

Başarılı olarak yaşlanmada zihinsel ve fiziksel olarak yeterliliklerin eksiksiz olması söz konusudur. Hastalıklardan uzak olma ve hastalanma riskinin ise düşük düzeyde olması başarılı yaşlanma olgusunun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Rowe & Kahn, 1998: 38). Son zamanlarda literatüre giren başarılı yaşlanma kavramı insanoğlunun fiziksel ve zihinsel yetilerini koruması, yaşamdan beklentilerini karşılamak ve sosyalleşme imkanının aktif olarak kullanılmasını ifade etmektedir (Bowling, 2007). Başarılı yaşlanma birçok faktörden etkilenmektedir. Ortaya çıkan bu farklılık başarılı yaşlanma ile alakalı değişik düşüncelerin ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır (Pachana & Laidlaw, 2014). Bu düşünceler başarılı yaşlanmayı farklı boyutlarda ele alarak bu konu ile alakalı farklı çözüm yollarını ifade etmiştir (Rowe & Kahn, 1987; Baltes & Baltes, 1990; Vermeulen, Goemaere & Kaufman, 1999: 13).

Başarılı yaşlanmanın içerisinde yer alan temel bileşenler;

- Doğum ile birlikte tahmin edilen hayat süresi,
- Yaşamsal doyum ve iyi oluma durumu,
- Hem zihinsel hem de ruhsal olarak iyi olabilme,
- Bilişsel işlevlerin eksiksiz yerine getirilmesi,
- Kişisel olarak gelişimin sağlanması,
- Güncel olarak yeni bir şeyler öğrenebilme,
- Fiziksel olarak sağlıklı olma ve fiziksel aktiviteleri eksiksiz olarak yerine getirebilme,
- Kimseye bağımlı olmadan yaşamı devam ettirebilme,
- Kendi kendine hareket edebilme, kendini kontrol edebilme,
- Bulunduğu ortama uyum sağlama ve karşılaşılan durumlarla baş edebilme,
- Hayata olumlu açıdan bakabilme,
- Sosyal olabilme ve sosyal hayatın içerisinde yer alabilme,
- Boş zamanlarını verimli olarak değerlendirebilme,

- Fiziksel özelliklerini bilerek sağlıklı olmak sağlığını korumak için fiziksel aktiviteler içerisinde yer alma olarak belirtilmiştir (Bowlin & Dieppe, 2005).

Başarılı Yaşlanmada Etkili Olan Etmenler

Başarılı yaşlanmaya etki eden birçok faktör söz konusudur. Bu faktörlerden bazısı bireysel özellikte olurken bazısı toplumsal olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bireysel Etmenler

Fiziksel sağlığın potansiyeli: Yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan birçok fiziksel sağlık sorunlarının olduğunu ortaya koyan çalışmalar oldukça fazladır. Yaşlılıkla beraber ise kalıcı rahatsızlıklar daha fazla görülmekte ve yaygın olarak bu rahatsızlıklarda artış meydana gelmektedir (Beğer & Yavuzer, 2002). Bizim ülkemizde genellikle yaşlılığa paralel olarak ortaya çıkan birçok ciddi rahatsızlıklar vardır (Çakmur & ark., 2000). Fiziksel olarak sağlığını kayıp etmiş yaşlı bireylerde kaygı düzeyinin ve zihinsel sağlığın da bu durumdan etkilenerek düşüş gösterdiği ifade edilmiştir (El-Gabalawy & ark., 2011). Fiziksel olarak birçok parametrenin iyi olmasıyla başarılı yaşlanma arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Depp & Jeste, 2006). Yaşlılığın başlamasıyla birlikte bireylerde enerji kapasitesinde bir düşüş meydana gelmekte, bununla birlikte bireylerde hem fiziksel hem de zihinsel olarak zorlanmalar görülmektedir (Rook, Charles & Heckhausen, 2007).

Günlük Yaşamın İçerisindeki Pratikler: Gerek gençlik gerekse yaşlılık dönemi olsun günlük yaşamın sağlık üzerinde etkisi bilinen bir gerçektir. Doğal olarak yaşlılık dönemindeki günlük yaşam ile başarılı yaşlanma arasında kuvvetli bir ilişki söz konusudur. Günlük yaşamın içerisinde yer alan olumlu ve olumsuz tutum, davranışlar ve alışkanlıkların fiziksel sağlık üzerinde ve yaşlanma sürecinde oldukça önemli olduğu yapılan çalışmada belirtilmektedir (Aydın, 2006).

Fiziksel olarak aktif olmanın olası kalıcı rahatsızlıkların engellenmesi, yaşlanmayla beraber bireylerde ortaya çıkabilecek değişimlerin fiziksel ve psikolojik sağlığı bozmasını engellemesi ve bireylerin işlevsellik kapasitesini korunması anlamında oldukça etkili bir yöntem olarak görülmektedir (Acree & ark., 2006; Chodzko-Zajko & ark., 2009). Yaşlılar üzerinde yapılan araştırmalar da fiziksel olarak aktif olma ile bilişsel potansiyel arasında pozitif yönlü bir etkileşim olduğunu (Lök & Lök, 2016), bireylerdeki fiziksel hareketlilik ve yaşamsal faaliyetlerin aktif olarak yerine getirilmesi başarılı bir yaşlanma için oldukça önemli unsurlardır (Vermeulen, Goemaere & Kaufman, 1999).

Yaşlanma Karşı Takınılan Tutum: İnsanların yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan duruma karşı takınmış oldukları tutum başarılı yaşlanmanın üzerine etki eden başka bir etmendir. Bu konu ile alakalı yapılan çalışmalar insanların 50

yaşından sonra yaşlanma ile alakalı düşünceye girdiğini ve hayatında meydana gelen bir çok değişikle birlikte yaşlılığa olan tutumunda farklılık olduğunu ortaya koymaktadır (Levi & ark., 2009; Wurm & ark., 2010). Bireylerdeki tutumun hm fiziksel hem de psikolojik sağlık arasında ilişki olduğu (Levi & Myers, 2004), hayat içerisinde olumlu tutum takınan bireylerin kardiyolojik olarak daha dayanıklı olduğu ve yaşam süresinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (Levi & ark., 2009; Levi & ark., 2002).

Zihinsel Sağlık Durumu: Zihinsel olarak sağlığın yerinde olması yaşlanma döneminde daha sağlıklı olmaya olanak sağlamaktadır. Bireysel olarak sağlığın yerinde olduğunu düşünmek ve olumsuz düşüncelerin zihni meşgul etmemesi başarılı yaşlanmaya yardımcı olmaktadır ((Depp & Jeste, 2006). Yaşlanmış bireylerin sosyal olmalarının, sosyal olarak yardım almalarının ve yakın olarak gördükleri dostlarını ile ilişkilerini yakın tutmalarının zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkarmaktadır ((Harlow & Cantor, 1996; Keskinoğlu & ark., 2006). Ayrıca bireylerin yaşamlarını kontrol altında tutmalarının ve kendisine değer vermesinin de başarılı yaşlanmayı olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Bailis & Chipperfield, 2002; Fagerstorm & ark., 2007).

Psikolojik Olarak Dayanıklı Olma: Psikolojik dayanıklılığın iyi olması başarılı yaşlanmayı kolaylaştırmaktadır. Hayatın içerisinde karşımıza çıkan zorluklar, değişimler, olumsuzluklar ve bu durumların ardından iyileşmek, toparlanmak ve ortaya çıkan yeni durumlara ayak uydurabilmek psikolojik dayanıklılık olarak ifade edilmiştir (Amerikan Psychological Association, 2011). Yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan psikolojik durumlara dayanabilen bireylerin daha pozitif sonuçlar elde ettiği yapılan araştırmalarda belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek yaşlı bireylerin daha olumlu bir algılamaya, daha yüksek bir hayat kalitesine ulaştıkları ve daha az depresyona girdikleri daha uzun yaşam süresine sahip oldukları da ortaya çıkmıştır (Jeste & ark., 2013; Smith, Hollinger-Smith & Savoring, 2015; Bowling & Iliffe, 2011).

Toplumsal Etmenler

Kültür: İnsanların yaşamış oldukları kültürel toplum yaşlılık ile alakalı algıları üzerinde oldukça etkilidir. İnsanlar için önemli olan bazı değer yargıları (dinsel, politik, ekonomik) ve yaşlanma hakkındaki algısal yönelimleri yaşlanmanın süreçleri üzerinde etkin olarak rol oynamaktadır (Giles & ark., 2003). Bir çok faktörler bakımından toplumların kültürel yapıları, sosyal hayat imkanları ve yaşam tarzları yaşlanma algısı üzerinde belirleyişi unsurlardır (Levy & Lunger, 1994; Fung, 2013).

Medya: Bireylerin içerisinde yaşamış oldukları kültürün içerinde yer alan baskın özelliklerin yansımasında medyanın payı oldukça yüksektir. Medya değişik yol ve yöntemlerle kültürel özelliklerin insanlar üzerinde etki göstermesine olanak sağlamaktadır. Medyada yaşlılıkla alakalı olası bazı olumsuzlukların işlenmesi bireylerdin yaşlanmadan korkarak yaşlılıkta mutsuz olmalarına imkan vermektedir (Kotter-Grühn & Hess, 2012). Ortaya çıkacak bu tarz olumsuzluklar ise bireylerin yaşlanmadan önce olumsuz bazı davranışlara yönelmesine, kendine ve yaşama olan güvenin sarsılmasına, bireylerin kendine güvenmeyen, daha az hareket eden ve hayattan daha düşük haz alana birer yaşlı olmasını sağlayacaktır (Levy & Myers, 2004; Wurm & ark., 2013).

FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivitenin bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal kültürel ve toplumsal olarak birçok gelişime katkı sağlamaktadır (Poitras & ark., 2016). Fiziksel aktiviteler sosyal hayatın içerisinde her kademede uygulanabilir şekilde düzenlenebilir ve sağlığın korunması için oldukça önemlidir (Bilgiç & ark., 2022[a]). Günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte ortaya çıkan hareketsiz yaşam ortaya birçok hastalık ve rahatsızlık çıkmasına sebep olmuştur (Hallal & ark., 2012; Salman & ark., 2018). Fiziksel aktiviteler yaşlı bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için kritik bir rol oynar (Bilgiç & ark., 2022[b]).

Fiziksel aktivite geniş alana hâkim olması sebebiyle farklı şekillerde tanımlar içermektedir. İskelet kas sisteminin aktifleştirilmesi ve kasların kasılmasıyla üretilen, bazal metabolizmanın üstünde enerjinin kullanılmasını içeren hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Can, 2010). Fiziksel aktivite yapılmasıyla beraber kalp atım hızında ve terleme oranında artış meydana gelmektedir. Fiziksel aktivite, fiziki kondisyonun geliştirilmek ve sürdürmek amacıyla, tekrarlı uygulamalarla yapılandırılan organizesi yapılmış ve daha önce planlanmış bir etkinlik olarak kabul görmektedir (Caspersen & ark., 1985).

Egzersizler ve fiziksel aktiviteler, bireylerin sağlıklarında artış, sosyal ve psikoloıjik olarak sağlıklarını devam ettirebilme, iradeleri güçlendirebilme, olası hatalıklarla baş edebilme ve yorgunluğa karşı koyabilme düzeylerini arttıran aktivitelerdir (Gezer, 2024[a]; Vural, 2010). Sağlıklı ve sağlam bir vücuda sahip olmak düzenli ve planlı olarak yapılacak fiziksel aktivitelerle mümkündür. Spor yaparken fiziksel gelişimin yanında vücutta salgılanan hormanlar sayesinde mutluluk düzeyindeki artışa paralel olarak bireyin yaşam kalitesinde de artış meydana gelmektedir (Özer & Baltacı, 2008).

Düzenli ve planlı olarak yapılan fiziksel aktivitelerin kaliteli ve sağlıklı bireyler olmak için sağlamış olduğu faydalar;

- Metabolizmanın hızlanmasını sağlayarak aşırı kilo alımına engel olur,
- Kemik yoğunluğunda artış ve kemik erime riskine engel olur,
- Kas kuvveti ve tonusundaki koruma ve artışta önemli rol alır,
- Kasların ve eklemlerin esnekliğini koruyup gelişmesine yardımcı olur,
- Hareketlerin işlevselliğini arttırarak birçok fiziksel ve fizyolojik gelişmelere yardımcı olur,
- Düzgün duruş sağlayarak postür bozukluklarının engellenmesine yardımcı olur,
- Oluşabilecek yorgunluğu engeller ve azaltır,
- Oluşabilecek kas ve kemik sakatlıklarına karşı direncin arttırılmasına yardımcı olur,
- Kanın basıncında düzenlenmeye olanak sağlar,
- Damarlardaki elastiki yapının korunması ve sağlanmasına yardımcı olur,
- Solunum sisteminde gelişmeler sağlayarak kapasitesinde artış meydana getirir,
- Vücutta bulunan su, tuz ve minerallerin dengeli olmasına olanak sağlar,
- Kan kolesterol düzeyini dengeleyerek kalp damar rahatsızlıklarına yakalanma olanağını engeller,
- Kalp kasında kuvvetlenme sağlayarak kalp krizi tehlikesine engeller,
- Egzersize devam eden bireyler olumsuz alışkanlıklardan (sigara, alkol, uyuşturucu) daha kolay kurtulur,
- Düzenli olarak yapılan egzersizle kan şekeri düzenlenir ve şeker hastalığı engellenir,
- Kadınlarda düzenli egzersize menopoza girme süresi gecikmiş olur,
- Vücuttaki birçok dokunun olumlu olarak gelişmesini sağlar,
- Hayata olumlu olarak bakmayı ve stresten uzak durmayı sağlar,
- Sosyalleşme, sosyal uyumun gelişmesi ve diğer bireyler tarafından kabul görme imkânında artış meydana getirir,
- Yaşlanma dönemlerinde daha sağlıklı olabilme ve işlevsel kayıplardan daha az etkilenmeye yardımcı olur,
- Yaşlılık ya da diğer dönemlerde hastalıklardan kaynaklı ölüm riskini azaltır,
- Kanser hastalığına yakalanma olanağını en aza indirir,
- Bireylerin stres ve depresyondan uzak kalarak başarılı yaşlanma olanağı elde etmesine imkân sağlamaktadır (Baltacı & ark., 2008; Gezer, 2024[b]; Kara, 2024[a]; Paffenbarger & ark., 2001; Sağlık Müdürlüğü, 2024; U.S. Preventive Services Task Force, 1996).

BAŞARILI YAŞLANMADA FİZİKSEL AKTİVİTENİN ETKİSİ

Doğum ile başlayan bir hayat belirli dönemlerden geçerek yaşlanma ile devam etmektedir. Yaşlanma ise hayattaki diğer canlılarda olduğu gibi insanlarda da ortaya çıkan bir durumdur. Yaşlanma yaşamın bir parçası olup devamlılık arz eden bir süreçtir. Vücut sistemlerinin üzerine etki eden bu fizyolojik süreç bireylerdeki genetik özellikler, fiziksel aktivitelerin düzeyi, sağlık ve çevresel etmenlerinde içerisinde yer aldığı birçok faktörün etkisinde kalmaktadır (Günay & ark., 2018). Yaşlılığın üzerinde etkisi olan genetikten gelen faktörlerin değiştirilmesi gibi bir durum söz konusu değildir ancak çevresel olarak yaşlılığa etki eden faktörlerin farklılaştırılması ve bununda etkisiyle olası hastalıklar engellenebilir, geciktirilebilir ya da olası etkileri minimum düzeye indirilebilir. Bireylerin yaşamları içerisinde yer vermiş oldukları sağlıklı yaşam aktiviteleri ve sağlığı korumaya yönelik yaşam tarzı uygulamaları genlerden getirilen bir takım özellikler üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkarabilir. Ortaya konulan bu yaşam uygulamalardan fiziksel aktivite, güvenli, düşük maliyetli, uygulanabilmesi basit olması açısından aktif ve kalite açısından daha iyi düzeyde yaşlanmada önemli bir role sahiptir (Soygüden & Cerit, 2015).

Yaşlılarda uygulanacak olan etkin ve yararlı fiziksel aktivite programlamalarının belirli bir eşiğin üstünde, maksimum eşiğin ise altında olmalıdır. Fiziksel aktivitelerin güvenli olabilmesi için düşük şiddette başlanılıp şiddetin yavaş yavaş arttırılması da diğer önemli bir noktadır. Bu bilgilerden hareketle yaşlı bireylerde uygulanacak fiziksel aktivitelerin özellikleri belirli bir özellikte olmalıdır (Cindaş, 2001; Polat & Kahraman, 2013). Bu özellikler;

- Uygulanacak olan fiziksel aktiviteler iskelet sistemini ve kas kuvvetini, esneklik, dayanıklılık ve dengeyi arttırması gerekmektedir,
- Uygulanacak programların amaç ve kapasiteye uygun olması gerekmektedir,
- Uygulanacak programın şiddeti, süresi ve sıklıkları bireysel farklılar göz önüne alınarak uyarlanmalı,
- Programın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan gelişim ve değişime paralel olarak fiziksel aktivitenin şiddet, süre ve sıklığında da artış olmalıdır,
- Programlara başlamadan önce ısınma bitiminde ise soğuma çalışmalarına mutlaka yer verilmelidir,
- Planlar ve programlar içerisinde tüm güvenlik tedbirleri alınmalı ve uygulanmalıdır,
- Planlanan fiziksel aktivitelerin bireyler tarafından anlaşılabilir ve uygulanabilir olmasına da dikkat edilmelidir (Soygüden & Cerit, 2015).

Yetişkinlerde uygulanan yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitelerle yaşlılık dönemlerinde yaşamı olumsuz etkileyebilecek fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarda azalmalar meydana geldiği belirtilmiştir (Arabacı & Çankaya, 2007).

Düzenli ve planlı olarak yapılan fiziksel aktiviteler kronik olarak oluşabilecek rahatsızlıkların engellenmesi, yaşlılığa bağlı biyolojik değişiklerin etkisiyle ortaya çıkabilecek olumsuzlukların azaltılması ve yaşam süresinde artış sağlanması gibi etkiler ortaya çıkarmaktadır (Chodzko-Zajko v& ark., 2009; Acree & ark., 2006). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler kas kuvvetinde artış ve genel sağlığın da kazanılmasında oldukça etkili bir yöntemdir (Gezer, 2024[c]). Fiziksel aktiviteler yaşlanmayla ortaya çıkan damar sertleşmesine engel olmakta, damarların daha elastiki yapıda olmasına olanak sağlamaktadır. Böylelikle sedanter yaşam süren yaşıtlarına göre aktif olan yaşlı bireyler kardiyolojik olarak ve farklı rahatsızlıklar olarak daha güvendedir (Paterson & ark., 2007; Seals & ark., 2009).

Fiziksel olarak aktiviteler yapılmasıyla yaşlılarda ortaya çıkma olanağı yüksek hastalıklar (felç, şeker hastalıkları, farklı kanser türleri, stres, depresyon ve düşme) daha az görülmektedir (Marzetti & ark., 2017). Fiziksel aktiviteler yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan kassal kütlenin kaybedilmesini azaltarak insülin metabolizmasının daha düzenli çalışmasına olanak sağlar ve yaşlanmanın vermiş olduğu olumsuz etkilere karşı gelmekte ve bireylerin sağlıklı olarak yaşlanmalarına imkan vermektedir (Cartee & ark., 2016). Düzenli olarak gerçekleştirilen ev egzersiz programları sayesinde düşme tehlikesi olan yaşlılarda dengenin gelişmesine yardımcı olarak olası olumsuzlukların önüne geçmektedir (Elsawy & Higgins 2010). Yaşlı bireylerde fiziksel aktivitelerle kalp sağlığını gençlerle benzer şekilde etkilemekte, ancak fiziksel işlevler ve yaşamın daha kaliteli olması açısından yaşlılar daha fazla gelişim göstermektedir (Williams & ark., 2002). Maksimum oksijen kullanımı konusunda yaşlılar genç bireylere göre daha az gelişim göstermektedir, bundan dolayı 75 yaş üstündeki yaşlı bireylerde fiziksel aktivite programının süresinin daha uzun olması önerilmektedir (Audelin & ark., 2008). Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerle birlikte yaşlılarda kardiyovasküler olarak birçok gelişim ortaya çıkmaktadır ((Chodzko-Zaiko & ark., 2009).

Fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılan yaşlılarda dayanıklılık performansında olumlu gelişmeler olduğu, fiziksel aktivitelerin yaşlılarda dayanıklılık özelliğinin geliştirilmesi için etkili bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Nowalk, 2001; Tekin & Kaldırımcı, 2008).

Yaşta ilerleme olsa da iskelet sisteminde yer alan kaslar fiziksel aktiviteye uyum sağlama esneklik özelliklerini muhafaza ederler (Bottaro & ark., 2007;

Mechling & Netz, 2009). Yapılan fiziksel aktivitelerle yaşlılarda üst ekstremite esnekliklerinde anlamlı bir gelişim olduğu tespit edilmiştir (Tekin & Kaldırımcı, 2008). Yapılan araştırmalar düzenli olarak yapılacak olan fiziksel aktivite sonucunda yaşlılardaki esneklik değerlerinde gelişim olduğu görülmektedir. Daha önce yapılan ve yaşlanma süreci içerinde sürekliler arz eden fiziksel aktivitelerin esnekliği olumlu katkılar sağladığı belirlenmiştir (American College of Sports Medicine Position Stand, 1998; Chen & ark., 1997; Sun & ark., 1996).

Kuvvet antrenmanları ve aerobik egzersizlerin etkisiyle ortaya çıkan protein sentezlenmesi gençlerde de yaşlılarda meydana gelmektedir. Yaşlı bireylerde uygulanan kuvvet antrenmanlarının kaslardaki protein sentezlenmesini belirgin olarak arttırdığı, yaklaşık olarak 48 saat sonrasında yapılan ikinci çalışmayla birlikte protein sentezlenmesinin yeniden uyarıldığı tespit edilmiştir (Hollmann v& ark., 2007). 65-75 yaş aralığındaki sağlıklı olan yaşlı bireylere üç ay haftada iki gün uygulanan ilerleyici direnç çalışmalarının kaslardaki kuvvetin artmasına sebep olduğu belirlenmiştir (Forte & ark., 2013). Farklı bir çalışmada 60-74 yaş arasındaki kadınlara yönelik yapılan aerobik ve kuvvet çalışmalarının birleştirilmesiyle kas kütlesinde, kas gücünde ve aerobik güçte artma, yağlı vücut oranında azalma ortaya çıkmıştır (Hunter & ark., 2013).

Yaşın ilerlemesiyle beraber bireylerde kırıklar meydana gelmekte bu kırıklar erkeklerde kadınlardan daha yüksek oranda gerçekleşmektedir (Boonen & ark., 2012). Fiziksel aktivitelerin yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan bu kemik kırıklarını önleyici etkilerinin olduğu yapılan araştırmalarda ifade edilmiştir (Kai & ark., 2003; Liu & ark., 2011). Diğer taraftan fiziksel olarak yapılan aktiviteler östrojenin artmasıyla beraber insülin ve androjen türevli hormonların salınımını arttırıp kemiklerde ve kaslarda kuvvetlenmeye yardım etmektedir (Vainionpaa & ark., 2007). Düzenli planlı olarak yapılacak olan aerobik egzersizler bilhassa kadınların kemik yoğunluklarını arttırıcı özellik göstermektedir. Öte yandan kemiklerin kitlesinde gelişme yaparak kırılmaları da engelleyebilmektedir (Kai & ark., 2003). Grup halinde yapılan fiziksel aktivitelerin dengeyi, kas kuvvetini, reaksiyon zamanını, fiziksel işlevleri, sağlık durumlarını ve düşmenin önlenmesini geliştirdiği tespit edilmiştir (Barnet & ark., 2003).

Yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşamın içerisinde ortaya çıkan bir takım değişiklikler ve kayıplar bireylerde depresyon görülme sıklığını arttırmaktadır (Reynolds & ark., 2006). Bu dönemlerde gerçekleştirilecek fiziksel aktiviteler ise depresyon oluşumunun azalmasını sağlamaktadır (Eyigor & ark.,, 2009; Strawbridge & ark., 2002). Yaşlılarda uygulanacak olan aerobik çalışmaları organizma üzerinde

olumlu etkiler ortaya çıkararak depresyon riskini azaltmaktadır (Erickson & ark., 2012). Yine yaşlılarda aerobik kapasitesindeki yükseklik ile hafıza fonksiyonları arsında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Erickson & ark., 2009). Aerobik egzersiz ve germe egzersizi yapan yaşlılarda aerobik egzersiz yapan grup lehine kognitif fonksiyon özelliklerinin iyileşme gösterdiği belirlenmiştir (Baker & ark., 2010). Yaşlılarda 12 ay boyunca rutin yürüme süratlerinde artış yapmanın ölüm oranında azalmaya yardımcı olacağı yapılan çalışmada belirtilmiştir (Hardly & ark., 2007).

Yaşlanmanın ortaya çımasıyla beraber fizyolojik olarak kuvvet ve aerobik performans olumsuz etkilenmektedir (Siu & ark., 2007). Aerobik kapasitesinin düşük olduğu yaşlılarda fiziksel aktivite görülmektedir. Ortaya çıkan bu fiziksel aktivite düşüklüğü kas hacminin ve kuvvetinin düşmesine, buna bağlı olarak da aerobik performansın olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Oysa ki yaşlı bireylerin günlük yaşamında bağımsız olarak hareket edebilmesi için aerobik kapasitenin ve kas kuvvetinin iyi olması gerekmektedir (Vogel & ark., 2009). Yaşlılarda uygulanacak düzenli fiziksel aktivitelerle aerobik performansta ve kas kuvvetinde oldukça önemli iyileşmeler sağlanabilmektedir (Chodzko-Zaiko & ark, 2009; Liu & Latham, 2009). Ortaya çıkan bu gelişmelere ek olarak orta yoğunluklu fiziksel aktivitelerle kardiyovasküler sistem, kan basıncı ve daha birçok sistem üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (Vogel & ark., 2009). Ayrıca fiziksel aktiviteler zihinsel ve ruhsal sağlık üzerinde, kognitif fonksiyonların korunması, depresyon ve anksiyete seviyelerinin azaltılmasına da katkıda bulunabilir (Bilgiç, 2021; Kara, 2024[b]).

Yaşlılık döneminde ortaya çıkan denge problemleri de günlük yaşamı olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz etkilerden kurtulmak için ise uygun ve düzenli olarak yapılacak fiziksel aktiviteler oldukça etkili yöntemdir. Haftada uygulanacak olan iki günlük denge çalışmalarıyla yaşlılar için önemli olan bu denge problemlerinde azalmalar görülmektedir (Cadore & ark., 2013). Denge çalışmalarıyla performansa ek olarak statik ve dinamik dengenin de geliştirilmesi mümkündür (Lesinski & ark., 2015). Gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada direnç egzersizlerinin postural kontrolde gelişim sağlamadığı fakat denge egzersizlerinin ise yaşlıların postural kontrolü üzerinde gelişmeler gösterdiği belirlenmiştir (Low & ark., 2017).

Belirli bir düzen içerisinde yapılan yürüyüşlerin yaşlı bireylerde yaşam kalitesini arttırmada etkili olduğu düşünülmektedir (Melzer & ark., 2003). Ayrıca

yürüyüş çalışmalarının yaşlılarda alt ekstremite kuvvetinde de gelişim meydana getirdiği yapılan çalışmada belirtilmiştir (Abe & ark., 2010). Yürümenin huzur evinde yaşayan hafif depresyonlu kadınlarda anksiyetenin azaltılmasında etkili olduğu belirlenmiştir (Legrand & Mille, 2009). Kaldırım taşının benzeri bir mat üstünde çıplak ayakla yürüme egzersizlerinin dengeyi geliştirdiği ve kan basıncının üzerinde de olumlu gelişim gösterdiği yapılan çalışmalarda belirtilmektedir (Li & ark., 2003; Li & ark., 2005). Yaşlılarda ihtiyaçlara göre önerilen ev egzersizlerinin pozitif yönde katkılar sağladığı da belirtilmiştir (Henry & ark., 1999). 65 yaş üzeri yaşın üzerindeki bireylerde uygulanan mobilite, gerdirme, kuvvet, denge, dayanıklılık ve soğuma egzersizlerini içeren fiziksel aktivite programıyla birlikte düşmenin engellenmesi ve yaşam kalitesinin arttırılması konusunda önemli gelişmeler olduğu ortaya çıkmıştır (Iliffle & ark., 2010).

Yaşları 20-89 arasında 270 sağlıklı kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada yaşla fiziksel aktivite arasında negatif yönde anlamlılık olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılan kadınların katılmayanlara göre daha düşük reaksiyon zamanına sahip olduğu, fiziksel aktivite ile birlikte reaksiyon zamanında iyileşme olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hunter & ark., 2001).

60 ile 70 yaş aralığındaki erkek ve kadın deneklere uygulanan 9 ile 12 haftalık düşük yoğunluklu aerobik çalışmaların vücut kompozisyonu ve yağ oranını değiştirdiği ve azalttığı belirtilmiştir (Astrant, 1968). 70 yaş 32 spor yapmayan erkek bireye uygulanan farklı antrenman programları neticesinde aktif antrenman grubunda yer alan özellikle kardiyovaskler çalışma grubundaki bireylerin esneklik değerleri gelişim göstermiştir (Suominen & ark., 1999).

Yaşlılarda fiziksel kapasitedeki azalmanın yalnızca yorgunluk nedeniyle değil, öte yandan kaslardaki güçsüzlükten ve dolayısıyla ortaya çıkan yorgunlukla meydana geldiği belirtilmektedir (Schultz-Larsen & Avlund, 2007; . Schnelle & ark., 2012). Yapılan bazı çalışmalarda ise yaşlılardaki fiziksel aktivite düşüklüğü ile artış gösteren yorgunluk arasında yakın ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Soyuer & Şenol, 2011). Fiziksel aktivite ile birlikte yaşlılardaki yorgunluğun önemli düzeyde azalma gösterdiği de ifade edilmiştir (Güneş, 2015).

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılmasıyla yaşlılardaki uyku bozukluklarını azalttığı tespit edilmiştir (Sherill, 1998). Elli yaşın üzerindeki 43 denek grubuna 16 haftalık haftada 4 günlük uygulanan ve kademeli olarak artan aerobik egzersiz programlarının uyku kalitesini anlamlı düzeyde arttırdığı sonucuna varılmıştır (King & Pruitt, 2001). Yaşlanmış kadınlar üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise orta şiddette yapılan fiziksel aktivitelerin uykunun kalitesi-

ni arttırdığını, gece uyanmalarının ve uyku süresizin azaldığını belirlemişlerdir (Wang & Youngstedt, 2014).

Yaşlılara uygulana düzenli fiziksel aktivitelerin depresyonu ve anksiyete oluşumunu azalttığı, benlik imajını ve sosyal yeteneğin gelişimiyle birlikte yaşam doyumunun da artmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir (Kilpatrick & ark., 1982; Taylor & ark., 1985). Ayrıca yapılan bir başka çalışmada aerobik çalışmaların ruhsal durumları düzelttiği, kontrol ve egemenlik duygusunun oluşmasını sağladığı, depresyonun azalması, benlik kavramının ve öz saygının artması gibi olumlu sonuçlarının olduğu tespit edilmiş (Plante & Rodin, 1990), dolayısıyla fiziksel olarak aktif yaşam süren bireylerin daha mutlu olduğu belirlenmiştir (Atchley, 1988). Aktif yaşam süren bireylerin aktif olmayanlara göre daha az depresyona yakalanma riski olduğu ifade edilmiştir (Weyerer, 1992). Yapılan birçok bilimsel çalışma orta düzeydeki fiziksel aktivitelerin yaşlı bireylerde ortaya çıkabilecek ruhsal ve bedensel olumsuzlukları azalttığı ve dışarıdan alınan ilaçların içeriğinde bulunan aslında vücudunda üretebildiği bazı hormonların düzeyinde de artış sağladığını ortaya koymuştur (Nieman & Pedersen, 1999; Naruse & Shoin, 2000; Vilhjalmsson & Thorlindsson, 1998).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşlanmanın ortaya çıkmasıyla birlikte vücutta meydana gelen birçok değişim, sosyal ve toplumsal olarak karşılaşılan durumlar bireylerin bu süreçte zorlanmasına sebep olabilmektedir. Aktif olarak yaşamın içerinde yer almayla başlayıp sonrasında gerek fiziksel gerekse psikolojik olarak yaşamdan istemeden de olsa uzaklaşma ortaya çıkacak birçok sorunun aslında baş sebepleridir. Fiziksel aktiviteler yaşamın her döneminde olduğu gibi yaşlılık döneminde de bireylerin karşı karşıya kalacağı bu sorunlarla baş etmenin en etkili yoludur.

Fiziksel aktivitelerin bireysel ve uygulanabilir olması kullanım alanını oldukça geniş alana yaymaktadır. Her yaştaki, her düzeydeki ve her özellikteki bireylerin uygulayabileceği fiziksel aktiviteler mevcuttur. Bu fiziksel aktivitelerin uygulanmasında dikkat edilecek temel nokta uygulanacak bu aktivitelerin uygulama yapılacak bireylerin özellikleri göz önüne alınarak planlanmasıdır. Bireylerin yaşamlarındaki ortaya çıkan farklılıklara uyum sağlayabilmesi, sağlığını koruması, fiziksel ve psikolojik olarak iyi olması başarılı yaşlanmanın temel anahtarıdır. Yaşlanmanın etkilerinin en az düzeyde hissedilmesi ise alınacak tedbirlerle mümkün olacaktır. Bu tedbirlerin en kısa, en etkili ve an ekonomik yolu ise fiziksel aktivitelerdir. Uygulanacak olan fiziksel aktivitelerle birçok kazanımlar

elde edilecektir.

Geçmişten günümüze kadar yaşlılar ve yaşlanma üzerine yapılan çalışmalar ortaya koymaktadır ki; fiziksel olarak yapılan çalışmalarla yaşlılarda birçok gelişim ortaya çıkmaktadır. Bu gelişimler ise düzenli ve uygun çalışmalarla mümkündür. Gençlikten yaşlılığa kadar uygulanan bu çalışmalar bireysel, sosyal ve toplumsal olarak da kazanımlar sağlamaktadır. Yaşlılıkta ortaya çıkan ve bazen ilaçla tedavinin bile etkili olamadığı durumlarda fiziksel aktivitelerin etkin olduğu görülmektedir. Daha önce yapılmış olan bilimsel çalışmalardaki yaşlılarda ortaya çıkan olumlu kazanımlardan hareketle, başarılı yaşlanma hedefine ulaşmada fiziksel aktivitelerin etkili bir yöntem olabileceği ve uygun ve düzenli fiziksel aktivitelerin yaşlı bireylerde etkin olarak kullanılması gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

King, A.C., Pruitt, L.A. (2001). Effects of Moderate Intensity Exercise in Polysomnographic and Subjective Sleep Quality in Older Adults with mild to Moderate Sleep Complaints. *Journal of Gerontology Medical Sciences*, 63A (9), 997-1004.

Sherill, D.L. (1998). Association of Physical Activity and Human Sleep Disorders. *Archives of Internal Medicine,* 158, 1894-1898.

Abe, T., Sakamaki, M., Fujita, S., Ozaki, H., Sugaya, M., Sato, Y., & Nakajima, T. (2010). Effects of low intensity walk training with restricted leg blood flow on muscle strenght and aerobic capacity in older adults. *J Geriatr Phys Ther,* 33, 34-40. Doi: 10.1097/JPT.0b013e3181d07a73.

Acree LS, Longfors J, Fjeldstad AS, Fjeldstad C, Schank B, Nickel KJ, Montgomery PS, Gardner AW. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health Qual Life Outcomes.* 4:37.

Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., ... ve Gardner, A. W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes,* 4(1), 37.

Akçay, Ş. (2011). "Yaşlılarda Sık Görülen Pulmoner Hastalıklar ve Tedavi İlkeleri". Ankara

Tabip Odası (Ed.). *Hekimler için Temel Geriatri*. Ankamaat Matbaacılık San.Ltd.Şti. Ankara, 67-69.

American College of Sports Medicine Position Stand. (1998). Exercise and physical activity for older adults. *Medical Science Sport Exercise;* 30(6):992-1008.

American Psychological Association. (2011). The Road to Resilience. https://www.apa.org/help-center/road-resilience. Erişim Tarihi: 17.11.2024.

Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). ""Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması" *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi,* XX (1), 1-15.

Aslan, M. & Hocaoğlu, Ç. (2017). "Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar". Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 7(1): 53-62.

Astrand. PO. (1968). Physical Performance As a Function of Age, *J.A.M.A.* p;205, 275.

Atchley RA. (1988). Continuity theory of normal aging. *The Gerontologist* 29:183-190.

Audelin, M. C., Savage, P. D., & Ades, P. A. (2008). Exercise-based cardiac rehabilitation for very old patients (≥75 years): Focus on physical function. Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention, 28(3), 163-173. Doi: 10.1097/01.HCR.0000320066.58599.e5.

Aydın, Z. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi,* 13(4), 43-46.

Bailis, D. S., & Chipperfield, J. G. (2002). Compensating for losses in perceived personal control

over health: A role for collective self esteem in healthy aging. The Journals of Gerontology Series B: *Psychological Sciences and Social Sciences,* 57(6), 531-539.

Baker, L. D., Frank, L. L., Foster-Schubert, K., Green, P. S., Wilkinson, C. W., McTiernan, A., ... & Duncan, G. E. (2010). Effects of aerobic exercise on mild cognitive impairment: a controlled trial. *Archives of neurology,* 67(1), 71-79. Doi: 10.1001/archneurol.2009.307.

Baltacı G, Irmak H, Kesici C, Çelikcan E, Çakır B. (2008). *Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi.* 1 inci Baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.

Baltes, P. B. Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. P.B. Baltes & M. Baltes (Eds.), Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences (1-35). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Barnett, A., Smith, B., Lord, S.R., Willams, M., & Baumand, A. (2003). Community based group exercise improves balance and reduce falls in at risk older people: a randomised controlled trial. *Age and Ageing,* 32(4), 407-414. Doi: 10.1093/ageing/32.4.407.

Beğer, T., & Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim,* 25(3), 1 – 3.

Bilgiç[b], FB, Bilgiç, M. & Öztürk, H. (2022). Çocukların Ebeveynlerini Voleybol Okuluna Göndermesinde Etkili Olan Faktörler Üzerine Bir Araştırma. *Avrupa Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 7 (6).

Bilgiç, M. (2021). *Farklı Isınma Prosedürlerinin Pulmoner Fonksiyonlar ve Dolaşım Parametrelerine Etkisi.* Gece Kitaplığı Yayınevi, Ankara. ISBN:978-625-7793-063.

Bilgiç[a], M., Bilgiç, F. B., & Koyunlu, A. (2022). *Yetenek Sınavı İle Alınan ve Alınmayan Besyo Öğrencilerinin Biyomotor Performans Parametrelerinin Karşılaştırılması.* Rekreatif Etkinlikler, Efe Akademi Yayınları: İstanbul. Dr. Öğr. Üyesi Samet AKTAŞ, 111. ISBN. 978-625-6954-20-5.

Boonen, S., Reginster, J. Y., Kaufman, J. M., Lippuner, K., Zanchetta, J., Langdahl, B., ... & Eriksen, E. (2012). Fracture risk and zoledronic acid therapy in men with osteoporosis. *New England Journal of Medicine,* 367(18), 1714-1723. Doi: 10.1056/NEJMoa1204061.

Bottaro, M., Machado, S. N., Nogueira, W., Scales, R., & Veloso, J. (2007). Effect of high versus low-velocity resistance training on muscular fitness and functional performance in older men. *European journal of applied physiology,* 99(3), 257-264. Doi: 10.1007/s00421-006-0343-1.

Bowling, A. (2007). Aspirations for older age in the 21st century: What is successful aging?. *The International Journal of Aging and Human Development,* 64(3), 263-297.

Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *BMJ,* 331, 24 – 31.

Bowling, A., & Iliffe, S. (2011). Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes,* 9(1), 13.

Cadore, E.L., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A., & Izquierdo, M. (2013). Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. *Rejuvenation Res,* 16(2),105-114. Doi: 10.1089/rej.2012.1397.

Can S. (2010). Östrojenin Egzersize Bağlı Kas Hasarına Karşı Koruyucu Olup Olmadığının Araştırılması. Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji Anabilim Dalı, Erzurum.

Cangöz, B. (2009). "Yaşlılıkta Bilişsel ve Psikolojik Değişim". *Türk Geriatri Dergisi,* (19): 99-104.

Cartee, G.D., Hepple, R.T., Bamman, M.M., & Zierath, J.R. (2016). Exercise promotes healthy aging of skeletal muscle. *Cell Met,* 23(6), 1034-1015. Doi: 10.1016/j.cmet.2016.05.007.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports,* 100(2), 126.

Chen WW, Sun WY. (1997). Tai Chi Chuan, an alternative form of exercise for health promotion and disease prevention for older adults in the community. *International Quarterly of Community Health Education* 16(4):333-339.

Cheng, S. T. (2004). Age and subjective well-being revisited: a discrepancy perspective. *Psychology*

and Aging, 19(3), 409-415. http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.19.3.409.
Chodzko-Zaiko, W.J., Proctor, D.N., Singh, M.A., Minson, C.T., Nigg, C.R., & Salem, G.J. (2009). American college of sport medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sport Exerc,* 41, (17), 1510-1530. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c.
Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in sports & exercise,* 41(7), 1510-1530.
Cindaş, A. (2001). Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri, *Turkish Journal of Geriatrick*), 4 (2): 77-84.
Çakmur, H., Erem, M. T., Koç, M., Ertekin, V., Karslıoğlu, İ., & Kırağı, D. (2000). Ca Tanısı Almış Geriatrik Olguların Demografik İncelemesi. *Turkish Journal of Geriatrics,* 3(1), 11-14.
Depp, C. A., & Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry,* 14(1), 6 20.
El-Gabalawy, R., Mackenzie, C. S., Shooshtari, S., & Sareen, J. (2011). Comorbid physical health conditions and anxiety disorders: a population-based exploration of prevalence and health outcomes among older adults. *General Hospital Psychiatry,* 33(6), 556-564.
Elsawy, B., Higgins, KE. (2010). Physical Activity Guidelines for Older Adults. *Am Fam Physician,* 81(1):55-59.
Erickson, K., Miller, D.L., & Roecklein, K.L. (2012). The aging hippocampus: interactions between exercise, depression and BDNF. *The Neuroscients,* 18(1), 82-92. Doi: 10.1177/1073858410397054.
Erickson, K., Prakash, P.R., Voss, M.W., Chaddock, L., & Hu, L. (2009). Aerobic fitness is associated with hippocampal volume in eldery humans. *Hippocampus,* 19(10), 1030-1039. Doi: 10.1002/hipo.20547.
Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisoglu, U., & Cakir, S. (2009). A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of gerontology and geriatrics,* 48(1), 84-88. Doi: 10.1016/j.archger.2007.10.008.
Eyüboğlu, C., Şişli, Z., & Kartal, M. (2012). "Yaşam döngüsünde yaşlılığın psikolojik boyutu". *Turkish Family Physician*, 3(1): 18-22.
Fagerström, C., Borg, C., Balducci, C., Burholt, V., Wenger, C. G. Ferring, D., ... & Hallberg, I. R. (2007). Life satisfaction and associated factors among people aged 60 years and above in six European countries. *Applied Research in Quality of life,* 2(1), 33 50.
Flatt, T. (2012). "A New Definition of Aging?". *Frontiers in Genetics,* 3(148): 1-2.
Forte, R., Boreham, A.G., Leite, J.C., De Vito, G., Brennan, L., Gibnet, E.R., & Presce, C. (2013). Enhancing cognitive functioning in the eldery: multicomponent vs resistance training. *Clin Int in Ageing,* (8), 19-27.
Fung, H. H. (2013). Aging in culture. *The Gerontologist,* 53(3), 369-377.
Gezer[a], H. (2024*). Beden Eğitimi ve Sporda İnovasyon.* Serüven Yayınevi, Çankaya, Ankara. ISBN: 978-625-6172-14-2.
Gezer[b], H. (2024). *Beden Eğitimi ve Sporda Motivasyon.* Yaz yayınları. İscehisar-Afyonkarahisar. ISBN: 978-625-6171-03-9.
Gezer[c], H. (2024). Engelli Bireylerde Sporun Faydaları. Duvar Yayınları. Kemeraltı-Konak-İzmir. ISBN. 978-625-6183-41-4.
Giles, H., Noels, K. A., Williams, A., Ota, H., Lim, T. S., Ng, S. H., ... & Somera, L. (2003). Intergenerational communication across cultures: Young people's perceptions of conversations with family elders, nonfamily elders and same-age peers. *Journal of cross-cultural gerontology*, 18(1), 1-32.
Günay, M., Baltacı, A. K., Şıktar, E., & Şıktar, E. (2018). *Egzersiz ve Solunum.* Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti.
Güneş, G.Y. (2015). Yaşlılarda egzersizin Fiziksel Aktivite, Hareket Korkusu, Yorgunluk ve Uyku

Kalitesine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Hallal, P.C., Bauman, A.E., Heath, G.W., Kohl, H.W., Lee, M., Pratt, M. (2012). Physical activity: more of the same is not enough. *The Lancet,* 380, 190-191.

Hardy, S.E., Perera, S., Roumani, Y.F., Chandler, J.M., & Studenski, S.A. (2007). Improvement in usual gait speed predicts beter survival in older adults. *J Am Geriatr* Soc, 55, 1727-1734. Doi: 10.1111/j.1532-5415.2007.01413.x.

Harlow, R. E., & Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71(6), 1235.

Hazer O, Özsungur F. (2017). Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe Versiyonu. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches.* 4: 184-206.

Henry, K.D., Rosemond, C., & Eckert, L.B. (1999). Effect of number of home exercises on compliance and performance in adults over 65 years of age. *Phys Ther,* 79, 270-277.

Hollmann, W., Strüder, H.K., Tagarakis, C.V.M., & King, G. (2007). Physical activity and the eldery. *Eur Journal Cardio Prevention and Rehab,* 14, 730-739. Doi: 10.1097/HJR.0b013e32828622f9.

Hsu HC. (2015). Trajectories of multimorbidity and impacts on successful aging. *Experimental Gerontology.* 66: 32–38.

Hunter, G.R., Bickel, C.S., Fischer, G., Neumeier, W.H., & Macarthy, J.P. (2013). Combined aerobic/strenght training and energy expenditure in older women. *Med Sci Sport Exerc,* 45(7), 123-128. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3182860099.

Hunter, SK, Thompson, MW, Adams, RD. (2001). Reaction Time Strength, and Physical Activity in Women Aged 20-89 Years. *Journal of Aging and Physical activity,*9, 32-42.

Iliffle, S., Kendrick, D., Morris, R., Skelton, D., Gage, H., Dinan, S….. & Masut, T. (2010). Multi centre cluster randomised trial comparing a community group exercise programme with home based exercise with usual care for people aged 65 and over in primary care: protocol of the proact +65 trial. *Trials,* 11, 2-12. Doi: 10.1186/1745-6215-11-6.

Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V.,Glorioso, D. K., Martin, A. V. S., ... & Depp, C. A. (2013). Association between older age and more successful aging: critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry,* 170(2), 188-196.

Kai, M.C., Anderson, M., & Lau, E.M. (2003). Exercises interventions: defusing the world's osteoporosis time bomb. *Bullet World Org,* 81(11), p.827-830.

Kalınkara, V. (2011). *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi.* Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Kalkınma Atölyesi. (2015). Yaşlanma ve Kırsal Yaşlılık Mevcut Durum Raporu. Kalkınma Atölyesi. Ankara.

Kara[a], T. (2024). *Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri.* Duvar Yayınları. Kemeraltı-Konak-İzmir. ISBN. 978-625-6069-97-8.

Kara[b], T. (2024). *Yaşlılık Döneminde Egzersiz ve Sağlıklı Yaşam: Fiziksel, Zihinsel Ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkiler.* Duvar Yayınları. Kemeraltı-Konak-İzmir. ISBN. 978-625-6069-98-5.

Keskinoğlu, P., Pıçakçıefe, M., Giray, H., Bilgiç, N., Uçku, R., & Tunca, Z. (2006). Yaşlılarda depresif belirtiler ve risk etmenleri. *Genel Tıp Dergisi,* 16(1), 21-6.

Kilpatrick D, Mcalhany D, McCurdy L, Shaw D, Roitzsch J. (1982). Aging, alcoholism, anxiety and sensation seeking: an exploratory investigation. *Addictive Behaviours,* 7:97-100.

Kotter-Grühn, D. & Hess, T. (2012). The impact of sge stereotypes on selfperceptions of aging across the adult lifespan. *The Journals of Gerontology: Series B,* 67,(5),563–571.

Kunzmann, U., Little, T. D. & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging,* 15(3), 511.

Legrand, F.D. & Mille, C.R. (2009). The effects of 60 minutes of supervised weekly walking (in a single vs. 3–5 session format) on depressive symptoms among older women: Findings from a pilot randomized trial. *Ment Health Phys Act,* 2(2), 71-75. Doi:10.1016/j.mhpa.2009.09.002.

Lesinski, M., Hortobágyi, T., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., & Granacher, U. (2015). Effects of balance training on balance performance in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med,* 45(12), 1721-1738. Doi: 10.1007/s40279-015-0375-y.

Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of personality and social psychology,* 83(2), 261.

Levy, B. R., & Myers, L. M. (2004). Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. *Preventive Medicine,* 39(3), 625-629.

Levy, B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D., & Ferrucci, L. (2009). Age stereotypes held earlier in life predict cardiovascular events in later life. *Psychological Science,* 20(3), 296-298.

Levy, B., & Langer, E. (1994). Aging free from negative stereotypes: Successful memory in China among the American deaf. *Journal of personality and social psychology,* 66(6), 989.

Li, F., Fisher, K.J., & Harmer, P. (2005). Improving physical function and blood pressure in older adults through cobblestone mat walking: a randomized trial. *J Am Geriatr Soc,* 53(8), 1305-1312. Doi: 10.1111/j.1532-5415.2005.53407.x.

Li, F., Harmer, P., Wilson, N., & Fisher, K.J. (2003). Health benefits of cobblestone-mat walking: preliminary findings. *J Aging Phys Activity,* 11(4), 488-502.

Liu, C.J., & Latham, N.K. (2009). Progresive resistance strenght training for improving physical function in older adults. *Cochrane Database Syst Rev,* 8(3),1-270. Doi: 10.1002/14651858.

Liu, P.Y., Brummel-Smith, K., & Ilıch, J.Z. (2011). Aerobic exercise and whole body vibratation in offsetting bone loss in older adults. *J Aging Res,* 3, 1-9. Doi: 10.4061/2011/379674.

Low, D.C., Walsh, G.S., & Arkesteijn, M. (2017). Effectiveness of exercise interventions to improve postural control in older adults: a systematic review and meta-analyses of centre of pressure measurements. *Sports Med,* 47(1), 101-112. Doi: 10.1007/s40279-016-0559-0.

Lök, N., & Lök, S. (2016). Yaşlıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Bilişsel Durumları Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium,* 54, (2), 21 24.

Marzetti, E., Calvani, R., Tosato, M., Cesari, M., Di Bari, M., Cherubini, A…... & Landi F. (2017). Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. *Aging Clin Exp Res,* 29(1), 35-42. Doi: 10.1007/s40520-016-0705-4.

Mechling, H., & Netz, Y. (2009). Aging and inactivity – capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age. *Eur Rev Aging Phys Act,* 6, 89-97.

Melzer, I., Benjuya, N. & Kaplanski, J. (2003). Effects of regular walking on postural stability in the elderly. *Gerontology,* 49(4), 240-245. Doi: 10.1159/000070404.

Naruse K, Shoin JC. (2000). Effects of slow tempo exercise on respiration, heart rate and mood state. *Perceptual & Motor Skills*, 91(3):729-740.

Nazlı, A. (2016). Yaşlanma, Birey ve Toplum: Yaşlanmaya Sosyolojik Bakış. *Ege Tıp Dergisi,* 55(Ek Sayı): 1-5.

Nieman, DC, Pedersen, BK. (1999). Exercise and immune function: recent developments. *Sport Medicine,* 27:73-80.

Nowalk, MP. (2001). A randomized trial of exercise programs among older individuals living in two long-term care facilities: The FallsFREE Program. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(7):859-865.

Özer, D. & Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi.* Ankara: Klasman Matbaacılık.

Pachana, N. A., Laidlaw, K., (2014). *The Oxford Handbook of clinical Geropsyschology,* Oxford University Press, United Kingdom.

Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL. (2001). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *N Engl J Med;* 328(8): 538-45.

Paterson DH, Jones GR, Rice CL. (2007). Ageing and physical activity: evidence to develop exercise recommendations for older adults. *Appl Physiol Nutr Metab.* 32:S69-S108.

Plante TG, Rodin J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psycho-*

logy: Research and Reviews. 9:3-24.
Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Sampson, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism,* 41(6), S197-S239.
Polat, Ü., Bayrak Kahraman, B. (2013). Yaşlı Bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki, *Fırat Tıp Gergisi,* 18(4): 213-218.
Reynolds, C.F., Dew, M.A., Pollock, B.G., Mulsant, B.H., Frank, E., Miller, M.D.…… & Kupfer D.J. (2006). Maintenance treatment of major depression in old age. *N Eng J Med,* 354(11), 1130-1138. Doi: 10.1056/NEJMoa052619.
Rook, K. S., Charles, S. T., Heckhausen, J., & Friedman, H. S. (2007). Aging and health. *Handbook of health psychology,* 234-262.
Rowe, J.W. Kahn, R.L. (1998). *Successful Aging.* New York, NY: Pantheon Books.
Sağlık Müdürlüğü, Obezite Birimi, Tokat (2024). https://tokatbeslenme.blogspot.com/2011/10/duzenli-fiziksel-aktivite-ve-sagligimiz.html. Erişim Tarihi: 18.11.2024.
Salman, U., Sarı, İ. Mirzeoğlu, A. D. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenleri Gözüyle Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 5 (3), 1-24.
Schnelle, J.F., Buchowski, M.S., Ikizler, T.A., Durkin, D.W., Beuscher, L. Ve Simmons, S.F. (2012). Evaluation of Two Fatigability Severity Measures in Elderly Adults. *Journal American Geriatric Society,* 60(8),1527-1533.
Schultz-Larsen, K., Avlund, K. (2007). Tiredness in Daily Activities: A Subjective Measure for the Identification of Frailty among Non-Disabled Community-living Older Adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics,* 44, 83–93.
Seals DR, Walker AE, Pierce GL, Lesniewski LA. (2009). Habitual exercise and vascular ageing. *J Physiol.* 587(23):5541–5549.
Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health,* 19(3), 192-200.
Soygüden, Aydoğan, Cerit, E. (2015). The Importance of Exercise Applications for Elderly, *Hitit University Journal of Social Sciences Institute,* 8,1,pp. 197-224.
Soyuer, F., Şenol,V. (2011). Fatigue and Physical Activity Levels of 65 and Over Older People Living in Rest Home. *International Journal of Gerontology,* 5, 13-16.
Strawbridge, W.J., Deleger, S., Roberts, R.E., & Kaplan, G.A. (2002). Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *Am J Epidemiol,* 156(4), 328-334. Doi: 10.1093/aje/kwf047.
Sui, X., LaMonte, M.J., Laditka, J.N., Hardin, J.W., Chase, N., Hooker, S.P., & Blair S.N. (2007). Cardiorespiratory fitness and adiposity as mortality predictors in older adults. *JAMA,* 298(21), 2507-2516. Doi: 10.1001/jama.298.21.2507.
Sun WY, Dosch M, Gilmore GD, Pemberton, W, Scarseth T, Sun WY. (1996). Effects of a Tai Chi Chuan program on Hmong American older adults. *Educational Gerontology.* 22(2):161-167.
Suominen, H., et al. (1999). Effects of 8 weeks of endurance training on skeletal muscle metabolism in 56-70 yearold sedentary men. *European Journal of Applied Physiology,* 37, 173-80.
Taylor CB, Sallis JF, Needle R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports.* 100:195-202.
Tekin A, Kaldırımcı M, (2008). Rekreasyonel fiziksel egzersizin yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics,* 11(1): 18-25.
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2017). T.C. Sağlık Bakanlığı. Erişim: http://fizikselaktivite.gov.tr/ Erişim Tarihi: 13.10.2024.
U.S. Preventive Services Task Force. (1996).Guide to Clinical Preventive Services, 2nd ed. Baltimore: Williams and Wilkins; 611-624.
Vainionpaa, A., Korpelainen, R., Siavinen, H., Vihriala, E., Leppaluoto, J., & Jamsa, T. (2007). Effect

of impact exercise and its intensity on bone geometry at weight bearing tibia and femur. *Bone,* 40(3), 604-611. Doi: 10.1016/j.bone.2006.10.005.

Vermeulen A, Goemaere S, Kaufman (1999). JM. Testosterone, body composition and aging. *Endocrinol Invest*, 2:1, 8-15, DOI: 10.3109/13685539909003178.

Vilhjalmsson R., Thorlindsson T. (1998). The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. *The Sociological Quarterly;* 33:637-647.

Vogel, T., Brechat, P.H., Lebretre, P.M., Kaltenbach, G., Berthel, M., & Londsdorfer, J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *Int J Clin Pract,* 62(2), 303-320. Doi: 10.1111/j.1742-1241.2008.01957.x.

Vural, Ö. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara; Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.

Wang, X., Youngstedt, S.D. (2014). Sleep quality improved following a single session of moderate-intensity aerobic exercise in older women: Results from a pilot study. *Journal of Sport and Health Science,* 3, 338-342.

Weyerer S. (1992). Physical inactivity and depression in the community. *International Journal of Sports Medicine*, 13:492 – 496.

Williams, M.A., Fleg, J.L., Ades, P.A., Chaitman, B.R., Miller, M.H., Mohiuddin, S.M…. & Wenger, N.K. (2002). Secondary prevention of coronary heart disease in the elderly (with emphasis on patients 75 years of age) : an American heart association scientific statement from the council on clinical cardiology subcommittee on exercise, cardiac rehabilitation, and prevention. *Circulation,* 105(14), 1735-1743.

Wurm, S., Tomasik, M. J., & Tesch-Römer, C. (2010). On the importance of a positive view on ageing for physical exercise among middle aged and older adults: Cross-sectional and longitudinal findings. *Psychology and Health,* 25(1), 25-42.

Wurm, S., Warner, L. M., Ziegelmann, J. P., Wolff, J. K., & Schüz, B. (2013). How do negative self-perceptions of aging become a self-fulfilling prophecy?. Psychology and Aging, 28(4), 1088.

BÖLÜM 8

FUTBOLDA DAR ALAN OYUNLARININ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK BİLEŞENLERİ

Canan Gülbin ESKİYECEK[1]
Abdurrrahman KOYUN[2]

GİRİŞ

Sporcu performansını artırma amacıyla yapılan düzenli çalışmalara "antrenman" olarak adlandırılan bu süreç, oyuncunun fiziksel gücünü, dengeyi ve anatomiye uygunluğunu artırmayı hedefler. Ayrıca, takımın işbirliğini güçlendirmek ve teknik yetenekleri geliştirmek, sakatlanmaların önlenmesinde de etkili bir faktördür (Günay & Yüce, 2008).

Futbol, dünya çapında oldukça geniş bir takipçi kitlesine sahip olan ve en fazla tercih edilen spor dallarının başında gelmektedir. Her ne kadar resmi tarihi kesin olarak belirlenmemiş olsa da, futbolun kökleri çok eski zamanlara dayanır. Başarı, diğer tüm spor dallarında olduğu gibi, futbolculardan yüksek bir fizyolojik, biyomekanik ve taktiksel performans ile mental ve psikolojik açıdan üst düzeyde olmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla futbol başarının; fizyolojik talepler, teknik beceriler ve taktiksel davranışlar gibi çeşitli faktörlere bağlı olduğu bir spordur. Bu unsurların geliştirilmesi ve uzun süre sürdürülebilir olması son derece önemlidir. Günümüz futbolu yüksek tempoda gerçekleştiği için fiziksel kuvvet ve yapısal uyum, futbolcuların başarıları için belirleyici öğelerdir. Bu yüzden futbolcuların hız, çeviklik, patlayıcı güç, reaksiyon kabiliyeti, denge ve kassal performans gibi atletik becerilerini düzenli ve bilinçli bir şekilde geliştirmeleri maksimum performansı sürdürebilmeleri açısından gereklidir (Abrantes,

1 Doç. Dr., Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, cgulbineskiyecek@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-6987-3609
2 Futbol Antrenörü, Tzs. Y.L. Öğrencisi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD., rahmankoyun21@gmail.com, ORCID iD: 0009-0003-0254-8184

2012; Günay & Yüce, 2008; Kesler & ark., 2003; Özdemir, 2009; Hoff, 2002). Futbol müsabakalarında performansın belirlenmesinde etkili rolü olan bu motorik özelliklerin geliştirilmesi maç sonuçlarını doğrudan etkilemeye başlamıştır (Açıkada & ark., 1996; Köklü & ark., 2009; Kumartaşlı & ark., 2014; Şentürk, 2021; Sezer & Çelikel, 2022).

Futbolcunun fizyolojik özelliklerinin belirlenmesi, oyuncunun performansını ve kuvvetini artırmak adına atılacak ilk adım olarak kabul edilir. Dolayısıyla antrenman programlarının futbolcunun fizyolojik yapısına uygun şekilde düzenlenmesi, performansın yükseltilmesinde kritik öneme sahiptir (Akgün, 1989).

Bu bağlamda çalışmada, bilimsel çalışmalar ışığında son zamanlarda futbol dünyasında antrenman modelleri arasında gittikçe daha çok yer almaya devam eden ve futbolda fizyolojik yüklenimler, teknik-taktik ve motivasyonel gerekliliker baz alınarak modifiye edilmiş antrenman uygulamalarını geliştirmeyi hedefleyen dar alan oyunları (DAO)'nın, fiziksel ve fizyolojik etkilerinin belirlenmesi ve performans üzerindeki rolünün ortaya konulması amaçlanmıştır.

FUTBOL OYUNU

Futbol, diğer branşlarda olduğu gibi kendine özgü birtakım hareket ve beceriler gerektirir. Bunlar arasında koşu, yürüyüş, hızlanma, sıçrama, top sürme, şut çekme, top kontrolü ve pas verme gibi çeşitli toplu ve topsuz hareketler yer alır (Açıkada & ark., 1999).

Futbol, binlerce farklı hareketin bulunduğu, hızlı ve sürekli değişen aksiyonlarla dolu bir oyundur. Teknik ve taktiksel açıdan oyuncular, oyun formatına göre becerilerini gösterdikleri bu oyunda, oyunun süresi 45'er dakikadan oluşan iki devreye ayrılır ve genellikle temel aerobik dayanıklılık yapısı üzerine kuvvet, sürat, çeviklik, patlayıcılık ve koordinasyon gibi becerilerin gerektiği bir yapı sergiler (Deliceoğlu & Müniroğlu, 2005; Özer, 2021). Oyuncuların esneklik, çeviklik, hareketlilik, denge, kas ve kardiyovasküler dayanıklılık gibi yeteneklerinin yanında koordinasyon gibi faktörlerin de oyun performansını etkilediği yüksek seviyede oynanan bir spordur (Serin, 2019).

Futbolcular, maç esnasında belirledikleri hedeflere ulaşabilmek ve başarı sağlamak için doğru zamanda doğru hareketi yapabilme yeteneği ile donatılmış olmalıdır. Bu noktada, oyuncuların fiziksel kondisyonları, teknik bilgi birikimleri, taktiksel anlayışları ve oyunu okuma yetenekleri önemli birer etkendir (Buğdaycı, 2000). Futbol, aynı zamanda çok yönlü oyuncular, hızlı hareketler ve öngörülemeyen oyun dinamikleri ile kendine özgü bir yapıya sahiptir (Taşkın,

2006). Modern futbolun gereksinimleri içerisinde, teknik-taktik beceriler ve fiziksel kapasite ile birlikte psikolojik ve zihinsel faktörlerin de gittikçe daha çok önem kazandığı yapılan çalışmalarda vurgulanmaktadır (Anderson & ark., 2008; Carling & ark., 2008; Özer, 2021).

Milyonlarca insanın ilgisini çeken bu spor, büyük bir sosyal etkileşim aracıdır ve izleyicilerine heyecan verici bir deneyim sunar. Bu etkileşimin ve oyunun popülerliğinin, maçların seyredilme keyfi ve izlenme oranlarının yüksekliğinden kaynaklandığı söylenebilir (Seyis, 2011; Özer, 2021).

Günümüz futbolunda, elit bir oyuncu olabilmek için bedensel ve fizyolojik açıdan son derece gelişmiş olmak gerekmektedir. Bilimsel araştırmaların çoğu, futbolcuların oyun sırasında rakiplerine üstünlük sağlamak amacıyla yüksek seviyede fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip olmalarının ne kadar kritik olduğunu ortaya koymaktadır (Bizati, 2013).

FUTBOLUN FİZİKSEL GEREKSİNİMLERİ

Oyun süresi boyunca futbolcuların yüksek performansı, fiziksel dayanıklılık, teknik beceri, strateji oluşturma ve oyunu okuma yeteneklerine bağlıdır. Bu yüzden maç süresince oyuncuların fiziksel yapısı ve kondisyonlar en dikkat çekici özellikler arasında yer almaktadır (Açıkada & ark., 1988).

Modern futbol, aynı zamanda bir interval spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Uzun ve kısa süreli egzersizlerin ardışık olarak uygulandığı, güç, hız, koordinasyon, esneklik, dayanıklılık ve çabukluk gibi farklı yeteneklerin bir arada kullanılmaktadır. 90 dakikalık futbol maçında, futbolcular farklı hareket türleri gerçekleştirir; hücum oyuncuları ortalama 10 km, orta saha oyuncuları ise 11,4 km mesafe kat ederken, savunma oyuncuları yaklaşık 10,1 km koşmaktadır. Bu da, bir futbol maçının genellikle 8 ila 11 km arasında bir mesafeye denk geldiğini göstermektedir (Günay & Yüce, 1996).

Bugünün futbolu, eskiye kıyasla çok daha hızlı bir tempo ile oynanmakta ve fiziksel kuvvet bu hızla uyum içinde kalmaktadır. Bu durum, futbolcuların fiziksel altyapılarının ve eğitimlerinin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Başarı, futbolcunun sadece teknik ve taktik becerilerine değil, aynı zamanda kondisyonel ve koordinatif özelliklerine (kuvvet, dayanıklılık, hız, yetenek ve hareketlilik) bağlıdır (Yorulmaz, 2005). İşte bu açıdan futbol oyununda anaerobik güç, dayanıklılık ve sürat gibi motorik özellikler sporcular arasındaki kaliteyi ortaya koyan en önemli göstergedir (İşleğen, 1987).

Futbolcuların performansları, ayrıca antropometrik özelliklerle de yakından ilişkilidir. Bacak uzunluğu ve vücut yapısı, oyuncunun koşu hızını ve adım uzunluğunu etkiler. Bununla birlikte, düşük yağ oranı, futbolcuların maksimum performans sergilemesi için önemlidir. Yağ oranı yüksek oyuncuların dikey sıçrama ve hız koşuları gibi hareketlerde daha çabuk yoruldukları gözlemlenmiştir (Zorba & ark., 1995).

Oyun sırasında oyuncuların kat ettiği mesafe ve kısa süreli yüksek yoğunluklu aktiviteler göz önünde bulundurulduğunda, futbolun farklı enerji sistemlerinden yararlandığı açıkça görülmektedir. Bu da futbolun fiziksel performansında aerobik dayanıklılığın önemini artırmaktadır (Bishop & Girard, 2013).

FUTBOLDA ATLETİK PERFORMANS

Futbolcu performansının analiz edilmesi, doğru antrenman metotlarının belirlenmesine yardımcı olur. Teknik kapasite, bir futbolcunun en yüksek performans seviyesine ulaşmasında stratejik öneme sahiptir. Futbol oyunundaki teknik verim, "Futbolcunun oyundaki anlık durumlara uygun şekilde, zamanında ve hatasız hareketler yapabilme yeteneği" olarak tanımlanabilir (Başer, 1996).

Futbolcunun teknik verimini ve seviyesini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar arasında; yaş (biyolojik ve antrenman yaşı), yetenek düzeyi, kas gücü, mental durum, antrenman düzeyi, yorgunluk seviyesi, fiziksel kondisyon gibi unsurlar yer almaktadır (Özkara, 2002). Antrenman süresinin, futbolcunun teknik gelişimine uygun bir şekilde planlanması gerekir. Futbolcuların teknik becerilerindeki eksiklikler, antrenman metotlarının yanlış uygulanmasından ya da yetersiz antrenman sürelerinden kaynaklanabilir (Özkara, 2002).

Sporcu performansını geliştirmek amacıyla yapılan çalışmaların sistemli ve amaca uygun yapılması, sporcunun yapacağı egzersizi daha iyi yapmasına ve seviyesini geliştirmesine bağlıdır (Lancaster & Teodoresc 2007; Sarıkaya, 2022). Futbolcuların atletik performans gelişimlerinin maksimum seviyelerde olması, teknik ve taktiksel açıdan kapasitesini arttırması, sporcunun fiziksel kalitesinin gelişimiyle mümkündür (Bloomfield ve ark,. 2007; Helgerud & ark., 2001). Bu yüzden futbolcularda ileriye dönük başarının elde edilmesi için, beceri ve yeteneğin yanı sıra üstün derecede fiziksel ve motorsal performansın oldukça önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir (Taşkın & ark., 2015)

Futbolcularda performans ile ilgili fiziksel uygunluğu oluşturan sportif parametreler futbol branşına uygun çalışmalarla desteklenmeli ve geliştirilmelidir. Sporcunun mental ve taktiksel yönden gelişiminin olabilmesi için bahsi geçen

sportif performans özelliklerine ilişkin çalışmaların pratize edilmesi gerekir (Weineck, 2011). Futbolcularda atletik performansı geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalarda da temel motorik becerilerden olan dayanıklılık, sürat, esneklik, kuvvet, denge ve çeviklik parametrelerinin sporcunun performansına katkı sağladığı bildirilmiştir (Demeritt & ark. 2002; Sarıkaya, 2022)

FUTBOLUN ENERJİ SİSTEMLERİ

Futbolcuların fizyolojik ihtiyaçlarını anlamak, antrenman planlamasında, enerji gereksinimlerinin karşılanmasında ve sakatlanma risklerinin azaltılmasında ciddi bir rol oynamaktadır. Takım sporlarında, oyuncuların pozisyonları ve vücut ağırlıkları gibi farklı faktörler, her oyuncunun enerji gereksinimlerini farklılaştırmaktadır. Futbol, yüksek şiddetli ve aralıklı koşu, sıçrama ve yön değiştirme gibi hareketlerle karakterize edilen bir spor dalıdır. Futbolcuların enerji ihtiyacı, genellikle 3800-4000 kkal/gün arasında olmakla beraber, bu ihtiyaç oyuncunun mevkisi ve kişisel özelliklerine bağlı olarak değişir. Örneğin, orta saha oyuncuları, hem savunma hem de hücum görevlerini yerine getirirken 9-10 km koşmaktadır (Eskici, 2012).

Futbolcuların koşma antrenmanları yapması, diğer spor dallarında olduğu gibi futbolda da büyük önem taşır. Özellikle ayak parmak fleksörlerinin, bilek, bacak ve kalça ekstansör kaslarının kuvvetli bir şekilde kasılması gerekir. Oyuncular, maç süresi boyunca çeşitli hareketler gerçekleştirirler: %17,0 ayakta durma, %40,4 yürüme, %35,1 yavaş koşu, %8,1 hızlı koşu, %0,7 sprintler, sıçramalar, ani yön değişiklikleri, duruşlar ve kafa atışı gibi hareketler anaerobik enerji sisteminin devreye girmesiyle gerçekleştirilir. Futbol maçlarında, yaklaşık olarak 6 ila 9 sn süren ve 15 ila 20 m mesafe katedilen sprintler ve sıçramalar, anaerobik kuvvetin ve metabolizmanın önemini vurgulamaktadır. Bu da futbol müsabakasının %70'inin anaerobik, %30'unun ise aerobik enerji sistemleriyle gerçekleştirildiğini göstermektedir (Günay & Yüce, 1996). Bu yüzden futbol oyunu, hem anaerobik ve aerobik güçlerin birlikte kullanıldığı hem kas, kalp-dolaşım ve solunum sistemlerinin beraber kullanıldığı hem de sürat, kuvvet, denge, çeviklik, gibi performansa doğrudan etki eden parametrelerin kullanıldığı bir oyun olarak kabul edilmektedir (Zorba & ark. 1999; Serin, 2019; Sarıkaya, 2022).

Aerobik Enerji Sistemi

Aerobik enerji, düşük yoğunluklu ve uzun süreli egzersizlerde, vücutta bulunan serbest yağ asitleri ve glikozların oksijen kullanılarak enerji üretilmesidir. Bu sistemde, laktik asit birikimi meydana gelmez çünkü yağ asitleri ve glikoz oksijenle

birlikte karbondioksit ve suya dönüşür (Açıkada & ark., 1998). Araştırmalar, aerobik enerjinin özellikle 2 dakika ile 3 saat süren egzersizlerde etkin bir şekilde kullanıldığını göstermektedir. Bu sistem, ATP kaynaklarını tazelemek için birikmiş yağ ve karbonhidratları kullanır (Bompa & Buzzichelli, 2015).

Futbol maçlarında aerobik enerji sisteminin büyük ölçüde kullanıldığı bir gerçektir. Maç süresinin %80-90'ı düşük ve orta yoğunlukta geçerken, %10-20'si yüksek yoğunluklu aksiyonlardan oluşur (Bangsbo, 1994). Yapılan araştırmalar, futbol maçlarında kalp atım hızının maksimum seviyeye yakın olduğu ve kan laktatının yüksek olduğu durumlarda, oyuncuların daha fazla enerji harcadığını göstermektedir (Stolen & ark., 2005).

Özellikle futbolcuların aerobik kapasiteleri geliştirmeyi amaçlayan antrenman programlarının, yüksek egzersiz yoğunluklarında harcanan zaman ve oyuna dâhil olma gibi futbol performansının yönlerini geliştirdiği gösterilmiştir (Hoff & Helgerud, 2004; Little, 2009).

Son yıllarda futbolun daha hızlı oynanmaya başlanması ile bilhassa mücadele dozu yüksek müsabakalar oynandığı gözlemlenmiş ve anaerobik performans öğelerinin daha önemli olduğu ortaya çıkmıştır. (Mario & ark., 2011). Futbolun doğası gereği, futbolcuların temel motorik özelliklerinin çoğu yönden gelişmiş olması beklenmektedir. Aerobik temelli bir yapıya sahip olan futbol branşında futbolcuların maçlarda ortalama 8,6 ila14,2 km mesafe kat ettikleri saptanmıştır. Ancak futbol oyununda anaerobik performans da son derece önemlidir. Alan yazında futbolcuların 4-6 sn arasında sonlanan 100-1400 adet kısa aktivite uyguladığı ve bir futbolcunun 90 sn bir ortalama ile 2-4 sn sonlanan sprintler gerçekleştirdiği bildirilmiştir (Köklü & ark., 2009; Sezer & Çelikel, 2022).

Anaerobik Enerji Sistemi

Anaerobik enerji sistemi, oksijen kullanılmadan ATP-PC ve laktik asit mekanizmaları aracılığıyla enerji üretir. Kısa süreli, yüksek yoğunluklu egzersizlerde vücudun enerji ihtiyacını karşılar (Kramer, 1995). Anaerobik enerji sistemi üç farklı türde çalışır:

1. *ATP Mekanizması:* Kaslarda bulunan ATP'nin hızlıca kullanılmasını sağlayan bir mekanizmadır. Bu mekanizma 1-2 sn boyunca etkilidir ve enerji kapasitesi sınırlıdır.
2. *ATP-CP Mekanizması:* Fosfokreatin (PC) kullanılarak acil enerji üretimi yapılır. Ancak bu sistemin kapasitesi 10-15 sn ile sınırlıdır.
3. *Laktik Asit Mekanizması*: Glikojenin oksijensiz bir şekilde parçalanmasıyla enerji üretilir. Bu sistem, anaerobik glikoliz olarak da bilinir (Açıkada & ark., 1998).

FUTBOLDA DAR ALAN OYUNLARI

Futbol branşı için dizayn edilmiş çeşitli drillere ve teknik çalışmalara, daraltılmış oyun sahası, indirgenmiş oyuncu sayısı ve düzenlenmiş oyun kurallarını barındıran, her yaş grubu ve düzeyindeki oyuncuların antrenmanlarına ek olarak kullanılan dayanıklılığı hedefleyen çalışmalara DAO adı verilmektedir (Impellizzeri & ark., 2006; Prieto & ark., 2015).

DAO antrenörler tarafından futbol eğitimi için kullanılan en yaygın alıştırmalardan biridir. Geçmişte DAO çoğunlukla gerek oyuncular arasındaki etkileşimi geliştirmek gerekse de teknik ve taktik becerileri geliştirmek amacıyla kullanılmış olsa da, günümüzde birçok amatör ve profesyonel takım tarafından aerobik antrenman programları için etkili bir araç olarak kullanılmaktadır (Balsom & ark., 1999). DAO, geleneksel antrenmanlarla kıyaslandığında oyun benzeri şartlar altında topu yönetmek için daha fazla zaman harcanmasına olanak tanımaktadır. Bu nedenle, takım sporlarındaki egzersiz seanslarının çoğunda DAO, resmi kurallarda yer alan mevcut oyun sahası boyutundan daha ufak bir sahada ve daha az sayıda oyuncu ile oynanmaktadır (Rampinini & ark., 2007; Halouanı & ark., 2014).

Hill-Haas ve arkadaşları (2009) son yıllarda, futbol dar alan oyunlarında üretilen fizyolojik stres, aerobik uygunluğu geliştirme potansiyeli açısından incelendiğini belirtmiştir (Halouanı & ark., 2014). DAO veya topla antrenmanın avantajları, genellikle maksimum kalp atış hızının (KAHmax) %90-95'ine ulaşan bir egzersiz yoğunluğuna ulaşılması açısından değerlendirilir; bu yoğunluğun spora özgü dayanıklılık kapasitesini artırdığı, oyuna özgü kas gruplarını geliştirdiği, oyuna özgü koşullarda teknik ve taktik yetenekleri geliştirdiği ve maç oyununa etkili bir transfer sağladığı öne sürülmüştür (Helgerud & ark., 2001; Hoff & ark., 2002; Chamari & ark., 2005; Halouanı & ark., 2014).

DAO, futbolun hem fizyolojik hem de teknik açıdan önemli faydalar sağlar. Bu oyunlar, oyuncuların motivasyon seviyelerini artırır, antrenman seviyesini yükseltir ve taktiksel verimi artırır. Ayrıca, DAO antrenman yükünü doğru bir şekilde kontrol etme, sakatlık risklerini azaltma ve oyuncu performansını artırma açısından da etkili bir araçtır (Köklü, 2013; Eniseler, 2010). Rampinini ve arkadaşları (2007) oyuncu sayısını her seferinde değiştirerek farklı DAO kullanmanın önemini vurgulamıştır.

Futbolda dar alan oyun antrenmanı, gerçek oyun için daha tipik olan sürekli süreli oyunun aksine tipik olarak "interval" şeklinde tamamlanmaktadır (Hill-Haas & ark., 2009). Impellizzeri ve arkadaşları (2006), dar alan oyunları-

nın aerobik kondisyonu geliştirmede KAHmax'ın %90-95'i yoğunlukta interval koşu gibi yaygın kondisyon antrenman aktiviteleri kadar etkili olduğunu ortaya koymuştur. Dellal ve arkadaşları da (2008) kimi dar alan oyunu formatlarının kısa süreli aralıklı koşularla karşılaştırılabilir kalp atış hızı (KAH) tepkilerine yol açtığını kanıtlamıştır. Bundan dolayı, dar alan oyunlarının motor öğrenme, takım uyumu bileşenleri ve aerobik fitness eğitimini birleştirmede etkili olduğu görülmektedir (Halouanı & ark., 2014).

DAR ALAN OYUNLARININ AMAÇLARI

Dünyanın en popüler spor dallarından en ön sırada gelen futbolun içerisinde sporcunun hazırlıklı olmasını gerektiren pek çok durum söz konusudur. Sporcuların müsabakalarda karşılaşacakları birtakım durumlara karşı hazırlıklı hale gelebilmesi gerçekleştirilen antrenman metotlarına bağlı Futbolun mücadeleci ruhunu esas alan DAO, müsabaka koşullarına en yakın durumları belirleyip sporcuları bu ortama hazırlamak amacıyla antrenörler tarafından futbol antrenmanları içerisinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Owen & ark., 2004). Ayı zamanda futbolcuların fiziksel-fizyolojik ve teknik-taktik yönlerinin gelişimini sağlamak amacıyla kullanılan dar alan oyunlarının, antrenmanlarını günde 2-3 seans şeklinde gerçekleştiren profesyonel takımların antrenman süreleri üzerinde de pozitif sonuçlar doğuracağına işaret edilmektedir. Antrenmanın kondisyonel yönleri ve teknik-taktik kısımları bir araya getirebilme özelliği sayesinde DAO bir yandan antrenman bütünlüğünün sağlanmasına diğer yandan da antrenörler arası senkronizasyonun artmasına imkân tanımaktadır (Kaya & Gürol, 2021).

DAO, antrenörlerin felsefesine ve amacına bağlı olarak değişik şekillerde sporcuların düzenli antrenman programlarının bir parçası olarak sıklıkla tercih edilmektedir (Katis & Kellis, 2009; (Rampinini & ark., 2007; Halouanı & ark., 2014). Bundan dolayı futbol antrenmanlarında DAO, antrenörlerin futbolcuların teknik ve fiziksel gelişim hedeflerine göre farklılık gösterir. Bu oyunlar, oyuncuların fiziksel ve teknik kapasitelerini geliştirmeye yönelik çeşitli formatlarda uygulanır. Örneğin, 1:1'den 8:8'e kadar farklı oyuncu sayılarında yapılan oyunlar, futbolcuların belirli becerilerini güçlendirir. Bununla birlikte, saha boyutları, oyun süreleri, dinlenme aralıkları, set sayıları ve kurallar, futbolcuların gelişimine katkı sağlayacak şekilde çeşitlendirilip, uygun seviyelerde uygulanabilir (Köklü, 2012).

- 1:1 ve 2:2 oyunlar, futbolcuların anaerobik antrenmanlarını destekler.
- 3:3 ve 4:4 oyunlar, VO_2Max (maksimum oksijen tüketimi) kapasitesini artırmaya yönelik antrenmanlardır.
- 5:5 ve daha büyük gruplarla yapılan oyunlar, anaerobik sınır antrenmanları için uygundur (Köklü, 2012).

DAR ALAN OYUNLARININ FİZYOLOJİK ETKİLERİ

DAO, yüksek şiddetli yüklenme gerektiren egzersizlerdir ve bu tür oyunlar sırasında enerji çoğunlukla kas glikojeninden sağlanır. Bu durum, dar alan oyunlarının anaerobik kapasitenin gelişimine yardımcı olduğunu gösterir (Krustrup & ark., 2010).

Antrenörler, futbolcuların kondisyon seviyelerine ve ihtiyaçlarına göre en uygun dar alan oyunlarını seçerler. Bu oyunların şiddeti, futbolcuların gelişim seviyelerine uygun olarak belirlenir. İşte bu doğrultuda antrenman sırasında kullanılan dar alan oyunlarının, futbolcuların fizyolojik yanıtlarını göz önünde bulundurarak organize edilmesi, antrenman verimliliğini artıracaktır (Eniseler, 2018). Futbolcuların pozisyonlarına göre hız, güç ve aerobik/anaerobik performansları farklılık gösterdiğinden, oyun formatlarının da oyuncu seviyelerine uygun olması önemlidir. Ayrıca, futbolcu sayısının artırılması, oyun sırasında oyuncuların kalp atış hızlarının düşük seviyelere inmesine yol açar (Bizati, 2009). Bu farklı fizyolojik yanıtlar, antrenörlerin futbolcuların dayanıklılık gelişimini daha etkili bir şekilde planlamalarına yardımcı olabilir (Eniseler, 2018). Buna ek olarak egzersizdeki akut yanıtları önemli ölçüde değiştirirken, DAO aerobik kapasiteyi geliştirmede etkilidir (Clemente & ark., 2021).

Dar alan oyunlarının antrenmanlarda kullanılması akut fizyolojik tepkiler yaratmakta ve bu parametrelerde değişkenlikler sergilemektedir ortaya koymaktadır (Hill-Haas & ark., 2009; Kaya & Gürol, 2021). Bu nedenle futbolcuların yerine getirdikleri görevler benzerlik gösterse bile ortaya çıkan fizyolojik yanıtlar benzerlik göstermemektedir (Clemente, 2016). Fakat alan yazında antrenörlerin antrenmanlarında futbola özgü dar alan oyunlarını seçerek ve bazı parametreleri manipüle ederek antrenmanın yoğunluğunu kontrol etmeye çalışabileceği ifade edilmektedir (Little, 2009; Kaya & Gürol, 2021; Rampinini & ark., 2007; Little & Williams, 2007).

DAR ALAN OYUNLARININ FİZİKSEL ETKİLERİ

Fizyolojik yanıtların beraberinde, DAO sırasında futbolcuların fiziksel performansları da değerlendirilmelidir. Oyun esnasında futbolcuların kat ettiği mesafeler, hız değişimleri, ani ivmelenmeler ve yavaşlamalar gibi fiziksel veriler, antrenmanın şiddeti hakkında bilgi verir. Bu veriler, oyun formatlarının, set sürelerinin ve oyun sıklığının nasıl düzenlenmesi gerektiğine karar verilmesinde yardımcı olur. DAO sırasında futbolcuların maruz kaldığı fiziksel yüklerin doğru şekilde anlaşılması, antrenörlerin kondisyonel hedeflere ulaşmalarını kolaylaştırır (Eniseler, 2018).

Futbolun temel dinamiklerinden biri, ivmelenme ve sprint hızıdır. Futbolcuların hız yetenekleri, oyunda başarılı olabilmeleri için kritik öneme sahiptir. Hız, özellikle savunma yaparken, topu kazanırken ve hücumda gol pozisyonları yaratırken büyük bir avantaj sağlar. Ayrıca, futbol maçlarında sprintler sırasında yüksek hızda hareket edilmesi gerektiğinden, futbolcuların hız ve ivmelenme kapasiteleri oyun başarılarını doğrudan etkiler (Weineck, 2011). İvmelenme hızı, futbolcularda savunma ve hücum performanslarını güçlendiren temel motorik becerilerden biridir (Küçük & Tarakcı, 2018).

SONUÇ

Geçmiş yıllarla mukayese edildiğinde, futbolun hız ve kuvvet gerektiren bir spor dalı haline gelmesi, aynı zamanda anlık düşünme ve hızlı karar verme yeteneğini de zorunlu kılmaktadır. Futbola özgü oyunların ve bu oyunlar içindeki taktiksel çeşitlilik, futbolun modern düzeydeki gelişiminin en önemli nedenlerindendir. Bu gelişim, futbolun verimini artırmak amacıyla yapılan bilimsel araştırmaların artışıyla da doğrudan ilişkilidir.

Alan yazında da dar alan oyunları, futbolda yaygın şekilde güçlü bir pedagojik araç olarak kabul edilmiş ve son on yılda fiziksel ve fizyolojik parametreleri geliştirmedeki rolleri de daha fazla kabul görmüştür (Clemente & ark., 2021).

Çalışmanın sonunda, dar alan oyunlarında çok sayıda fiziksel ve fizyolojik bileşenlerin etkisinin olduğu ve bu bileşenlerin optimal seviyede organize edilmesinin verimliliği arttırdığı kanaatine varılmıştır. Ayrıca dar alan oyunlarının futbolcuların atletik performanslarını geliştirmek amacıyla en sık tercih edilen alıştırmalardan biri olarak da kabul gördüğünü söylemek mümkündür.

KAYNAKÇA

Abrantes, C.I, Nunes, M.I, Macas, V.M, Leite, N.M. & Sampaio, J. (2012). Effects of the number of players and game type constraints on heartrate, rating of perceived exertion and technical actions of small sided soccer games. *J Strength Cond Res*, *26*, 976-981.

Acet, M. (2005). *Sporda Saldırganlık ve Şiddet*. (19-22, 16-17, S.15). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Açıkada, C., Özkara. A., Hazır. T., Aşçı. A., Turnagöl. H., Tınazcı. C. & Ergen. E. (1996). Bir futbol takımında sezon öncesi hazırlık antrenmanlarının bir kısım kuvvet ve dayanıklılık özellikleri üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi, VII* (1).

Açıkada. C. (1999). Bir ikinci lig futbol takımının sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel ve fizyolojik profili. *Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi*. *1,* 14-20.

Aguiar, M., Botelho. G., Lago. C., Maças. V. & Sampaio. J.A. (2012). Review on the effects of soccer small sided games. *Journal of Human Kinetics*, *3:* 103-113.

Akgün, N. (1989). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: Gökçe. Ofset Matbaacılık.

Aktuğ, Z.B., İri, R. & Çelenk, Ç. (2019). Çocuklarda motor beceri ile futbola özgü teknik beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 10* (1), 13-23.

Andersson, H.A., Ekblom, B. & Krustrup, P. (2008). Elite football on artificial turf versus natural grass: movement patterns, technical standards, and players impressions. *Journal of Sports Sciences, 26* (2), 113-122.

Bangsbo, J. (1994). Energy demands in competitive soccer. *Journal of Sports Sciences, 12*, 5-12.

Başer, E. (1996). *Futbolda Psikoloji ve Başarı.* Ankara: Bağırgan Yayın Evi.

Bishop, D. & Girard, O. (2013). Determinants of team-sport performance: implications for altitude training by team-sport athletes. *Br J Sports Med*, *1*, 17– 21.

Bizati, Ö. (2013). *Profesyonel futbolcuların fiziksel ve fizyolojik değerlendirmelerinde kullanılan farklı yöntemlerin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bloomfield, J., Polman, R. & O-Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *J Sport Sci Med*, *6*, 63.

Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports. Human Kinetics.

Buğdaycı, S. (2000). *Profesyonel futbolcularla amatör futbolcuların fiziksel parametrelerinin karşılaştırması.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L. & Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer: contemporary performance measurement techniques and work rate data. *Sports Med*, *38* (10), 839-862.

Chamari, K., Hachana, Y., Kaouech, F., Jeddi, R., Moussa-Chamari, I. & Wisloff, U. (2005). Endurance training and testing with the ball in young elite soccer players. *Br J Sports Med*, *39*, 24-28.

Clemente, F.M., Afonso, J. & Sarmento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLoS ONE*, *16* (2), e0247067. Doi: 10.1371/journal.

Clemente, F.M. (2016). *Small-sided and conditioned games in soccer training: The science and practical applications.* Singapore: Springer.

Deliceoğlu, G. & Müniroğlu, S. (2005). The effects of the speed function on some technical elements in soccer. *The Sport Journal*, 1543-9518.

Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T. & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players; a Comparative study. *J Strength Cond Res*, *22*, 1449-1457.

Demeritt, K.M., Shultz, S.J., Docherty, C.L., Gansneder, B.M. & Perrin, D.H. (2002). Chronic ankle instability does not affect lower extremity functional performance. *Journal of Athletic Training*, *37* (4), 507.

Eniseler, N. (2018). *Bilimin Işığında Sınırlı Alan Oyunları.* (1.Baskı., 111, 978-605). Manisa: Bassaray Matbaası.

Eniseler, N. (2010). *Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı*. (1.Baskı., 73-81). Manisa.

Eskici, G. (2012). Takım sporlarında beslenme. *International Journal of Human Sciences*, *2*, 244-265.

Günay, Mehmet & Yüce, Atilla. (1996). *Futbolda Antrenmanın Bilimsel Temelleri*. Ankara: Seren Matbaacılık.

Halouanı, H., Hamdı-Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachı, A. & Karım-Chamarı, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *The Journal of Strength and Conditioning Research, 28* (12), 3594-3618.

Helgerud, J., Engen, L.C., Wisloff, U. & Hoff, J. (2021). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Med Sci Sports Exerc, 33*, 1925–1931.

Helgerud, J., Engen, L.C., Wısloff, U. & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *33*, 1925-1931. Doi: 10.1097/00005768-200111000-00019.

Hill-Haas, S.V., Dawson, B.T., Coutts, A.J. & Rowsell, G.J. (2009). Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, *27* (1), 1-8.

Hill-Haas, S.V., Rowsell, G., Dawson, B.T. & Coutts, A.J. (2009). Acute physiological responses and time-motion characteristics of two small-sided training regimes in youth soccer players. *J Strength Cond Res, 23*, 111-115.

Hoff, J. & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players. *Physiological Considerations Sports Med, 34*, 165-180.

Hoff, J., Wisloff, U., Engen, L.C., Kemi, O.J. & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *Br J Sports Med*, *36*, 218-221.

Hoff, J., U-Wisløff, U., Engen, L.C., Kemi, O.J. & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *Br J Sports Med*, *36* (3), 218-21. Doi: 10.1136/bjsm.36.3.218.

Impellizzeri, F.M., Marcora, S.M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F.M. & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine, 27* (6), 483-492.

İşleğen, Ç. (1987). Değişik liglerde oynayan bölgesel profesyonel futbol takımlarının fiziksel ve fizyolojik profilleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, *22*, 83-89.

Kartal, A., Kartal, R. & Babayiğit İrez, G. (2016). Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11* (1), 55-62.

Katis, A. & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *J Sports Sci Med*, *8* (3), 374–380.

Kaya, K. & Gürol, B. (2021). Futbolda dar alan oyunları değişkenlerinin incelenmesi. *Sportive, 4* (2), 117-131.

Kesler, A., Kaya, B., Ateş, O. & Şahin, M. (2003). Farklı dayanıklılık antrenmanlarının profesyonel futbolcuların maksimal oksijen kapasiteleri üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi*, *11*.

Köklü, Y., Özkan, A. & Ersöz, G. (2009). Futbolda dayanıklılık performansının değerlendirilmesi ve geliştirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *4* (3), 142-150.

Köklü, Y. (2012). Comparison of physiological responses to various intermittent and continuous small-sided games in young soccer players. *Journal of HumanKinetics*, *31*, 89-96.

Köklü, Y. (2013). Futbolda dar (küçük) alan oyunları fizyolojisi ve antrenmana çıkarımlar. *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu 5. Antrenman Bilimi Kongresi*. Beytepe, Ankara.

Krustrup, P., Dvorak, J., Junge, A. & Bangsbo, J. (2010). Executive summary: the health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20* (1), 132-135.

Kumartaşlı, M., Topuz, R. & Dağdelen, S. (2014). 10-12 yaş grubu futbolcuların motorik performansının değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, *2* (Special Issue 2), 101-113.

Küçük, V. & Tarakcı, S. (2018). Yüksek şiddetli dar alan oyunlarının futbolcuların mevkilerine göre farklı fizyolojik ve motor becerileri üzerine etkisi. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3* (1) 32-43.

Lancaster, S. & Teodorescu, R. (2007). *Athletic Fitness for Kids*. (1nd ed.). Champaign: Human Kinetics Publishers.

Little, T. & Williams, A.G. (2007). Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional footballers. *J Strength Cond Res, 21,* 367-371.

Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength and Conditioning Journal*, 31 *(3),* 67-74.

Mario, J., Goran, S., Darija, O. & Fredi, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *25* (5), 1285-1292.

Nas, K. (2010). *Futbolcularda sürat ve çabukluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Owen, A., Twist, C. & Ford, P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and players numbers. *Insight, 2* (7), 50-53.

Özdemir, S. (2009). *14–16 Yaş grubu erkek futbolcularda kompleks antrenman programının patlayıcı güç, kuvvet, sürat ve çeviklik gelişimine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Özer, S. (2022). *Futbolda dar alan oyunlarının bazı fizyolojik ve motorik özelliklere etkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Yüksek Lisans Programı, Aydın.

Falces-Prieto, M., Casamichana D., Sáez-Sáez de Villareal, E., Requena-Sánchez, B., Carling, C. & SuárezArrones, L.J. (2015). The presence of the head coach during a small-sided game: effects on players´ internal load and technical performance. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, 41* (11), 245-257. Doi: 10.5232/ricyde2015.04104

Rampinini, E., Impellizzeri, F.M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A. & Marcora, S.M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *J Sports Sci*, *25*, 659-666.

Sarıkaya, F. (2022). *Genç erkek futbolcularda ayak başparmağı kuvvet gelişiminin anaerobik atletik performansa etkisi.* Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Serin, E.Y. (2019). Profesyonel, amatör ve sedanter futbol oynayanların fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi – anaerobik dayanıklılıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimi Dergisi*, *14* (2), 344-355.

Sevim, Y. (2017). *Antrenman Bilgisi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtımı.

Sevim, Y. (2010). *Antrenman Bilgisi*.(8. Baskı). Ankara: Fil Yayınevi.

Seyis, M. (2011). *Profesyonel futbolcuların aerobik kapasite ve toparlanma ürelerinin karşılaştırılması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Sezer, Y. & Çelikel, B.H. (2022) *Futbolda antrenman yöntemleri. Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar* – 18 içinde, Duvar Yayınları.

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Med*, *35,*501-536. Doi: 10.2165/00007256-200535060-00004.

Taşkın, C., Karakoç, Ö., Nacaroğlu, E. & Budak, C. (2012). Futbolcu çocuklarda seçilmiş motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *6* (2), 101-107.

Taşkın, H. (2006). Profesyonel futbolcularda bazı fiziksel parametrelerin ve 30 metre sprint yeteneğinin mevkilere öre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *4* (2), 49-54.

Weineck, J. (2011). *Futbolda Kondisyon Antrenmanı* (T. Bağırgan, Çev.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Yorulmaz, H. (2005). *Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin bazı fiziksel ve biyomotorik özelliklerinin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Edirne.

Zorba, E., Ziyagil, M.A. & Cihan, H. (1999). Profesyonel ligdeki futbol takımlarının anaerobik güç ve toparlanma sürelerinin karşılaştırılması. *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi, 1* (1), 19-28.

Zorba, E., Ziyagil M.A., Çolak, H., Kalkavan A., Kolukısa Ş., Torun, K. & Özdağ, S. (1995). 12-15 yaş grubu futbolcuların antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *H.Ü. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 3* (1), 17-22.

İNDEKS

B

bibliyometrik analiz 39

P

performans 10, 48, 79, 95, 104, 111, 113
psikolojik dayanıklılık v, 37, 43

S

spor 1, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 23, 26, 27, 36, 37, 38, 41, 47, 48, 69, 70, 75, 76, 77, 79, 81, 86, 95, 99, 100, 101, 111, 112, 113, 114