DÖRT TEMEL ALANDA SPOR BİLİMLERİNE YENİ YAKLAŞIMLAR

Editör

Fatih EVLİ

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

© Copyright 2026

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Yayınevi A.Ş.'ye 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
978-625-362-352-4

Kitap Adı
Dört Temel Alanda Spor Bilimlerine Yeni Yaklaşımlar

Editör
Fatih EVLİ
ORCID iD: 0000-0001-8783-6932

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.4468

Kütüphane Kimlik Kartı
Dört Temel Alanda Spor Bilimlerine Yeni Yaklaşımlar / ed. Fatih Evli.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.
148 s. : şekil, tablo. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253623524

GENEL DAĞITIM
Akademisyen YAYINEVİ A.Ş.

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

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 Türk Spor Yönetim Yapısının İncelenmesi 1
Bahadır ALİGÜL
Cemil BOZ

BÖLÜM 2 Rekreasyonda Sosyal Adalet ve Kapsayıcılık: Kadınların Serbest Zaman Özgürlüğü 21
Emine BAL

BÖLÜM 3 Spor Alanında Kadının Engelleri: Cam Tavan Sendromuna Sosyolojik Perspektifle Yaklaşım 35
Gamze DERYAHANOĞLU

BÖLÜM 4 Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Kavramların İlişkisel Yapısı ve Yeniden Konumlandırılması 45
Zafer DOĞRU
Yetkin Utku KAMUK

BÖLÜM 5 Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Yenilikçi Yaklaşımlar 69
Kurtuluş ÖZLÜ

BÖLÜM 6 Sporda Bilişsel Performans 85
Kurtuluş ÖZLÜ

BÖLÜM 7 Sanal Kaygılarda Serbest Zaman 103
Gül YAĞAR

BÖLÜM 8 Dijitalleşme, Yapay Zekâ ve Spor Teknolojileri: Biyomekanik, Performans Takibi ve Genişletilmiş Gerçeklik Uygulamaları 117
Emrah YILMAZ

BÖLÜM 9 Antrenman Biliminde Güncel Trendler ve Dönemleme (Periyodizasyon) 131
Emrah YILMAZ

YAZARLAR

Bahadır ALİGÜL
Gençlik Merkezi Müdürü, Kocaeli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Dr. Öğr. Üyesi Emine BAL
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Cemil BOZ
İl Müdürü, Sakarya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Doç. Dr. Gamze DERYAHANOĞLU
Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Zafer DOĞRU
Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Doç. Dr. Yetkin Utku KAMUK
Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Doç. Dr. Kurtuluş ÖZLÜ
Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Dr. Öğr. Üyesi Gül YAĞAR
Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Doç. Dr. Emrah YILMAZ
Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

BÖLÜM 1

TÜRK SPOR YÖNETİM YAPISININ İNCELENMESİ

Bahadır ALİGÜL [1]
Cemil BOZ [2]

GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayan, toplumsal yaşamın önemli alanlarından biridir. Spor faaliyetlerinin planlı, düzenli ve sürdürülebilir biçimde yürütülmesi, bu alanda faaliyet gösteren kurum ve kuruluşların etkili bir yönetim ve örgütlenme yapısına sahip olmasını gerektirmektedir. Bu bağlamda spor yönetimi; spor hizmetlerinin planlanması, örgütlenmesi, yürütülmesi, koordinasyonu ve denetlenmesini kapsayan, kamu yönetiminin ilke ve uygulamalarıyla ilişkili bir yönetim alanı olarak değerlendirilmektedir. Sporun toplumsal yaygınlığının artırılması, sportif faaliyetlere erişimin sağlanması ve uluslararası sportif başarıların geliştirilmesi, spor yönetiminde kurumsal yapılanmanın önemini ortaya koymaktadır.

Türkiye'de spor yönetiminin örgütsel yapısı, tarihsel süreç içerisinde değişen kamu yönetimi anlayışı, hukuki düzenlemeler ve toplumsal ihtiyaçlar doğrultusunda çeşitli dönüşümler geçirmiştir. Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı ve Türk Spor Kurumu dönemlerinde şekillenen spor örgütlenmesi, 1938 yılında Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğünün kurulmasıyla doğrudan devlet yönetimi içerisinde kurumsal bir yapıya kavuşmuştur. Daha sonraki dönemlerde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve Gençlik ve Spor Bakanlığı yapılanmalarıyla spor hizmetlerinin yönetiminde farklı örgütsel modeller uygulanmıştır. Özellikle 2011 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığının kurulması ve 2018 yılında Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi'ne geçilmesi, Türk spor yönetiminin merkez ve taşra teşkilatının yeniden şekillenmesinde önemli gelişmeler olmuştur.

[1] Gençlik Merkezi Müdürü Kocaeli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, bahadiraligull@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-2679-338X
[2] İl Müdürü Sakarya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, cemilboz@gmail.com, ORCID İD: 0000-0002-7340-7851

DOI: 10.37609/akya.4468.c23522

göstermektedir. Bununla birlikte spor yönetiminde sürdürülebilir gelişimin sağlanması, yalnızca yasal ve örgütsel düzenlemelere değil, bu düzenlemelerin uygulamadaki etkinliğine, merkez ve taşra teşkilatı arasındaki koordinasyonun niteliğine ve kurumsal kapasitenin geliştirilmesine de bağlıdır. Bu doğrultuda Türkiye'de spor yönetiminin geleceğinin; katılımcı, bilimsel verilere dayalı ve kurumlar arası iş birliğini esas alan bir yönetim anlayışı çerçevesinde şekillendirilmesi, spor hizmetlerinin tabana yayılması ve toplumsal spor katılımının artırılması hem toplumsal alanda sporun gelişimi hem de uluslararası sportif başarıların sürdürülebilirliği açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

Adatepe E, Gelen N, Çiftçi S. Türk spor yönetim yapısının (merkez ve taşra) 1938'den günümüze incelenmesi. FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi, 1 (2).

Ak, A. (2017). *Türk sporunda sorunlar ve çözüm önerileri*. Ankara. (1).: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Allen, L. (1958). *Management and organisation*. New York(5): McGraw-Hill.

Balcı, A. (2014). *Örgütsel gelişme: Kuram ve uygulama* (4). Ankara: Pegem Akademi.

Barnard, C. (1956). *The functions of the executive*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü. (1961). Spor şurası(1). Ankara: B.T.G.M. Yayınları.

Bilir P, Ay Ü. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün örgüt iklimi ve çalışanların katılımla ilgili algıları. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5 (1), 43–50. Doi: 10.1501/Sporm_0000000120

Çevik, H. (2004). *Türkiye'de kamu yönetimi sorunları*. Ankara(2). Seçkin Yayınevi.

Daft, RL. (2008). *Organization theory and design* (10). South-Western Cengage Learning.

Eryılmaz, B. (2009). *Kamu yönetimi*.Ankara(5): Okutman Yayıncılık.

Ferkins L, Shilbury D, O'Boyle I. *Leadership in governance: Exploring collective board leadership in sport governance systems*. Sport Management Review.

Fişek, K. (1998). Spor yönetimi. Ankara.(3).Bağırgan Yayımevi.

Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2013–2017). *Stratejik planı. 25.10.2026 tarihinde* https://sgb.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGB/012014/2013-2017%20Stratejik%20Plan.pdf adresinden ulaşılmıştır.

Gençlik ve Spor Bakanlığı. *Teşkilat yapısı*. (26.10.2026 tarihinde https://gsb.gov.tr/tr/sayfa/35-teskilat-semasi. adresinden ulaşılmıştır).

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü. (1990). *Spor Şûrası 1990*.(1). Ankara. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü. (2009). *Spor Şurası 2008.(1).*Ankara. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.

Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2020). *Bakanlık taşra teşkilatı mevcut yapı*.25.10.2026 tarihinde https://gsb.gov.tr/teskilat-semasi.html adresinden ulaşılmıştır.

Genç, N. (2004). *Yönetim ve organizasyon çağdaş sistemler ve yaklaşımlar(4)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Gözübüyük, AŞ. (1999). *Yönetim hukuku* (13). Ankara: Turhan Kitabevi.

Güner, H. (2008). Çağdaş denetim açısından Milli Emlak Genel Müdürlüğünün denetim sistemi ile kamu yönetiminde iç denetim ve dış denetim açısından milli emlak işlemlerinin değerlendirilmesi, performans denetimi: İlkeleri, metodolojisi ve Milli Emlak İdaresinde uygulanabilirliği [Yayımlanmamış mesleki tez].

Hoye, R. Smith, ACT, Nicholson, M, Stewart, B. (2015). *Sport management: Principles and applications*(4). Abingdon, Oxon: Routledge.

Işıkgöz E, Taşkıran Y. AB'ye üyelik sürecinde Türk spor yönetiminde desantralizasyon. Kastamonu

Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, (7).
Kelley DR, Beitel PA, DeSensi JT. Undergraduate and graduate sport management curricular models: A perspective. Journal of Sport Management. 1994;8(2):93–101. Doi: 10.1123/jsm.8.2.93
Milliyet Gazetesi (1980). Milliyetin yorumu. (25.11.2026 tarihinde https://gazetearsivi.milliyet.com.tr/liste?tarih=1980.04.02 adresinden ulaşılmıştır.)
Millî Eğitim Bakanlığı (1984). Kalkınma planları(1). Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
Mirzeoğlu, N. (2003*). Spor yönetimi ve organizasyon temelleri. Spor bilimlerine giriş.* Ankara.(1): Bağırgan Yayımevi.
Özbek, Ü. (2015). *Yönetim nedir, yönetici kimdir ve yönetim süreci nasıl işler? Ülkü Özbek Blog*. (30.10.2026 tarihinde https://ulku-ozbek.blogspot.com/2015/03/onetim-nediryonetici-kimdir-ve-yonetim.html adresinden ulaşılmıştır).
Özelçi, M. A. (2007). Türk spor yönetiminde kendine özgü bir yapılanma: Türkiye Futbol Federasyonu [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*.(2).Ankara: Bağırgan Yayınevi.
Ratten, V. Sport technology: A commentary. *The Journal of High Technology Management Research*. Doi: 10.1016/j.hitech.2020.100383
Shafritz, JM, Russell, E. Borick, CP. (2009). *Introducing public administration.(1).* New York: Pearson International Edition
Slack, T. (1997). *Understanding sport organizations: The application of organization theory*(2). Champaign, IL: Human Kinetics.
Slack,T. Parent,MM. (2006). *Understanding sport organizations: The application of organization theory* (2). Champaign, IL: Human Kinetics.
Spor Genel Müdürlüğü. (2015). *Stratejik planı (2015–2019)*. (01.11.2026 tarihinde http://sgm.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGM/ StratejiB %C3 %BCt%C3%A7e/SGM_ adresinden ulaşılmıştır).
Stillman II, R. (2005). *Public administration: Concept and cases* (8). Boston: Houghton Mifflin Company.
Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (2018). *Kalkınma planları*. (01.11.2026 tarihinde https://www.sbb.gov.tr/kalkinma-planlari/adresinden ulaşılmıştır).
Tayga, Y. (1990). *Türk spor tarihine genel bakış*.(2). Ankara: Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı.
Tekin, BÖ. (2009). Örgütlerde elektronik posta kullanımının örgütsel iletişime etkileri ve Paristanbul Dizayn Ajansı'nda bir uygulama örneği [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, İletişim Anabilim Dalı].
T.C. Resmî Gazete. (2019). *1 sayılı Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi, madde 202*(01.11.2026 tarihinde https://www.resmi gazete.gov.tr/eskiler/2018/07/20180710-1.pdf adresinden ulaşılmıştır.

BÖLÜM 2

REKREASYONDA SOSYAL ADALET VE KAPSAYICILIK: KADINLARIN SERBEST ZAMAN ÖZGÜRLÜĞÜ

Emine BAL [1]

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katılım sağladıkları fiziksel, sosyal, zihinsel ve kültürel etkinleri içeren temel sayılan önemli bir yaşam alanı ve tarzıdır. Bunun yanı sıra serbest zaman etkinliklerine katılım sosyal gruplar arasında eşit bir biçimde dağılım göstermemektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, ekonomik gelir, kişinin kendisi dışındaki insanlara karşı olan bakım sorumlulukları, zaman kısıtlamaları geç saat olması gibi durumlar ve kamusal ve özel alan kullanımlardaki güvenlik kaygıları özellikle kadınlar açısından serbest zaman deneyimlerini kısıtlayabilmektedir. Bu doğrultuda serbest zaman sadece çalışma saatleri dışındaki zaman dilimleri değil aynı zamanda bireylerin kendi zevklerine ve tercihlerine göre gerçekleştirdikleri, sosyal hayata katılım sağladıkları ve kendi yaşam kalitelerine katkı sağlayabildikleri bir özgürlük alanı olarak ele alınmalıdır.

Rekreasyonda sosyal adalet ve kapsayıcılık kavramları genel bir ifade ile serbest zaman, spor, doğa, kültürel etkinlikler ve turizm gibi olanaklarına herkesin adil ve eşit bir şekilde katılım sağlaması erişebilmesi anlamına gelmektedir. Rekreasyonun temel amacı rekreasyonu bir lüks olarak değil bireye sağlık, sosyal bağlılık ve iyi oluş gibi unsurlarla katkı sağlamayı hedeflemektedir. Serbest zaman, modern toplumlarda bireylerin özgürlüğünü ve iyi oluşunu gösteren temel göstergelerden bir tanesi olarak görülmektedir. Serbest zamana katılım herkes için mümkün olmakla beraber özgürlük dediğimiz serbest zaman katılımına erişimde yaş, cinsiyet, sınıf ve mekân gibi unsurlar belirleyici roller oluşturmaktadır.

Rekreasyon çerçevesinde sosyal adalet ve kapsayıcılık açısından kadınların serbest zaman deneyimlerine bakıldığında toplumsal birçok noktada ve sosyal yaşamda kadınların serbest zamana katılımlarında ve serbest zaman özgürlüğü erişim noktasında eksikler ve yaşamsal sorunların olduğu yapılan çalışmalarda ortaya koyulmaktadır. Bu doğrultuda sınırlandırılan ekonomik, kültürel ve mekânsal koşullar durumun var olma sebepleri temel unsur ve kavramlarla detaylı bir şekilde ele alınmaktadır.

[1] Dr. Öğr. Üyesi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, emineball@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4391-9311

DOI: 10.37609/akya.4468.c23523

KAYNAKLAR

Abay, E., Deveci, M. E., & Gürbüz, P. G. (2021). Bir pencere aralamak; kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımları ve kısıtlayıcıları. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi, 2*(1), 1–16.

Arnstein, S. R. (1969). A ladder of citizen participation. *Journal of the American Institute of Planners, 35*(4), 216–224.

Arslan, S. (2010). Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi örneği) [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, C., & Özel, Ç. H. (2023). Factors determining women's participation in leisure activities in Türkiye. *World Leisure Journal, 65*(3), 309-326.

Beck, M. E., & Arnold, J. E. (2009). Gendered time use at home: An ethnographic examination of leisure time in middle-class families. *Leisure Studies, 28*(2), 121–142.

Beck, M. E., & Arnold, J. E. (2009). Gendered time use at home: an ethnographic examination of leisure time in middle-class families. *Leisure Studies, 28*(2), 121-142.

Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(2), 136–144.

Chatzitheochari, S., & Arber, S. (2012). Class, gender and time poverty: A time-use analysis of British workers' free time resources. *The British Journal of Sociology, 63*(3), 451–471.

Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences, 9*(2), 119–127.

Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences, 13*(4), 309–320.

Dattilo, J. (2013). Inclusive leisure and individuals with intellectual disability. *Inclusion, 1*(1), 76–88.

Dattilo, J., Siperstein, G. N., McDowell, E. D., Schleien, S. J., Whitaker, E. B., Block, M. E.& Hall, A. (2019). Perceptions of programming needs for inclusive leisure services. *Journal of Park and Recreation Administration*, *37*(4).

Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1994). Perceived freedom in leisure and satisfaction: Exploring the factor structure of perceived freedom components of the leisure diagnostic battery. *Leisure Sciences, 16*, 256–270.

Green, E., Hebron, S., & Woodward, D. (1990). Women's leisure, what leisure? Macmillan.

Green, E., Hebron, S., & Woodward, D. (1995). Women's leisure today. In C. Critcher, P. Bramham, & A. Tomlinson (Eds.), *Sociology of leisure*: A reader (pp. 130–140). E & FN Spon.

Gülnar, Ü. (2021). Name of modern management: Total quality. Selcuk University Journal of Social and Technical *Researches, 19*, 62–74.

Henderson, K. A. (1990). The meaning of leisure for women: An integrative review of the research. Journal of Leisure Research, 22(3), 228–243.

Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences, 13*(1), 51–65.

Mihaly, C., & Csíkszentmihályi, I. S. (Eds.). (1988). Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. Cambridge university press.

Mobily, K., & Johnson, A. (2021). Disability, belonging, and inclusive leisure. Loisir et Société / *Society and Leisure, 44*(2), 144–154.

Mullahy, J., & Robert, S. A. (2008). No time to lose? Time constraints and physical activity (No. w14513). National Bureau of Economic Research.

Mullahy, J., & Robert, S. A. (2010). No time to lose: Time constraints and physical activity in the production of health. *Review of Economics of the Household, 8*, 409–432.

Pain, R. (1991). Space, sexual violence and social control: Integrating geographical and feminist analyses of women's fear of crime. *Progress in Human Geography, 15*(4), 415–431.

Polat, S. (2007). Eğitim politikalarının sosyal adalet açısından sonuçları konusunda yönetici ve öğretmen görüşleri [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

Ristevski, E., McCook, F., Thompson, S., Duncan, Z., Lawler, B., & Broxham, C. (2024). Initiatives to facilitate the social inclusion of people with intellectual disability in physical activities with others in community-based sporting, recreation and leisure activities: A scoping review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 37*(3), e13238.

Sayer, L. C. (2005). Gender, time and inequality: Trends in women's and men's paid work, unpaid work and free time. *Social Forces, 84*(1), 285–303.

Shaw, S. M. (1994). Gender, leisure, and constraint: Towards a framework for the analysis of women's leisure. *Journal of Leisure Research, 26*(1), 8–22.

Shaw, S. M. (1999). Gender and leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), Leisure studies: Prospects for the twenty-first century (pp. 271–281). Venture Publishing.

Stewart, W. (2014). Leisure research to enhance social justice. *Leisure Sciences, 36*(4), 325–339.

Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people? *Social Indicators Research, 113*(1), 355–372.

Türkiye İstatistik Kurumu. ([2026]).

UN-Habitat. (2020). Public space site-specific assessment: Guidelines to achieve quality public spaces at neighbourhood level. United Nations Human Settlements Programme.

Valentine, G. (1989). The geography of women's fear. *Area, 21*(4), 385–390.

Whitzman, C. (2007). Stuck at the front door: Gender, fear of crime and the challenge of creating safer space. *Environment and Planning A, 39*(11), 2715–2732.

Yurdigül, A., & Zinderen, İ. E. (2015). Yeni kapitalizmin boş zaman ve eğlence aracı olarak Facebook oyunları. *Tarih Okulu Dergisi (TOD), 8*(XXIV), 253–265.

Zuzanek, J., & Smale, B. J. A. (1997). More work–less leisure? Changing allocations of time in Canada, 1981 to 1992. *Society and Leisure, 29*, 73–106.

BÖLÜM 3

SPOR ALANINDA KADININ ENGELLERİ: CAM TAVAN SENDROMUNA SOSYOLOJİK PERSPEKTİFLE YAKLAŞIM

Gamze DERYAHANOĞLU [1]

TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

Dünya, farklı kültürlerin, inanç sistemlerinin, ulusların ve yaşam tarzlarının bir arada var olduğu çok yönlü bir toplumsal yapıya sahiptir. Söz konusu çeşitlilik her zaman eşitlik ve adalet temelinde şekillenmemekte ve bireyler arasında eşitsizlikler doğurabilmektedir (Cumur & Topçu, 2022). Toplumsal cinsiyet konusu, tarihsel süreç boyunca farklı toplumlarda tartışılan ve çeşitli toplumsal sorunları beraberinde getiren önemli bir olgu olmuştur. Bu tartışmaların yansımalarından biri olan cinsiyet eşitsizliği ve ayrımcılık, geçmişten günümüze farklı biçimlerde varlığını sürdürmüştür. Nitekim toplumların sosyal, kültürel ve ekonomik yapıları doğrultusunda kadınlar ve erkekler arasında çeşitli nedenlerden kaynaklanan eşitsizliklerin her dönemde farklı düzeylerde ortaya çıktığı görülmektedir (Işık, 2022). Biyolojik cinsiyet kavramı, kişilerin doğuştan getirdiği bedensel ve fizyolojik niteliklere dayanan ayrımı tanımlar. Toplumsal cinsiyet ise bu fiziksel özelliklerin ötesine geçerek, toplumun kadın ve erkeğe yüklediği kültürel anlamları, beklentileri, üstlenilmesi gereken görev ve sorumlulukları ifade eder. Dolayısıyla bu kavram; sosyal yapının kadınlık ve erkeklik tanımlarını nasıl inşa ettiğini, bireylere hangi tutum, rol ve toplumsal konumları biçtiğini anlamak bakımından temel bir işleve sahiptir (Ecevit, 2011). Kadın ve erkek olmak, yalnızca bedensel farklılıklarla açıklanabilecek bir durum değildir. Bu kategoriler, tarih boyunca şekillenen kültürel pratiklerin ve toplumsal düzenlerin ürettiği kimlikler ile rollerdir. Kadınlar ile erkekler arasındaki iş paylaşımı ve iktidar ilişkileri de bir toplumun nasıl üretim yaptığına, sınıfsal katmanlarına ve yerel ya da küresel ölçekteki iktisadi düzene sıkı sıkıya bağlıdır. Cinsiyet temelli hiyerarşiler ve iş bölümü

[1] Doç. Dr., Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, gamzederyahanoglu@hitit.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-5186-3453

DOI: 10.37609/akya.4468.c23524

azınlık konumundaki bireylerin üç temel deneyim yaşadığını belirtmiştir. Bunlar performans baskısı, görünürlüğün artmasıyla oluşan sınırlandırmalar ve rol kuşatmasıdır (Kurt Yılmaz & Sürgevil, 2020). Tokenizm kuramı, bir grupta veya organizasyonda sayıca oldukça azınlıkta olan bireylerin (token) yaşadığı psikolojik ve yapısal süreçleri incelemektedir (Childress, Nayyar & Gibson, 2023). Tokenizm teorisine göre, baskın grup içindeki "token" bireyler; informel ağlardan dışlanma, kurum kültürüne uyum sağlayamama ve mentorluktan yoksun kalma gibi yapısal engellerle karşılaşmaktadır. Bu durum bireyleri izole ederek öz benliklerini iç dünyalarına saklamaya ve çevresel beklentilere göre maskelenmiş bir tutum sergilemeye zorlar; sonuç olarak tokenler, kurumsal alanda kabul görebilmek için daha fazla performans göstermek zorunda kalırlar (Briggs, Jaramillo & Weeks, 2012).

KAYNAKLAR

Akın A. Toplumsal cinsiyet (gender) ayırımcılığı ve sağlık. Toplum Hekimliği Bülteni, 26 (2), 1-9.

Akpinar-Sposito C. Career barriers for women executives and the glass ceiling syndrome: The case study comparison between French and Turkish women executives. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 75, 488-497. Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.04.053

Alkan T, Şişman G, Vupa Çilengiroğlu Ö. Investigation of glass ceiling syndrome among radiation professionals: A comparative analysis. Journal of Basic and Clinical Health Sciences, 9 (2), 319-326. Doi: 10.30621/jbachs.1524142

Anglin AH, Kincaid PA, Short J, et al. Role theory perspectives: Past, present, and future applications of role theories in management research. Journal of Management, 48, 1469-1502. Doi: 10.1177/01492063221081442

Aslan A, Kırışkan İ. Türkiye'de kadın cinayeti haberlerinin içerik analizi (2008-2021). International Journal of Social Inquiry, 15 (1), 85-104. Doi: 10.37093/ijsi.1034519

Azmi AG, Syed Ismail SH, Basir SA. Facilitators of women's career advancement in public service: A study in a developing country. International Journal of Social Science and Humanity, 2 (1), 5. Doi: 10.7763/IJSSH.2012.V2.60

Babic A, Hansez I. The glass ceiling for women managers: Antecedents and consequences for work–family interface and well-being at work. Frontiers in Psychology, 12, 618250. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.618250

Bosak J, Sczesny S, Eagly AH. The impact of social roles on trait judgments: A critical reexamination. Personality and Social Psychology Bulletin, 38 (4), 429-440. Doi: 10.1177/0146167211427308

Briggs E, Jaramillo F, Weeks WA. Perceived barriers to career advancement and organizational commitment in sales. Journal of Business Research, 65 (7), 937-943. Doi: 10.1016/j.jbusres.2011.05.004

Broadbridge A, Weyer B. Do multi-source feedback instruments support the existence of a glass ceiling for women leaders? Women in Management Review, 21 (6), 441-457. Doi: 10.1108/09649420610683453

Bussey K, Bandura A. Social cognitive theory of gender development and differentiation. Psychological Review, 106 (4), 676.

Büyükyaprak, F. (2015). Çalışan kadın personelin kariyer gelişimi engellerinden cam tavan sendromu: Milli Eğitim Bakanlığı merkez teşkilatı örneği. (Yüksek lisans tezi). Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Childress C, Nayyar J, Gibson I. Tokenism and its long-term consequences: Evidence from the literary field. American Sociological Review, 89, 31-59. Doi: 10.1177/00031224231214288

Cole, S. (2018). Gender equality and tourism: Beyond empowerment. CAB International.

Connell RW. New directions in gender theory, masculinity research, and gender politics. Ethnos, 61 (3-4), 157-176.

Cumur Ş, Topçu K. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği: Kadın ve kentsel mekân. Artium, 10 (2), 112-130. Doi: 10.51664/artium.1119805

Diekman AB, Schneider MC. A social role theory perspective on gender gaps in political attitudes. Psychology of Women Quarterly, 34 (4), 486-497. Doi: 10.1111/j.1471-6402.2010.01598.x

Eagly AH, Steffen VJ. Gender stereotypes stem from the distribution of women and men into social roles. Journal of Personality and Social Psychology, 46 (4), 735. Doi: 10.1037/0022-3514.46.4.735

Eagly AH, Wood W. The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. American Psychologist, 54 (6), 408. Doi: 10.1037/0003-066X.54.6.408

Ecevit, Y. (2011). Toplumsal cinsiyet sosyolojisine başlangıç. Yıldız Ecevit & Nadide Karkıner (Ed.), Toplumsal cinsiyet sosyolojisi içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Galbadrakh U, Amarjargal N. The glass ceiling syndrome in organizational psychology. Нийгмийн хөгжил: Асуудал, шийдэл, (1). Doi: 10.66753/jsd20260108

Galloway BJ. The glass ceiling: Examining the advancement of women in the domain of athletic administration. McNair Scholars Research Journal, 5 (1), 6.

Gomez CJ. Leadership development for women in strength and conditioning. Strength & Conditioning Journal, 47 (6), 713-720. Doi: 10.1519/SSC.0000000000000940

Hocaoğlu M, Tükenmez A, Donuk B. Akademisyenlerde cam tavan sendromu üzerine bir araştırma: Spor bilimleri fakülteleri örneği. International Journal of Social Sciences (IJSS)/Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 6 (25), 1.

Hoobler JM, Hu J, Wilson M. Do workers who experience conflict between the work and family domains hit a "glass ceiling?": A meta-analytic examination: Corrigendum. Journal of Vocational Behavior, 83 (3), 280. Doi: 10.1016/j.jvb.2013.05.008

Işık MF. Örtbas edilmiş mizojini: Imposter fenomeni, korumacı cinsiyetçilik ve cam tavan sendromu. İstanbul Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi, 25, 99-110. Doi: 10.26650/iukad.2022.1131651

İçli G. Toplumsal cinsiyet eşitliği politikaları ve küreselleşme. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 30, 133-143. https://izlik.org/JA66UB62PM

Jayachandran S. The roots of gender inequality in developing countries. Annual Review of Economics, 7 (1), 63-88.

Kavukoğlu TE. Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarından 'Nitelikli Eğitim' kapsamında Türkiye'deki sağlık yönetimi bölümlerinin program çıktılarının analizi. Journal of University Research, 9 (1), 84-98. Doi: 10.32329/uad.1873671

Kurt Yılmaz B, Sürgevil O. Cinsiyete dayalı tokenizm: Kadın egemen ve erkek egemen meslekler üzerinde nitel bir araştırma. Istanbul Management Journal, 88, 85-125. Doi: 10.26650/imj.2020.88.0004

Li L, Wang Leung R. Female managers in Asian hotels: Profile and career challenges. International Journal of Contemporary Hospitality Management, 13 (4), 189-196. Doi: 10.1108/09596110110389511

Malkoç N, Sunay H, Sarıkan Ü, et al. Body, boundary, power: The impact of gender identity on professional relationships and working conditions in coaching. Frontiers in Psychology, 17, 1770576. Doi: 10.3389/fpsyg.2026.1770576

Mia AS, Ifdil I, Igoresky A. Power, gender, and leadership in international sport organizations: A systematic literature review. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia). Doi: 10.29210/30036894000

Nartey P, Bahar OS, Nabunya P. A review of the cultural gender norms contributing to gender inequality in Ghana: An ecological systems perspective. Journal of International Women's Studies, 25 (7), 14.

Özkılıççı G, Uzun İM. Siyasal katılım kadınların siyasi temsilinin toplumsal cinsiyet bağlamında değerlendirilmesi. Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 8 (1), 77-93. https://izlik.org/JA29HC98KG

Öztürk, A. (2011). Kadın öğretim elemanlarının cam tavan sendromu üzerine bir araştırma: Ankara Üniversitesi örneği. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Park J, Park J. A qualitative study exploring female graduate assistants in athletics: Gender-oriented career barriers and coping strategies. Journal of Career Development, 53 (4), 415-433. Doi: 10.1177/08948453261444281

Risman BJ, Davis G. From sex roles to gender structure. Current Sociology, 61 (5-6), 733-755. Doi: 10.1177/0011392113479315

Savaşkan E. 2023-2024 yılları küresel cinsiyet uçurumu endeksi bağlamında bir karşılaştırma: Türkiye örneği. Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi, 9 (1), 133-155. Doi: 10.33708/ktc.1738831

Sertkaya Ö, Onay M, Ekmekçi R. Attitudes towards female executives in sport organizations. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4, 1-13.

Sieber SD. Toward a theory of role accumulation. American Sociological Review, 39 (4), 567-578.

Srivastava N, Nalawade R. Glass ceiling to sticky floor: Analogies of women leadership. International Journal of Professional Business Review: Int. J. Prof. Bus. Rev., 8 (4), 20. Doi: 10.26668/businessreview/2023.v8i4.1300

Sucu Ş, Keser A. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği tehdidini ulusal ve uluslararası bağlamda güvenlikleştirme girişimleri. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24 (2), 727-756. Doi: 10.16953/deusosbil.930162

Surujlal J, Vyas-Doorgapersad S. The glass ceiling in sport coaching: Perceived challenges of female coaches management and governance. African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance, 21 (sup-1), 80-94.

Şahin S, Dal S, Donuk B. Basketbol hakemlerinin cam tavan algısı ve kadın hakemlerin üst klasmanlara yükselmesindeki engeller. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18 (1), 120-130.

Şirin YE, Günseli ÖZ. Women football observers' experiences: A perspective from system justification and glass ceiling. Frontiers in Psychology, 15, 1495843. Doi: 10.3389/fpsyg.2024.1495843

Taparia M, Lenka U. An integrated conceptual framework of the glass ceiling effect. Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance, 9 (3), 372-400. Doi: 10.1108/JOEPP-06-2020-0098

Trolan EJ. The impact of the media on gender inequality within sport. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 91, 215-227. Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.08.420

Tyagi PK, Kumar P, Vasudevan A, et al. Beyond the transparent barrier: A domain visualization and integrative review of contemporary research on gender-based professional stasis. F1000Research, 15, 835. Doi: 10.12688/f1000research.180295.1

Woo JY. A study on the analysis and strategies of sports glass ceiling by Delphi method and AHP. Korean Journal of Sports Science, 31 (5), 61-70.

Yanar N, Akpınar Ö. Kadın akademisyenlerin cam tavan sendromundaki metaforik algıları. Mediterranean Journal of Sport Science, 6 (2), 507-520. Doi: 10.38021/asbid.1269776

Yavuz Eroğlu S, Özoruç S. Views of female academics on glass ceiling syndrome. International Journal of Eurasia Social Sciences, 15 (58), 1852-1869. Doi: 10.35826/ijoess.5588

Yıldız S, Alhas F, Sakal Ö, ve ark. Cam uçurum: Kadın yöneticiler cam tavanı ne zaman aşar? Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 71 (4), 1119-1146. Doi: 10.1501/SBFder_0000002425

Yıldız S, Yılmaz Akbaş G. Cam asansör (cam yürüyen merdiven), tokenizm, çifte açmaz, cam labirent, cam duvar ve cam uçurum ölçeklerinin geliştirilmesi. Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, 22 (2), 678-738. Doi: 10.17130/ijmeb.1656794

BÖLÜM 4

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİNDE KAVRAMLARIN İLİŞKİSEL YAPISI VE YENİDEN KONUMLANDIRILMASI

Zafer DOĞRU [1]
Yetkin Utku KAMUK [2]

GİRİŞ

Öğretimle ilgili kavram ve terimlerin yerinde kullanılması oldukça önemlidir. Kavramlar, bir alanın ortak dilini oluşturduğu gibi öğretim sürecinin nasıl tasarlandığını, uygulandığını ve değerlendirildiğini de belirler. Öğretmenler derslerini belirli bir yöntem çerçevesinde planlayıp uygularlar; çünkü yöntem, öğretim hedeflerine ulaşmada öğretmene yol gösteren sistemli bir yapı sunar. Bu nedenle literatürde sıkça yer alan "öğretim ilke ve yöntemleri", eğitim bilimlerinin temel odak noktalarından ve çalışma alanlarından biridir. Eğitim bilimlerinin alanı içinde yer alan genel öğretim yöntemleri zaman içinde Beden Eğitimi ve Spor (BES) derslerinin ihtiyaçlarına göre uyarlanmış; dersin doğasından kaynaklanan özellikler, yani hareket becerilerinin öğretimi, uygulama ağırlıklı yapı ve sınıf dışı öğrenme ortamları, bu alana özgü öğretim yöntemlerinin geliştirilmesini de beraberinde getirmiştir. Söz konusu kavramların yeniden konumlandırılması, BES öğretimi için tutarlı ve kullanışlı bir çerçeve sunulması gerekmektedir.

Sorunun Tanımlanması

BES öğretmeni, öğretim programının amaçlarını ve öğrenme çıktılarını (kazanımlarını) gerçekleştirebilmek için yapılandırılmış öğrenme-öğretme süreçleri tasarlamak ve uygulamak zorundadır. Bunun için yalnızca alan bilgisine değil, öğretim süreçlerini anlam-

[1] Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, zaferdogru@hitit.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-8902-0301
[2] Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, yetkinkamuk@hitit.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-5976-7503

DOI: 10.37609/akya.4468.c23525

sına katkı sunar. Bu netliğin öğretmen yetiştirme, öğretmenlik uygulaması, eğitim politikaları ve araştırma düzeylerinde karşılık bulması beklenmektedir. BES Öğretmeni yetiştirirken adaylara yalnızca yeni kavramlar öğretmek değil; bu kavramların hangi düzeyde ve hangi bağlamda anlam kazandığını görmelerini sağlamak gerekmektedir. Bu çalışma, bu doğrultuda küçük bir katkı sunmayı amaçlamıştır.

KAYNAKLAR

Adams, J. A. (1971). A Closed-Loop Theory of Motor Learning. *Journal of Motor Behavior*, *3*(2), 111-150. https://doi.org/10.1080/00222895.1971.10734898

Anthony, E. M. (1963). Approach, Method, and Technique. *ELT Journal*, *XVII*(2), 63-67. https://doi.org/10.1093/elt/xvii.2.63

Arı, E. (2014). Temel Kavramlar. İçinde S. Büyükalan Filiz (Ed.), *Öğrenme Öğretme Kuram ve Yaklaşımları* (3. bs., ss. 1-23). Pegem Akademi.

Arıcı, A. F. (2010). Türkçe Öğretiminde Kullanılan Strateji-Yöntem ve Teknikler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *7*(1), 299-307.

Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. Holt, Rinehart and Winston.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.

Bilen, M. (2006). *Plandan Uygulamaya Öğretim*. Anı Yayıncılık.

Bruner, J. (1966). *Toward a Theory of Instruction*. Harvard University Press.

Demirel, Ö. (2026). *Eğitimde Program Geliştirme* (33. bs.). Pegem Akademi.

Demirhan, G. (2000). *Beden Eğitimi Öğretimi* (E. Tüzemen, Çev.; 1. bs.). Bağırgan Yayınevi.

Doğru, Z., Kamuk, Y. U., & Yılmaz, S. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Mesleğine Yönelik İnanç Ölçeğinin Türkçe' ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Global Sport and Education Research*, *2*(2), 37-52.

Emirbayer, M., & Mische, A. (1998). What Is Agency? *American Journal of Sociology*, *103*(4), 962-1023. https://doi.org/10.1086/231294

Ertmer, P. A., & Newby, T. J. (1993). Behaviorism, Cognitivism, Constructivism: Comparing Critical Features from an Instructional Design Perspective. *Performance Improvement Quarterly*, *6*(4), 50-72. https://doi.org/10.1111/j.1937-8327.1993.tb00605.x

Ertürk, S. (1972). *Eğitimde Program Geliştirme*. Yelkentepe Yayınları.

Gage, N. L. (1978). *The Scientific Basis of the Art of Teaching*. Teachers College Press.

Gagné, R. M. (1985). *The Conditions of Learning and Theory of Instruction* (4. bs.). Holt, Rinehart and Winston.

Hellison, D. R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (3. bs.). Human Kinetics.

Joyce, B. R., & Weil, M. (1986). *Models of Teaching*. Prentice-Hall.

Kaya, İ., & Erdik, C. (2014). Öğretmenlerin Kullandıkları Öğretme Stratejilerine Göre Sahip Oldukları Liderlik Türleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *34*(2), 185-209. https://doi.org/10.17152/gefd.42427

Kerlinger, F. N. (1986). *Foundations of Behavioral Research* (3. bs.). CBS Publishing Japan Ltd.

Kirk, D. (2013). Educational Value and Models-Based Practice in Physical Education. *Educational Philosophy and Theory*, *45*(9), 973-986. https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352

Kuhn, T. S. (2012). *The Structure of Scientific Revolutions*. University of Chicago Press.

Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11. bs.). McGraw-Hill Education.

Metzler, M. (2017). *Instructional Models in Physical Education* (3. bs.). Routledge.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2025). *Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Hazırlık, 9, 10, 11 ve 12. Sınıflar): Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli* [Resmi Web Sayfası]. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı. https://tymm.meb.gov.tr/assets/pdf/beden-egitimi-ve-spor-dersi_20260907_192825_148.pdf

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education* (First Online Edition). Spectrum Institute. https://spectrumofteachingstyles.org/

Ornstein, A. C., & Hunkins, F. P. (2017). *Curriculum: Foundations, Principles, and Issues, Global Edition*. Pearson Higher Education & Professional Group.

Pereira, P., Bento, F., & Pereira, B. O. (2013). O Ensino Da Educação Física: Paradigmas Da Investigação. Içinde P. Silva, S. Souza, & I. Neto (Ed.), *O Desenvolvimento Humano: Perspectivas Para O Século XXI – Memória, Lazer E Atuação Profissional* (C. 1, ss. 368-391). Editora da Universidade Federal do Maranhão (EDUFMA). https://hdl.handle.net/1822/27665

Piaget, J. (1965). *The Origins of Intelligence in Children* (3. bs.). International Universities Press.

Popper, K. R. (1959). *The Logic of Scientific Discovery*. Hutchinson.

Priestley, M., Biesta, G., & Robinson, S. (2015). *Teacher Agency: An Ecological Approach*. Bloomsbury Publishing.

Reigeluth, C. M. (1999). The Elaboration Theory: Guidance for Scope and Sequence Decisions. İçinde C. M. Reigeluth (Ed.), *Instructional-Design Theories and Models: A New Paradigm of Instructional Theory* (Vol. II, ss. 425-453). Lawrence Erlbaum Associates.

Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2014). *Approaches and Methods in Language Teaching* (3. bs.). Cambridge University Press.

Schmidt, R. A. (1975). A Schema Theory of Discrete Motor Skill Learning. *Psychological Review*, *82*(4), 225-260. https://doi.org/10.1037/h0076770

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6. bs.). Human Kinetics.

Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experiences*. Human Kinetics Publishers.

Skinner, B. F. (1965). *Science And Human Behavior*. Simon and Schuster.

Taba, H. (1962). *Curriculum Development; Theory and Practice*. Harcourt, Brace & World.

Taşpınar, M. (2020). *Kuramdan Uygulamaya Öğretim İlke ve Yöntemleri* (11. bs.). Pegem Akademi. https://doi.org/10.14527/9786052411032

Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (1986). *Rethinking Games Teaching*. Department of Physical Education and Sports Science, University of Technology.

Tyler, R. W. (1949). *Basic Principles of Curriculum and Instruction*. University of Chicago Press.

Varış, F. (1996). *Eğitimde Program Geliştirme: Teori ve Teknikler* (7. bs.). Alkım.

Vygotsky, L. S. (2012). *Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Wiggins, G. P., & McTighe, J. (2005). *Understanding by Design* (2. bs.). ASCD.

Yeşilyurt, E. (2019). Kuramsal Temelleri Açısından Öğretim Stratejilerinin Temel Özellikleri: Bir Derleme Çalışması. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *3*(5), 57-78.

Yılmaz, S. (2020). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Mesleklerine Yönelik İnançlarının İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hitit Üniversitesi. (Ulusal Tez Merkezi).

Yükseköğretim Kurulu. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Lisans Programı* [Resmi Web Sayfası]. Eğitim - Öğretim Dairesi Başkanlığı. Yeni Öğretmen Yetiştirme Lisans Programları. https://egitim.yok.gov.tr/documentFiles/17683031271.Beden_Egitimi_ve_Spor_Ogretmenligi_Lisans_Programi.pdf

BÖLÜM 5

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİNDE YENİLİKÇİ YAKLAŞIMLAR

Kurtuluş ÖZLÜ [1]

GİRİŞ

Beden eğitimi ve spor öğretimi son otuz yılda hem kuramsal hem de uygulama düzeyinde önemli bir değişim geçirmiştir. Uzun yıllar boyunca ders, öğretmen merkezli ilerlemiş, etkinlikler kısa ünitelerle işlenmiş ve ağırlıklı olarak spor tekniklerinin aktarımına dayanmıştır. Kirk (2010), bu yapının öğrencilerin kalıcı biçimde fiziksel aktiviteye katılmasını ve anlamlı öğrenmesini sınırladığını savunmuştur. Ona göre alan; öğrenciyi merkeze alan, öğrenme çıktılarını açıkça belirleyen ve öğretimi bir bütün olarak kurgulayan yaklaşımlara yönelmelidir.

Bu değişimin temel noktalarından biri model temelli öğretimdir. Metzler (2017) öğretim modellerini; öğrenme hedeflerini, içeriği, öğretim biçimini, öğrenme ortamını ve değerlendirmeyi birbiriyle uyumlu ele alan pedagojik çerçeveler olarak tanımlar. Kirk (2013) bu yaklaşımın tek bir yöntemi tekrar etmek yerine hedefe uygun pedagojik tercihleri öne çıkardığını belirtir. Casey ve MacPhail (2018) modellerin katı kalıplar olarak değil, bağlama göre esnetilebilen çerçeveler olarak benimsenmesini önerir. Casey ve Kirk (2021) ise yaklaşımı kapsamlı biçimde bir araya getirir.

Yerleşik modellerin her biri farklı bir öğrenme alanına odaklanır. Spor Eğitim Modeli (Siedentop, 1994) sezon, takım üyeliği ve resmî müsabaka gibi unsurlarla sporun kültürel boyutunu yaşatmayı amaçlar. Taktik Oyun Modeli, oyunu anlamayı teknik beceriden önce ele alır ve Bunker ile Thorpe (1982) tarafından geliştirilmiştir. Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli (Hellison, 2011) ise sorumluluk davranışlarını fiziksel etkinlik yoluyla öğretmeyi hedefler. Dyson, Griffin ve Hastie (2004) Spor Eğitim, Taktik Oyun ve işbirliğine dayalı öğrenmeyi karşılaştırarak ortak ve farklı yönlerini ortaya koymuştur.

[1] Doç. Dr., Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, kurtulus.ozlu@amasya.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-1839-5437

DOI: 10.37609/akya.4468.c23526

KAYNAKLAR

Akarsu, M. (2025). *Fiziksel okuryazarlık modelinin geliştirilmesi* [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi].

Alagül, Ö. (2015). *Beden eğitiminde öğretmenlerin taktiksel oyun modeli deneyimleri: Bir eylem araştırması* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Bahadır, Z. (2011). *Beden eğitimi ve sporda kullanılan farklı öğretim yöntemlerinin (işbirliğine dayalı öğrenme ve alıştırma yöntemi) öğrencilerin ders tutumlarına ve sosyal becerilerine etkisi* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi].

Bergmann, J., & Sams, A. (2012). *Flip your classroom: Reach every student in every class every day*. Eugene, OR: International Society for Technology in Education.

Block, M. E. (2016). *A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education* (4th ed.). Baltimore, MD: Paul H. Brookes.

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education, 18*(1), 5–8.

Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (Eds.). (2017). *Digital technologies and learning in physical education: Pedagogical cases*. London: Routledge.

Casey, A., & Kirk, D. (2021). *Models-based practice in physical education*. London: Routledge.

Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy, 23*(3), 294–310. Doi: 10.1080/17408989.2018.1429588

CAST. (2018). *Universal Design for Learning guidelines version 2.2*. (http://udlguidelines.cast.org adresinden ulaşılmıştır).

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Çakır, Z., Ceyhan, M. A., Gönen, M., ve ark. (2023). Yapay zeka teknolojilerindeki gelişmeler ile eğitim ve spor bilimlerinde paradigma değişimi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi, 1*(2), 56–71.

Çelen, A. (2012). *Spor eğitimi modeli ile işlenen voleybol derslerinin öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor erişi düzeylerine etkisi* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi].

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. Doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01

Demir, A. (2026). *Bireysel ve sosyal sorumluluk modeli ile işlenen beden eğitimi ve spor dersinin karakter gelişimine ve hubris (kibir) sendromuna etkisi* [Doktora tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].

Doydu, İ., Çelen, A., & Çoknaz, H. (2013). Spor eğitimi modeli'nin öğrencilerin beden eğitimi ve spora karşı tutumuna etkisi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4*(2), 99–110. https://izlik.org/JA54ZJ98XL

Dyson, B., & Casey, A. (Eds.). (2012). *Cooperative learning in physical education: A research-based approach*. London: Routledge.

Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sport education, tactical games, and cooperative learning: Theoretical and pedagogical considerations. *Quest, 56*(2), 226–240. Doi: 10.1080/00336297.2004.10491823

Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., et al. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine, 47*(1), 113–126. Doi: 10.1007/s40279-016-0560-7

Erol, N. (2025). *Temel yüzme eğitiminde model temelli öğretim: Bireysel ve sosyal sorumluluk modeli* [Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi].

Filiz, B. (2016). *Bireysel ve sosyal sorumluluk modelinin sorumluluk davranışlarının kazandırılmasında kullanılması: TVF Spor Lisesi örneği* [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi].

Goudas, M., & Magotsiou, E. (2009). The effects of a cooperative physical education program on students' social skills. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(3), 356–364. Doi: 10.1080/10413200903026058

Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Güneş, B. (2007). *Beden eğitimi dersi cimnastik ünitesinde işbirliğine dayalı öğrenmenin öğrencilerin bilişsel duyuşsal ve psikomotor erişi düzeylerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi].

Güneş, B. (2017). *Basketbol ünitesinde taktik oyun yaklaşımının lise öğrencilerinin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor erişi düzeylerine etkisi* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi].

Haegele, J. A., & Sutherland, S. (2015). Perspectives of students with disabilities toward physical education: A qualitative inquiry review. *Quest, 67*(3), 255–273. Doi: 10.1080/00336297.2015.1050118

Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. *Physical Education and Sport Pedagogy, 19*(3), 278–300. Doi: 10.1080/17408989.2012.754005

Hastie, P. A., & Casey, A. (2014). Fidelity in models-based practice research in sport pedagogy: A guide for future investigations. *Journal of Teaching in Physical Education, 33*(3), 422–431. Doi: 10.1123/jtpe.2013-0141

Hastie, P. A., Martínez de Ojeda, D., & Calderón, A. (2011). A review of research on Sport Education: 2004 to the present. *Physical Education and Sport Pedagogy, 16*(2), 103–132. Doi: 10.1080/17408989.2010.535202

Hay, P., & Penney, D. (2013). *Assessment in physical education: A sociocultural perspective*. London: Routledge. Doi: 10.4324/9780203133163

Hellison, D. (1985). *Goals and strategies for teaching physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellison, D., & Walsh, D. (2002). Responsibility-based youth programs evaluation: Investigating the educational potential of physical activity programs. *Quest, 54*(4), 292–307.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Researcher, 38*(5), 365–379.

Keller, F. S. (1968). "Good-bye, teacher…". *Journal of Applied Behavior Analysis, 1*(1), 79–89.

Keske Aksoy, G. (2015). *Beden eğitimi dersinde bireysel ve sosyal sorumluluk modeli uygulaması: Bir eylem araştırması* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].

Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. London: Routledge.

Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory, 45*(9), 973–986. Doi: 10.1080/00131857.2013.785352

Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorpe model. *Journal of Teaching in Physical Education, 21*(2), 177–192. Doi: 10.1123/jtpe.21.2.177

Koyuncuoğlu, K. (2015). *Spor eğitimi modeli ile işlenen cimnastik derslerinin öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor erişi düzeylerine etkisi* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi].

Krathwohl, D. R., Bloom, B. S., & Masia, B. B. (1964). *Taxonomy of educational objectives: Handbook II: Affective domain*. New York: David McKay.

Küreş, Ş., & Cengiz, C. (2025). Akran öğretim modelinin beden eğitimi dersi hoşlanma üzerindeki etkisi. *13. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi (TÜBED, 2025)*, 31 Ekim–2 Kasım 2025, Ankara, Türkiye, s. 192–197.

Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press.

Li, S., Wang, C., & Wang, Y. (2024). Fuzzy evaluation model for physical education teaching methods in colleges and universities using artificial intelligence. *Scientific Reports, 14*(1), Article 4788. Doi: 10.1038/s41598-024-53177-y

Lund, J., & Veal, M. L. (2013). *Assessment-driven instruction in physical education* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ma, J., Ma, L., Qi, S., et al. (2025). A practical study of artificial intelligence-based real-time feedback in online physical education teaching. *Smart Learning Environments, 12*(1), Article 52. Doi: 10.1186/s40561-025-00411-3

MacPhail, A., Kirk, D., & Kinchin, G. (2004). Sport education: Promoting team affiliation through physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 23*(2), 106–122. Doi: 10.1123/jtpe.23.2.106

MEB. (2026). *Oyun ve taktiksel farkındalık dersi* [Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli öğretim programı]. (15/09/2026 tarihinde https://tymm.meb.gov.tr/oyun-ve-taktiksel-farkindalik-dersi/unite/854 adresinden ulaşılmıştır).

Metzler, M. W. (2017). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). London: Routledge.

Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. *Teachers College Record, 108*(6), 1017–1054. Doi: 10.1111/j.1467-9620.2006.00684.x

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (1st online ed.). Spectrum Institute for Teaching and Learning.

Muslu, H. (2021). *Bireysel ve sosyal sorumluluk modelinin beden eğitimi dersinde amaçlanan değerler üzerine etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi].

Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education, 17*(2), 231–243. Doi: 10.1123/jtpe.17.2.231

Özlekli, M. (2025). Beden eğitimi ve spor alanında yapay zeka ile ilgili lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4*(1), 54–70.

Patton, K., & Parker, M. (2017). Teacher education communities of practice: More than a culture of collaboration. *Teaching and Teacher Education, 67*, 351–360. Doi: 10.1016/j.tate.2017.06.013

Pozo, P., Grao-Cruces, A., & Pérez-Ordás, R. (2018). Teaching personal and social responsibility model-based programmes in physical education: A systematic review. *European Physical Education Review, 24*(1), 56–75.

Rink, J. E., French, K. E., & Tjeerdsma, B. L. (1996). Foundations for the learning and instruction of sport and games. *Journal of Teaching in Physical Education, 15*(4), 399–417.

Rovegno, I., & Dolly, J. P. (2006). Constructivist perspectives on learning. In D. Kirk, D. Macdonald, & M. O'Sullivan (Eds.), *The handbook of physical education* (pp. 242–261). London: SAGE.

Sarıçam, H., & Yılmaz, S. (2025). Development of perceived physical literacy scale for all. *Kastamonu Education Journal, 33*(4), 697–706. Doi: 10.24106/kefdergi.1795658

Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Stolz, S., & Pill, S. (2014). Teaching games and sport for understanding: Exploring and reconsidering its relevance in physical education. *European Physical Education Review, 20*(1), 36–71. Doi: 10.1177/1356336X13496001

Taşkın, M. A. (2024). *Beden eğitimi ve spor derslerinde modele dayalı yapılan araştırmaların incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].

Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (Eds.). (1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough: Loughborough University.

Tomlinson, C. A. (2014). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners* (2nd ed.). Alexandria, VA: ASCD.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wallhead, T., & O'Sullivan, M. (2005). Sport education: Physical education for the new millennium? *Physical Education and Sport Pedagogy, 10*(2), 181–210. Doi: 10.1080/17408980500105098

Wang, Y., & Wang, X. (2024). Artificial intelligence in physical education: Comprehensive review and future teacher training strategies. *Frontiers in Public Health, 12*, Article 1484848. Doi: 10.3389/fpubh.2024.1484848

Ward, P., & Lee, M. A. (2005). Peer-assisted learning in physical education: A review of theory and research. *Journal of Teaching in Physical Education, 24*(3), 205–225.

Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education, 6*(2), 127–138.

Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. London: Routledge.

Yaşartürk, B., Akay, B., & Yaralı Yurtal, Ş. (2025). Beden eğitimi ve spor öğretiminde yapay zeka kullanımı ile ilgili çalışmaların sistematik incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 11*(2), 293–305. https://izlik.org/JA65MU63GG

BÖLÜM 6

SPORDA BİLİŞSEL PERFORMANS

Kurtuluş ÖZLÜ [1]

GİRİŞ

Bir kalecinin penaltıda topun gideceği köşeyi önceden sezmesi ya da bir atıcının baskı altında sakin kalabilmesi yalnızca kas gücüyle açıklanamaz. Sporda performans uzun süre fiziksel kapasite, teknik beceri ve taktik yeterlilik üzerinden anlaşılmaya çalışılmıştır. Bugün ise psikolojik ve bilişsel özelliklerin de performansın belirleyicileri arasında olduğu görüşü ağırlık kazanmıştır (Tekin & İlhan, 2026). Vestberg ve ark. (2012) fiziksel yeteneğin ve motor koordinasyonun önemini tartışmasız bulmakla birlikte, ilginin son yıllarda spor için kritik olan bilişsel süreçlere kaydığını belirtir.

Bu ilginin kökeni algısal-bilişsel uzmanlık araştırmalarına uzanır. Mann ve ark. (2007), 42 çalışmanın sonuçlarını istatistiksel olarak birleştirdiği meta-analizde uzmanların algısal ipuçlarını belirlemede hem doğruluk hem de hız bakımından uzman olmayanlardan daha iyi olduğunu göstermiştir. Williams ve ark. (2011) ise bu becerilerin sporda öngörüyü nasıl kolaylaştırdığını ve nasıl kazanıldığını derlemiştir.

Daha sonra araştırmacılar, uzmanların temel bilişsel işlevlerde de üstün olup olmadığını sormuştur. Voss ve ark. (2010), sporcuların işlem hızında ve çeşitli dikkat görevlerinde daha iyi performans gösterdiğini bildirmiştir. Scharfen ve Memmert (2019) ise uzman ve elit sporcular lehine küçük-orta düzeyde bir etki bulmuştur. Bu çizgide yürütücü işlevler özel bir yer tutar. Diamond (2013), çekirdek yürütücü işlevleri üç başlıkta toplar: inhibisyon (uygunsuz tepkileri bastırma), çalışma belleği (bilgiyi kısa süre aklda tutup işleme) ve bilişsel esneklik (görev ya da kurallar arasında geçiş yapma). Vestberg ve ark. (2012), üst lig futbolcularında alt lig oyunculara göre daha iyi yürütücü işlev ölçümleri bulmuştur. 41 çalışmalık bir meta-analiz de sporcularda inhibitör kontrol avantajı saptamıştır (Ren & ark., 2024).

[1] Doç. Dr., Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, kurtulus.ozlu@amasya.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-1839-5437

DOI: 10.37609/akya.4468.c23527

KAYNAKLAR

Abt, G., Boreham, C., Davison, G., et al. (2020). Power, precision, and sample size estimation in sport and exercise science research. *Journal of Sports Sciences, 38*(17), 1933–1935. Doi: 10.1080/02640414.2020.1776002

Akıncı, M. A. (2022). Takım sporu ve bireysel spor yapan elit sporcuların yürütücü işlevlerinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi].

Aktop, A. & Seferoğlu, F. (2014). Sportif performans açısından nöro-geribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5*(2), 23–36.

Albaladejo-García, C., García-Aguilar, F. & Moreno, F. J. (2023). The role of inhibitory control in sport performance: Systematic review and meta-analysis in stop-signal paradigm. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 147*, Article 105108. Doi: 10.1016/j.neubiorev.2023.105108

Ashford, M., Abraham, A. & Poolton, J. (2021). Understanding a player's decision-making process in team sports: A systematic review of empirical evidence. *Sports, 9*(5), Article 65. Doi: 10.3390/sports9050065

Beatty, G. F. & Janelle, C. M. (2020). Emotion regulation and motor performance: An integrated review and proposal of the Temporal Influence Model of Emotion Regulation (TIMER). *International Review of Sport and Exercise Psychology, 13*(1), 266–296. Doi: 10.1080/1750984X.2019.1695140

Birgin, B. (2019). The effectiveness of cognitive behavioral therapy in reducing performance anxiety in elite Turkish athletes [Master's thesis, Boğaziçi University]. Boğaziçi University Digital Archive. https://digitalarchive.library.bogazici.edu.tr/handle/123456789/17021

Bozkurt, O. & Doğar, Y. (2023). Web of Science'ta yer alan "dikkat odaklanmada iç odak-dış odak" konulu çalışmaların incelenmesi: Bir içerik analizi. 5. Uluslararası Anadolu Bilimsel Araştırmalar Kongresi, 21 Temmuz 2023, Hakkari, Türkiye, (ss. 981–988).

Brams, S., Ziv, G., Levin, O., et al. (2019). The relationship between gaze behavior, expertise, and performance: A systematic review. *Psychological Bulletin, 145*(10), 980–1027. Doi: 10.1037/bul0000207

Brimmell, J., Edwards, E. J. & Vaughan, R. S. (2024). Executive function and visual attention in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 17*(2), 1278–1311. Doi: 10.1080/1750984X.2022.2145574

Brown, D. M. Y., Graham, J. D., Innes, K. I., et al. (2020). Effects of prior cognitive exertion on physical performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 50*(3), 497–529. Doi: 10.1007/s40279-019-01204-8

Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., et al. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine, 47*(11), 2309–2321. Doi: 10.1007/s40279-017-0752-9

Chua, L.-K., Jimenez-Diaz, J., Lewthwaite, R., et al. (2021). Superiority of external attentional focus for motor performance and learning: Systematic reviews and meta-analyses. *Psychological Bulletin, 147*(6), 618–645. Doi: 10.1037/bul0000335

de Brito, M. A., Fernandes, J. R., Esteves, N. S., et al. (2022). The effect of neurofeedback on the reaction time and cognitive performance of athletes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Human Neuroscience, 16*, Article 868450. Doi: 10.3389/fnhum.2022.868450

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135–168. Doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143750

Dong, L., Pageaux, B., Romeas, T., et al. (2024). The effects of fatigue on perceptual-cognitive performance among open-skill sport athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 17*(2), 1170–1221. Doi: 10.1080/1750984X.2022.2135126

Egesoy, H. (1998). Elit ve elit olmayan futbol oyuncularının karar verme performanslarının karar verme hızı ve verilen kararın doğruluğu açısından karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi].

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., et al. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion, 7*(2), 336–353. Doi: 10.1037/1528-3542.7.2.336

Eyuboğlu, E. (2025). Yön değiştirme hızı ile çeviklik arasındaki farkın bilişsel performansa göre incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi, 6*(4). Doi: 10.70736/jrolss.2141

Furley, P., Schütz, L.-M. & Wood, G. (2025). A critical review of research on executive functions in sport and exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 18*(1), 316–344. Doi: 10.1080/1750984X.2023.2217437

Gkintoni, E., Sortwell, A. & Vantarakis, A. (2026). Neural efficiency and sensorimotor adaptations in swimming athletes: A systematic review of neuroimaging and cognitive-behavioral evidence for performance and wellbeing. *Brain Sciences, 16*(1), Article 116. Doi: 10.3390/brainsci16010116

Görgülü, R. & Gökçek, E. (2019). (Psikolojik) baskı altında zihinsel kontrol ve performans. N. Dal (Ed.), Spor psikolojisinde yeni yaklaşımlar içinde (ss. 15–30). Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Gredin, N. V., Bishop, D. T., Williams, A. M., et al. (2023). The use of contextual priors and kinematic information during anticipation in sport: Toward a Bayesian integration framework. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 16*(1), 286–310. Doi: 10.1080/1750984X.2020.1855667

Gürler, T. (2024). Baskı altında kullanılan kaçınma komutunun floor curling atış performansına etkisinin incelenmesi: Hareketin aşırı telafisi kuramının test edilmesi [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].

Habay, J., Uylenbroeck, R., Van Droogenbroeck, R., et al. (2023). Interindividual variability in mental fatigue-related impairments in endurance performance: A systematic review and multiple meta-regression. *Sports Medicine – Open, 9*, Article 14. Doi: 10.1186/s40798-023-00559-7

Hadlow, S. M., Panchuk, D., Mann, D. L., et al. (2018). Modified perceptual training in sport: A new classification framework. *Journal of Science and Medicine in Sport, 21*(9), 950–958. Doi: 10.1016/j.jsams.2018.01.011

Harris, D. J., Wilson, M. R. & Vine, S. J. (2018). A systematic review of commercial cognitive training devices: Implications for use in sport. *Frontiers in Psychology, 9*, Article 709. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.00709

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., et al. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 6*(4), 348–356. Doi: 10.1177/1745691611413136

Haugan, J. A., Lervold, K., Kaalvik, H., et al. (2025). A scoping review of empirical research on executive functions and game intelligence in soccer. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1536174. Doi: 10.3389/fpsyg.2025.1536174

Heilmann, F., Weinberg, H. & Wollny, R. (2022). The impact of practicing open- vs. closed-skill sports on executive functions: A meta-analytic and systematic review with a focus on characteristics of sports. *Brain Sciences, 12*(8), Article 1071. Doi: 10.3390/brainsci12081071

Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., et al. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 3*(1), 24–39. Doi: 10.1080/17509840903301199

Hodges, N. J., Wyder-Hodge, P. A., Hetherington, S., et al. (2021). Topical review: Perceptual-cognitive skills, methods, and skill-based comparisons in interceptive sports. *Optometry and Vision Science, 98*(7), 681–695. Doi: 10.1097/OPX.0000000000001727

Holgado, D., Mesquida, C. & Román-Caballero, R. (2023). Assessing the evidential value of mental fatigue and exercise research. *Sports Medicine, 53*(12), 2293–2307. Doi: 10.1007/s40279-023-01926-w

Huijgen, B. C. H., Leemhuis, S., Kok, N. M., et al. (2015). Cognitive functions in elite and sub-elite youth soccer players aged 13 to 17 years. *PLOS ONE, 10*(12), Article e0144580. Doi: 10.1371/journal.pone.0144580

Kamuk, Y. U. (2020). Spor bilimleri alanında yayınlanan makalelerde kullanılan istatistiksel yöntemlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18*(3), 73–85. Doi: 10.33689/spormetre.644899

Klostermann, A. & Moeinirad, S. (2020). Fewer fixations of longer duration? Expert gaze behavior revisited. *German Journal of Exercise and Sport Research, 50*(1), 146–161. Doi: 10.1007/s12662-019-00616-y

Li, L. & Smith, D. M. (2021). Neural efficiency in athletes: A systematic review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 15*, Article 698555. Doi: 10.3389/fnbeh.2021.698555

Mann, D. T. Y., Williams, A. M., Ward, P., et al. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(4), 457–478. Doi: 10.1123/jsep.29.4.457

Marcora, S. M., Staiano, W. & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology, 106*(3), 857–864. Doi: 10.1152/japplphysiol.91324.2008

Masters, R. S. W. & Maxwell, J. P. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(2), 160–183.

McKay, B., Corson, A. E., Seedu, J., et al. (2024). Reporting bias, not external focus: A robust Bayesian meta-analysis and systematic review of the attentional focus literature [Preprint]. SportRxiv. https://sportrxiv.org/index.php/server/preprint/view/304

Mesagno, C. & Hill, D. M. (2013). Definition of choking in sport: Re-conceptualization and debate. *International Journal of Sport Psychology, 44*(4), 267–277. Doi: 10.7352/IJSP.2013.44.267

Nieuwenhuys, A. & Oudejans, R. R. D. (2012). Anxiety and perceptual-motor performance: Toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes. *Psychological Research, 76*(6), 747–759. Doi: 10.1007/s00426-011-0384-x

Özçelik, İ. Y. (2012). Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi [Tez, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].

Park, J. L., Fairweather, M. M. & Donaldson, D. I. (2015). Making the case for mobile cognition: EEG and sports performance. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 52*, 117–130. Doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.02.014

Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., et al. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*(1), 146–155. Doi: 10.1123/jsep.33.1.146

Ren, S., Shi, P., Feng, X., et al. (2024). Executive function strengths in athletes: A systematic review and meta-analysis. *Brain and Behavior, 15*(1), Article e70212. Doi: 10.1002/brb3.70212

Renshaw, I., Davids, K., Araújo, D., et al. (2019). Evaluating weaknesses of perceptual-cognitive training and brain training methods in sport: An ecological dynamics critique. *Frontiers in Psychology, 9*, Article 2468. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.02468

Russo, G. & Ottoboni, G. (2019). The perceptual–cognitive skills of combat sports athletes: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 44*, 60–78. Doi: 10.1016/j.psychsport.2019.05.004

Saraç, O. E. & Eskici, G. (2023). Sporcularda mental yorgunluk, bilişsel performans ve beslenme stratejileri: Geleneksel derleme. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 15*(2), 297–307. Doi: 10.5336/sportsci.2022-93558

Savelsbergh, G. J. P., Williams, A. M., van der Kamp, J., et al. (2002). Visual search, anticipation and expertise in soccer goalkeepers. *Journal of Sports Sciences, 20*(3), 279–287. Doi: 10.1080/026404102317284826

Scharfen, H.-E. & Memmert, D. (2019). Measurement of cognitive functions in experts and elite athletes: A meta-analytic review. *Applied Cognitive Psychology, 33*(5), 843–860. Doi: 10.1002/acp.3526

Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., et al. (2021). The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 14*(1), 186–207. Doi: 10.1080/1750984X.2020.1780627

Sun, H., Soh, K. G., Mohammadi, A., et al. (2024). Counteracting mental fatigue for athletes: A systematic review of the interventions. *BMC Psychology, 12*, Article 67. Doi: 10.1186/s40359-023-01476-w

Sun, H., Soh, K. G., Roslan, S., et al. (2021). Does mental fatigue affect skilled performance in athletes? A systematic review. *PLOS ONE, 16*(10), Article e0258307. Doi: 10.1371/journal.pone.0258307

Swann, C., Moran, A. & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 3–14. Doi: 10.1016/j.psychsport.2014.07.004

Tang, Q., Wei, X. & Tan, B. (2026). The role of machine learning in talent identification for team sports: A systematic review. *Journal of Sports Science and Medicine, 25*(1), 58–83. Doi: 10.52082/jssm.2026.58

Tekin, Y. & İlhan, E. L. (2026). Profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science, 9*(1), Article e008. Doi: 10.38021/asbid.1921180

Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., et al. (2013). Expertise effects on decision-making in sport are constrained by requisite response behaviours – A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(2), 211–219. Doi: 10.1016/j.psychsport.2012.11.002

Urfa, O., Karadağ, D., Görgülü, R., et al. (2026). Assessing reinvestment tendencies in athletes: Psychometric validation of decision- and movement-specific reinvestment scales. *Perceptual and Motor Skills, 0*(0). Doi: 10.1177/00315125261434061

Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., et al. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: A systematic review. *Sports Medicine, 47*(8), 1569–1588. Doi: 10.1007/s40279-016-0672-0

Vater, C., Gray, R. & Holcombe, A. O. (2021). A critical systematic review of the Neurotracker perceptual-cognitive training tool. *Psychonomic Bulletin & Review, 28*(5), 1458–1483. Doi: 10.3758/s13423-021-01892-2

Verburgh, L., Scherder, E. J. A., van Lange, P. A. M., et al. (2014). Executive functioning in highly talented soccer players. *PLOS ONE, 9*(3), Article e91254. Doi: 10.1371/journal.pone.0091254

Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., et al. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PLOS ONE, 7*(4), Article e34731. Doi: 10.1371/journal.pone.0034731

Vestberg, T., Reinebo, G., Maurex, L., et al. (2017). Core executive functions are associated with success in young elite soccer players. *PLOS ONE, 12*(2), Article e0170845. Doi: 10.1371/journal.pone.0170845

Voss, M. W., Kramer, A. F., Basak, C., et al. (2010). Are expert athletes "expert" in the cognitive laboratory? A meta-analytic review of cognition and sport expertise. *Applied Cognitive Psychology, 24*(6), 812–826. Doi: 10.1002/acp.1588

Williams, A. M., Ford, P. R., Eccles, D. W., et al. (2011). Perceptual-cognitive expertise in sport and its acquisition: Implications for applied cognitive psychology. *Applied Cognitive Psychology, 25*(3), 432–442. Doi: 10.1002/acp.1710

Williams, A. M. (2009). Perceiving the intentions of others: How do skilled performers make anticipation judgments? In M. Raab, J. G. Johnson, & H. R. Heekeren (Eds.), Mind and motion: The bidirectional link between thought and action (Progress in Brain Research, Vol. 174, pp. 73–83). Amsterdam: Elsevier. Doi: 10.1016/S0079-6123(09)01307-7

Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 77–104.

Xiang, M.-Q., Hou, X.-H., Liao, B.-G., et al. (2018). The effect of neurofeedback training for sport performance in athletes: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 36*, 114–122. Doi: 10.1016/j.psychsport.2018.02.004

Yu, C.-L., Cheng, M.-Y., An, X., et al. (2025). The effect of EEG neurofeedback training on sport performance: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 35*(5), Article e70055. Doi: 10.1111/sms.70055

Yuan, R., Sun, H., Soh, K. G., et al. (2023). The effects of mental fatigue on sport-specific motor

performance among team sport athletes: A systematic scoping review. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1143618. Doi: 10.3389/fpsyg.2023.1143618

Zhao, S., Zhang, X., Liu, Y., et al. (2026). Psychological skills training for sport-related outcomes: An umbrella review of evidence credibility and methodological quality. *Journal of Sports Sciences, 44*(19), 2752–2773. Doi: 10.1080/02640414.2026.2715216

Zhu, R., Zheng, M., Liu, S., et al. (2024). Effects of perceptual-cognitive training on anticipation and decision-making skills in team sports: A systematic review and meta-analysis. *Behavioral Sciences, 14*(10), Article 919. Doi: 10.3390/bs14100919

BÖLÜM 7

SANAL KAYGILARDA SERBEST ZAMAN

Gül YAĞAR [1]

Zaman bireylerin hayatlarında her zaman önemli bir yere sahip olmuştur. Çağlar boyu zamanın kullanımına yönelik pek çok yönetim, planlanma, verim, etkinlik, kalite, doğru-yanlış gibi başlıklarda tanımlamalar ve öneriler ortaya konmuştur. Bunlarla birlikte kuramlar ve stratejiler geliştirilmiş ve insanlığın kullanımına sunulmuştur. Bu kavram "zaman her şeyin ilacıdır" sözünde olduğu gibi, bireylerin yaşanılan olaylara olan bakış açısında iyileştirici bir ilaç olarak da sunulmuştur. Zamana yüklenen anlamlar her çağda farklı izler bıraksa da zaman, yaşarken insanların elinde olan en değerli hazinedir. Sanayileşmeyle birlikte serbest zaman kavramı da farklı bir anlam kazanmış ve insanlığın kullanımında olan bu değerli hazinede yerini almıştır (Ardahan, Turgut &Kaplan Kalkan, 2016).

Zamanın içerisinde yer alan bölümlerden en önemlisini oluşturan serbest zaman kavramı, bireylerin hem yaşamlarını sürdürmelerine hem de yaşadıkları ömrü daha anlamlı ve keyifli bir hale getirmelerine yardımcı olmakta (Iso-Aloha & Baumeister, 2023) ve bireylere tanınan en keyifli tercih fırsatı sunan bir parçasıdır. Geçmişte bu zamanın kullanımıyla ilgili kullanıcılara dayatılan belirli aktivitelerin yerine artık bireyin kendi gelişimi, arzusu ve isteği doğrultusunda özgürce seçimlerini yapabileceği bir alan haline gelmiştir (Stebbins, 2005). Tercih hakkı her ne kadar insanlığın elinde olsa da zamanla teknolojik ilerlemeler, bireylerin yaşamış oldukları hayatı paylaştıkları ve bu tercihleri etkiledikleri bir mecraya dönüşmüştür. Öyle ki bu özgürlük alanı, herkesin bir şeyleri başkaları yaptığı için yapma isteğinin, sosyal alanda var olma çabasının veya geri kalmama arzusunun peşinden gidildiği bir alana evrilmiş (Przybylski & ark., 2013; Tandon & ark., 2021) bağımlılığın parçası haline getirmiştir (Sherer &Levounis, 2022). Bir yanda hali hazırda var olan zaman kuramları, diğer yanda bu bağımlılığın varlığını aktif şekilde sürdürmesine olanak tanıyan teknolojik ilerlemeler bulunmaktadır. Bunların karar verme sürecine etkileri, bu

[1] Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, gulyagar@hitit.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-3919-3212

DOI: 10.37609/akya.4468.c23528

KAYNAKLAR

Abdoli, N., Sadeghi-Bahmani, D., Salari, N., et al. (2023). Nomophobia (no mobile phone phobia) and psychological health issues among young adult students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13* (9), 1762-1775. Doi: 10.3390/ejihpe13090128

Akçay, A., Güner, İ., Tingiroğlu, E. & Kaya, D. (2026). Phubbing'i anlamak: FoMO, nomofobi ve ağsızlıkfobi sosyal davranışı nasıl şekillendiriyor? *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 16* (80), 177-190. Doi: 10.17066/tpdrd.1726629

Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology, 37* (1), 128-138. Doi: 10.1007/s12144-016-9496-1

Ardahan, F., Turgut, T., & Kaplan Kalkan, A. (2016). Serbest zaman ve rekreasyon. F. Ardahan (Ed.), *Her yönüyle rekreasyon* içinde (s. 1-118). Ankara: Detay Yayıncılık.

Argan, M. T., Koçak, F., Gürbüz, B., et al. (2024). Exploring the relationships among fear of missing out (FoMO), sensation seeking and leisure activity participation. *World Leisure Journal, 66* (2), 165-187. Doi: 10.1080/16078055.2023.2244452

Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z., et al. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *Computers, Informatics, Nursing, 36* (12), 589-595. Doi: 10.1097/CIN.0000000000000458

Bai, H., Kim, J., & Park, S. (2026). When fear meets joy: Cultural differences in the impact of decision uncertainty on fear of better options and ditto consumption. *Behavioral Sciences, 16* (6), 849. Doi: 10.3390/bs16060849

Baumeister, R. F., Bibby, M. T., Tice, D. M., & Bushman, B.J. (2026). Socializing while alone: Loss of impact and engagement when interacting remotely via technology. *Perspectives on Psychological Science, 21* (2), 154-172. Doi: 10.1177/17456916251404368

Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 8* (4), 1297. Doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, *63*, 9-18. Doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018

Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparisons on self-evaluations. *Psychological Bulletin, 119* (1), 51-69. Doi: 10.1037/0033-2909.119.1.51

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Dai, C., Tai, Z., & Ni, S. (2021). Smartphone use and psychological well-being among college students in China: a qualitative assessment. Frontiers in Psychology, 12, 708970. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.708970

Daneels, R., Bowman, N. D., Possler, D., & Mekler, E. D. (2021). The'eudaimonic experience': A scoping review of the concept in digital games research. *Media and Communication*, *9*(2), 178-190. Doi: 10.17645/mac.v9i2.3824

David, M. E. & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research, 2* (2), 155-163. Doi: 10.1086/690940

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11* (4), 227-268. Doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7* (2), 117-140. Doi: 10.1177/001872675400700202

Flecha Ortiz, J. A., Santos Corrada, M., Perez, S., Dones, V., & Rodriguez, L. H. (2024). Exploring the influence of uncontrolled social media use, fear of missing out, fear of better options, and fear of doing anything on consumer purchase intent. International Journal of Consumer Studies, 48(1), e12990. Doi: 10.1111/ijcs.12990

Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15* (10), 2319. Doi: 10.3390/ijerph15102319

Gibbons, F. X. & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76* (1), 129-142. Doi: 10.1037/0022-3514.76.1.129

Gritti, E. S., Bornstein, R. F., & Barbot, B. (2023). The smartphone as a "significant other": interpersonal dependency and attachment in maladaptive smartphone and social networks use. *BMC psychology*, *11*(1), 296. Doi: 10.1186/s40359-023-01339-4

Gupta, M. & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases, 9* (19), 4881. Doi: 10.12998/wjcc.v9.i19.4881

Harmon, J. & Duffy, L. (2023). Turn off to tune in: Digital disconnection, digital consciousness, and meaningful leisure. *Journal of Leisure Research, 54* (5), 539-559. Doi: 10.1080/00222216.2023.2220699

Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLoS ONE, 15* (4), e0232318. Doi: 10.1371/journal.pone.0232318

Hills, P., Argyle, M., & Reeves, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences, 28* (4), 763-779. Doi: 10.1016/S0191-8869(99)00137-3

Iso-Ahola, S. E. & Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology, 14*, 1074649. Doi: 10.3389/fpsyg.2023.1074649

Iyengar, S. S. & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology, 79* (6), 995-1006. Doi: 10.1037/0022-3514.79.6.995

Kara, F. M. (2026). Boş zaman programlandığında: Dijital platform kullanımında algoritmik farkındalık, özerklik, memnuniyet ve keşif. *Spor Eğitimi ve Bilimleri Araştırmaları, 28* (2), 79-91. Doi: 10.62425/rses.1778295

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B.M., Çulha, İ & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions, 4* (2), 60-74. Doi: 10.1556/2006.4.2015.005

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., ve ark. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction, 3* (2), 223-269. Doi: 10.15805/addicta.2016.3.0013

Klein, V. (2014). Gemeinsam einsam: Phänomen Phubbing. Untersuchungen zur unangebrachten Smartphone-Nutzung im privaten und öffentlichen Miteinander [Collective solitude: Phenomenon phubbing. Analysis of the inappropriate use of smartphones in private and public communication]. *Information – Wissenschaft und Praxis, 65* (6), 335-340. Doi: 10.1515/iwp-2014-0052

Kurt, İ. (2023). The agents of socialization keep in touch with socio-virtualization. *London Journal of Social Sciences* (5), 1-9. Doi: 10.31039/ljss.2023.5.90

Latief, R. (2025). Relasi scrolling culture terhadap kesehatan mental netizen di media sosial. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam, 12* (1), 19-31. Doi: 10.24252/al-irsyadal-nafs.v12i1.60374

Lee, H. Y., Jamieson, J. P., Reis, H. T., Beevers, C.G., Josephs, R.A., Mullarkey, M.C., O'Brien, J.M, & Yeager, D.S. (2020). Getting fewer "likes" than others on social media elicits emotional distress among victimized adolescents. *Child Development, 91* (6), 2141-2159. Doi: 10.1111/cdev.13422

Michelle, C. C. (2025). Social comparison, self-esteem, and online behavioral dynamics: A review. *Stout in Psychology and Behavioral Studies, 1* (1), 39-49. Doi: 10.61424/crb0w845

Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.

Nesbit, T. & Lole, L. (2026). A qualitative investigation of social media fear of missing out (FOMO) and needs fulfilment among young adults. *International Journal of Human–Computer Interaction, 42* (7), 5109-5125. Doi: 10.1080/10447318.2025.2543998

Oral, R. & Başarır, M. (2025). Türkçe internet sitelerindeki "nomofobi" ile ilgili içeriklerin okunabilirliğinin değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi), 10* (2), 994-1011. Doi: 10.47107/inifedergi.1736438

Park, I. Y. & Kim, H. M. (2025). The impact of FoMO and FoBO on YouTube summary video consumption: A social identity perspective. *Telecommunications Policy, 49* (2), 102909. Doi: 10.1016/j.telpol.2025.102909

Pearson, A. D., Young, C. M., Shank, F., Neighbors, C. (2023). Flow mediates the relationship between problematic smartphone use and satisfaction with life among college students. *Journal of American College Health, 71* (4), 1018-1026. Doi: 10.1080/07448481.2021.1910274

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in human behavior, 29(4), 1841-1848. Doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014

Rita P, Oliveira PM, Sousa M, Dalmoro M (2026;), "Watch now or never: fear of a better option (FoBO), maximizing tendencies, and decision-making on video streaming services". Journal of Consumer Marketing, Vol. ahead-of-print No. ahead-of-print. Doi: 10.1108/JCM-01-2026-8834

Roberts, J. A. & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior, 54*, 134-141. Doi: 10.1016/j.chb.2015.07.058

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55* (1), 68-78. Doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.

Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. Motivation and emotion, 30(4), 344-360. Doi: 10.1007/s11031-006-9051-8

Sadikin, M. & Rochman, A. (2025). Phubbing in social interaction: A phenomenological study on the urban young generation in Pontianak. *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHESS)*, 957-962. Doi: 10.56338/ijhess.v7i2.7593

Safdar Bajwa, R., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Wan Jaafar, W.M., & Abu Samah, A. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Frontiers in Psychology, 13*, 1072551. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.1072551

Scheibehenne, B., Greifeneder, R., & Todd, P. M. (2010). Can there ever be too many options? A meta-analytic review of choice overload. *Journal of Consumer Research, 37* (3), 409-425. Doi: 10.1086/651235

Schwartz, B. (1994). *The costs of living: How market freedom erodes the best things in life*. New York: W. W. Norton.

Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist, 55* (1), 79-

88. Doi: 10.1037/0003-066X.55.1.79

Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Ecco.

Schwartz, B. (2015). The paradox of choice. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2nd ed., pp. 121-138). Hoboken, NJ: Wiley. Doi: 10.1002/9781118996874.ch8

Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: happiness is a matter of choice. Journal of personality and social psychology, 83(5), 1178. Doi: 10.1037/0022-3514.83.5.1178

Servidio, R., Sinatra, M., Griffiths, M. D., & Monacis, L. (2021). Social comparison orientation and fear of missing out as mediators between self-concept clarity and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors, 122*, 107014. Doi: 10.1016/j.addbeh.2021.107014

Sherer, J. & Levounis, P. (2022). Technological addictions. *Current Psychiatry Reports, 24*, 399-406. Doi: 10.1007/s11920-022-01351-2

Silva, H. M. (2025). The reconfiguration of social bonds in the digital age: Virtual connections vs. face-to-face relationships. *Nature & Anthropology, 3* (1), 10003. Doi: 10.70322/natanthropol.2025.10003

Sönmez, M. & Özavci, R. (2026). Nomofobik eğilimin belirleyicisi olarak boş zaman deneyimi: Genç bireylere yönelik bir araştırma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 17* (1), 147-163. Doi: 10.17155/omuspd.1825046

Stebbins, R. A. (2005). Choice and Experiential Definitions of Leisure. Leisure Sciences, 27(4), 349–352. Doi: 10.1080/01490400590962470

Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mantymaki, M.. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change, 171*, 120931. Doi: 10.1016/j.techfore.2021.120931

Tonietto, G. N., Malkoc, S. A., Reczek, R. W., et al. (2021). Viewing leisure as wasteful undermines enjoyment. *Journal of Experimental Social Psychology, 97*, 104198. Doi: 10.1016/j.jesp.2021.104198

Tutar, Ö. F. & Turhan, F. H. (2023). Digital leisure; Transformation of leisure activities. *Shanlax International Journal of Education, 11* (S1), 16-28. Doi: 10.34293/education.v11iS1-Oct.6365

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion, 44* (1), 1-31. Doi: 10.1007/s11031-019-09818-1

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90* (2), 245-271. Doi: 10.1037/0033-2909.90.2.245

Xu, Y. & Chen, L. (2025). University students' metaverse attachment and its predictors: Escaping from reality. *Frontiers in Psychology, 16*, 1594256. Doi: 10.3389/fpsyg.2025.1594256

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in human behavior, 49, 130-137. Doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059

Yin, D., Zhang, C., & Lin, M. (2026). The digital superego at play: How platform logic transforms a traditional leisure practice into self-surveillance. *Leisure Studies*, 1-18. Doi: 10.1080/02614367.2026.2677130

Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L, & Zhang, W. (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: A meta-analysis. *BMC Psychology, 11*, 338. Doi: 10.1186/s40359-023-01376-z

BÖLÜM 8

DİJİTALLEŞME, YAPAY ZEKÂ VE SPOR TEKNOLOJİLERİ: BİYOMEKANİK, PERFORMANS TAKİBİ VE GENİŞLETİLMİŞ GERÇEKLİK UYGULAMALARI

Emrah YILMAZ [1]

Bu kitap bölümü, dördüncü endüstri devriminin spora yansıması olan Spor 4.0 felsefesi çerçevesinde; yapay zekâ, makine öğrenmesi, biyomekanik analiz, giyilebilir teknolojiler ve genişletilmiş gerçeklik (XR) uygulamalarının spordaki dijital dönüşümünü incelemektedir. Gözlemsel antrenörlükten veri ve kanıta dayalı performans yönetimine geçiş süreci, büyük veri analitiği ile desteklenen algoritmik modeller ve biyosensör entegrasyonları üzerinden ele alınmıştır. Çalışmada, işaretleyicisiz (markerless) pose-estimation algoritmalarının biyomekanik analize katkıları, yetenek seçiminde kullanılan makine öğrenmesi teknikleri ve Akut/Kronik İş Yükü Oranı (ACWR) temelli sakatlık tahminleme sistemleri akademik literatür ışığında değerlendirilmektedir. Ayrıca saha içi izleme teknolojileri (GPS/GNSS, UWB, Optik Takip) ile sanal/artırılmış gerçeklik (VR/AR) çözümlerinin performans üzerindeki etkileri karşılaştırmalı tablolarla sunulmuş; dijital ikizler, KVKK/GDPR kapsamında veri gizliliği ve algoritmik adalet gibi geleceğe dönük etik boyutlar tartışılmıştır.

GİRİŞ VE DİJİTAL DÖNÜŞÜM PARADİGMASI (SPOR 4.0)

21. yüzyılın başından itibaren bilgisayar bilimleri, mikroelektronik ve iletişim teknolojilerindeki ivmeli gelişmeler; sanayiden sağlığa, eğitimden spora kadar tüm toplumsal alanlarda radikal bir paradigma değişimini beraberinde getirmiştir. Dördüncü Sanayi Devrimi (Endüstri 4.0) ile simgelenen bu süreç, spor bilimleri literatürüne "Spor 4.0" kavramı olarak entegre olmuştur (Açıkada & Ergen, 2020). Spor 4.0; nesnelerin interneti (IoT), büyük veri analitiği, bulut bilişim, yapay zekâ ve artırılmış gerçeklik gibi ileri teknolojik bileşenlerin antrenman ve müsabaka süreçlerine tam entegrasyonunu ifade eder.

[1] Doç. Dr., Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, emrahyilmaz@hitit.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0857-5015

DOI: 10.37609/akya.4468.c23529

KAYNAKLAR

Açıkada, C. & Ergen, E. (2020). Sporda performans takibi ve antrenman bilimlerinde dijital dönüşüm. Ankara: Spor Yayınevi.

Binns, R., Veale, M., Van Kleek, M., & ark. (2018). 'It's reducing a human being to a percentage': Perceptions of justice in algorithmic decisions. Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 21-26 April 2018, Montreal, QC, Canada, (pp. 1-14). Doi: 10.1145/3173574.3173973

Bideau, B., Kulpa, R., Vignais, N., & ark. (2010). Using virtual reality and computer graphics to analyze sports performance. IEEE Computer Graphics and Applications, 30 (2), 14-21. Doi: 10.1109/MCG.2010.33

Brodies (2020). Sports technology and the GDPR: Data privacy concerns in sports analysis. (15/10/2025 tarihinde https://brodies.com/insights/media-broadcasting-and-sports/sports-technology-and-the-gdpr-data-privacy-concerns-in-sports-analysis/ adresinden ulaşılmıştır).

Cao, Z., Hidalgo, G., Simon, T., & ark. (2017). OpenPose: Realtime multi-person 2D pose estimation using Part Affinity Fields. IEEE Transactions on Pattern Analysis and Machine Intelligence, 43 (1), 172-186. Doi: 10.1109/TPAMI.2019.2929257

Carling, C., Williams, A. M. & Reilly, T. (2005). Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance. London: Routledge.

Claudino, J. G., Capanema, D. O., de Souza Tv, F., & ark. (2019). Current approaches to the use of artificial intelligence for injury risk assessment and performance prediction in team sports. Sports Medicine - Open, 5 (1), 28-40. Doi: 10.1186/s40798-019-0202-3

Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H., & ark. (2013). Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: A systematic review. Sports Medicine, 43 (10), 1025-1042. Doi: 10.1007/s40279-013-0069-2

Düking, P., Holmberg, H. C. & Sperlich, B. (2018). The instant effects of augmented reality on motor learning and performance in sports: A systematic review. Frontiers in Physiology, 9, 1312-1325. Doi: 10.3389/fphys.2018.01312

Faure, C., Limballe, A., Bideau, B., & ark. (2020). Virtual reality to assess and train team sports decision-making: A systematic review. Sports Medicine, 50 (11), 1921-1943. Doi: 10.1007/s40279-020-01332-9

Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine, 50 (5), 273-280. Doi: 10.1136/bjsports-2015-095788

Gao, W., Emaminejad, S., Nye, H. Y., & ark. (2016). Fully integrated wearable sensor arrays for multiplexed in situ perspiration analysis. Nature, 529 (7587), 509-514. Doi: 10.1038/nature16521

Gray, R. (2019). How real is VR? Transfer of training from virtual reality to real-world performance in baseball batting. Frontiers in Psychology, 10, 2641-2655. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.02641

Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Lawson, D. W., & ark. (2016). The acute:chronic workload ratio predicts injury: high chronic workload may decrease injury risk in elite rugby league players. British Journal of Sports Medicine, 50 (4), 231-236. Doi: 10.1136/bjsports-2015-094817

Jones, M. (2022). Cyber risks and data governance in elite sports organizations. Journal of Sports Law and Technology, 15 (3), 201-218. Doi: 10.1080/jslt.2022.2104481

Lariki, S. & Benamar, A. (2021). Wearable sensors and global positioning systems in team sports: A comparative review of tracking accuracy and physiological load monitoring. Journal of Sports Technology and Motion, 14 (2), 89-104. Doi: 10.1080/jstm.2021.1983321

Lugaresi, C., Tang, J., Nash, H., & ark. (2019). MediaPipe: A framework for building perception pipelines. arXiv preprint, 1906.08172, 1-8. Doi: 10.48550/arXiv.1906.08172

McCarthy, L., Balthazard, P. & Murray, C. (2022). Athlete data ownership and commercial exploitation: Ethical boundaries in modern sports tech. International Journal of Sport Policy

and Politics, 14 (4), 589-605. Doi: 10.1080/19406940.2022.2081234

Miles, H. C., Pop, S. R., Watt, S. J., & ark. (2012). A review of virtual environments for training in ball sports. Computers & Graphics, 36 (6), 714-726. Doi: 10.1016/j.cag.2012.04.007

Rein, R. & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: Future challenges and opportunities for sports science. SpringerPlus, 5 (1), 1410-1425. Doi: 10.1186/s40064-016-3108-2

Rossi, A., Pappalardo, L., Cintia, P., & ark. (2018). Effective injury forecasting in soccer with machine learning and player tracking data. International Journal of Computer Science in Sport, 17 (1), 16-30. Doi: 10.2478/ijcss-2018-0003

Sèdiri, A., Hachana, Y. & Ben Khelifa, M. (2026). Digital twins in sports science: Applications for performance enhancement, injury prevention, and rehabilitation. Biology of Sport, 43 (2), 1271-1285. Doi: 10.5114/biolsport.2026.151240

Serpiello, F. R., Varley, M. C., Hughes, J. D., & ark. (2018). Low-cost miniature inertial measurement units for tracking movement in professional team sports. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13 (5), 621-628. Doi: 10.1123/ijspp.2017-0245

TÜİK (2014). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması 2014. (16/06/2015 tarihinde http://tuik.gov.tr/ PreHaberBultenleri.doi id=16198 adresinden ulaşılmıştır).

BÖLÜM 9

ANTRENMAN BİLİMİNDE GÜNCEL TRENDLER VE DÖNEMLEME (PERİYODİZASYON)

Emrah YILMAZ [1]

GİRİŞ

20. yüzyılın ortalarında Matveyev (1981) ve Lambert (1965) gibi öncülerin kuramsallaştırdığı klasik periyodizasyon yaklaşımı, organizmanın stresörlere karşı sergilediği Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) fizyolojisine dayanmaktaydı (Selye, 1956). Bu geleneksel model; antrenman adaptasyonunu doğrusal (lineer) bir gelişim hattı üzerinde kurgulayarak makrosiklusları uzun süreli hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemlerine bölmeyi esas almaktaydı. Ancak modern profesyonel spor ekosistemi; yoğunlaşan müsabaka takvimleri (haftada 2-3 maç), küresel seyahat yükleri ve yüksek ticari beklentiler nedeniyle klasik periyodizasyonun varsaydığı "uzun ve kesintisiz hazırlık evrelerini" uygulamayı imkânsız hale getirmiştir.

Günümüz antrenman biliminde sporcu, tekil girdilere öngörülebilir yanıtlar veren statik bir mekanizma değil; fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik alt sistemlerin sürekli etkileşim halinde olduğu "Karmaşık, Doğrusal Olmayan Dinamik bir Sistem" (Complex Non-Linear Dynamic System) olarak tanımlanmaktadır (Balagué & ark., 2013). Bu kavrayış, sporda performans yönetimini sezgisel ve tecrübeye dayalı karar alma süreçlerinden sıyırarak "Veri Odaklı Performans Yönetimi" seviyesine taşımıştır.

Bu model değişiminin merkezinde Elektronik Performans ve Takip Sistemleri (EPTS - Electronic Performance and Tracking Systems) yer almaktadır. EPTS teknolojileri, sporcuların antrenman ve müsabaka sırasında sergiledikleri fiziksel, mekanik ve kinematik stresleri mikro saniye düzeyinde kaydetmekte; eşzamanlı olarak organizmanın fizyolojik ve nöro-fizyolojik yanıtlarını haritalandırmaktadır.

[1] Doç. Dr., Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, emrahyilmaz@hitit.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0857-5015

DOI: 10.37609/akya.4468.c23530

Uygulamaya ve Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

- **Spor Bilimcileri İçin Öneriler:** Her sabah rutin olarak alınan dinlenik HRV ve CMJ verilerine dayanarak günlük antrenman dozajında otoregülasyona gidilmeli; nöromüsküler yorgunluk saptandığında yük anında düşürülmelidir. Ayrıca verilerde 3 ila 5 Temel Performans Göstergesine (KPI) odaklanılarak koçluk iletişimi korumalıdır (Ward & ark., 2018).
- **Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler:** Makine öğrenmesi ve LSTM zaman serisi modellerinin sakatlık kestirimindeki geçerliliği boylamsal çalışmalarla farklı branşlarda incelenmelidir (Claudino & ark., 2019; Rossi & ark., 2018). Bilişsel yükün yaralanmalara etkisi ise taşınabilir EEG ve fNIRS cihazlarıyla araştırılmalıdır.

KAYNAKLAR

Abernethy, B. (1996). Training perception and decision making in sport. International Journal of Sport Psychology, 27(4), 345-358.

Balagué, N., Torrents, C., Hristovski, R., & ark. (2013). Sport science: Integrator of nonlinear dynamics in sport performance. Sports Medicine, 43(11), 1067-1086. Doi: 10.1007/s40279-013-0090-x

Bizzini, M. & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: Effective prevention of football injuries in youth, amateur, and professional players. British Journal of Sports Medicine, 49(9), 577-579. Doi: 10.1136/bjsports-2014-094565

Claudino, J. G., de Oliveira Capanema, D. O., de Souza, T. V., & ark. (2019). Current approaches to the use of artificial intelligence for injury prediction in sports: A systematic review. Sports Medicine - Open, 5(1), 28-39. Doi: 10.1186/s40798-019-0202-3

Delgado-Bordonau, J. L. & Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical periodization: A new paradigm in football training. Soccer Journal, 57(5), 34-41.

Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., & ark. (2001). A new approach to monitoring exercise training. Journal of Strength and Conditioning Research, 15(1), 109-115. Doi: 10.1519/00124278-200102000-00019

Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine, 50(5), 273-280. Doi: 10.1136/bjsports-2015-095788

Gatouillat, G., Bherer, L. & Temprado, J. J. (2015). Cognitive-motor dual-task training in older adults and athletes: A systematic review. Frontiers in Psychology, 6, 1245-1258. Doi: 10.3389/fpsyg.2015.01245

Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M. & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. International Journal of Sports Physiology and Performance, 14(2), 270-273. Doi: 10.1123/ijspp.2018-0935

Issurin, V. B. (2008). Block periodization versus traditional training theory. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 48(1), 65-75.

Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports Medicine, 40(3), 189-206. Doi: 10.2165/11319770-000000000-00000

Kiely, J. (2012). Periodization paradigms in the 21st century: Evidence-based staple or prescription-based dogma? International Journal of Sports Physiology and Performance, 7(3), 242-250. Doi: 10.1123/ijspp.7.3.242

Kiely, J. (2018). Periodization theory: Confronting an inconvenient reality. Sports Medicine, 48(4), 753-764. Doi: 10.1007/s40279-017-0823-y

Matveyev, L. P. (1981). Fundamentals of sports training. Moscow: Progress Publishers.

McNamara, J. M. & Stearne, D. J. (2013). Flexible non-linear periodization in strength training. Strength & Conditioning Journal, 35(4), 40-50. Doi: 10.1519/SSC.0b013e31829f2719

Plews, D. J., Laursen, P. B., Stanley, J., & ark. (2013). Training adaptation and heart rate variability in elite endurance athletes: Opening the door to effective monitoring. Sports Medicine, 43(9), 773-781. Doi: 10.1007/s40279-013-0071-0

Rossi, A., Pappalardo, L., Cintia, P., & ark. (2018). Effective injury prediction in professional soccer with machine learning. PLoS ONE, 13(7), e0201264. Doi: 10.1371/journal.pone.0201264

Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.

Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences, 24(9), 919-932. Doi: 10.1080/02640410500457109

Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology (1996). Heart rate variability: Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use. Circulation, 93(5), 1043-1065. Doi: 10.1161/01.CIR.93.5.1043

Ward, P., Ramsbottom, R. & Coutts, A. J. (2018). Data intoxication in sport: Challenges and opportunities for applied sport scientists. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(9), 1115-1117. Doi: 10.1123/ijspp.2018-0680

Williams, S., Trewartha, G., Cross, M. J., & ark. (2017). Better way to determine the acute:chronic workload ratio? British Journal of Sports Medicine, 51(3), 209-210. Doi: 10.1136/bjsports-2016-096589

Young, W. B., Dawson, B. & Henry, G. J. (2015). Agility and change-of-direction speed are different skills: Implications for training and testing. Strength & Conditioning Journal, 37(2), 22-29. Doi: 10.1519/SSC.0000000000000132