

Four stylized running figures, composed of white dots, are positioned around the central text. Two are at the top (left and right) and two are at the bottom (left and right), all in a running pose.

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA AKADEMİK ARAŞTIRMALAR

Editör

Doç. Dr. Özgür Karataş



**SPOR BİLİMLERİ ALANINDA
AKADEMİK ARAŞTIRMALAR**

Editör
Doç. Dr. Özgür Karataş



Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırmalar
Editör: Doç. Dr. Özgür Karataş

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Ekim 2020

Yayıncı Sertifika No: 16122

ISBN: 978-625-7767-63-7

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

Baskı ve Cilt: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Ve Tic.
Ltd.

İstanbul Cad. İstanbullu Çarşısı No:48/48-49

İskitler 06070 Ankara

Tel: 03123413667

Sertifika No: 47865

İÇİNDEKİLER

Bölüm-1

Sporda Psikolojik Beceri

Antrenmanları

7

Çiğdem ÖNER

Bölüm-2

Spor ve Dikkat

39

Engin EFEK

Bölüm-3

Futbol Kulüplerinde Taraftar Memnuniyeti;

Doğu Anadolu Bölgesi Örneği

71

Özgür KARATAŞ,

Buğra Çağatay SAVAŞ,

Emine ÖZTÜRK KARATAŞ

Bölüm-4

5 Büyük Kayak Merkezinin Coğrafi

Şekillerinin Kayak Sporuna Ve

Sporcusuna Olan Etkisinin İncelenmesi

83

Vahdet ALAEDDİNOĞLU

Bölüm-5

Spor Medya

119

Yeşim BAYRAKDAROĞLU

Bölüm-6

Duyguları Yönetmede Mindfulness

(Bilinçli Farkındalık) Etkisi

Dağcılık Sporü İle Uğraşan

Bireyler Üzerine Bir Araştırma

141

Öğr. Gör. Özlem ANUK

Öğr. Gör. Aykut AKSU

Bölüm-7

Kadın ve Spor

159

Dr. Öğr. Üyesi Mine AKKUŞ UÇAR

Bölüm-1

SPORDA PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANLARI

Çiğdem ÖNER*

* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü

Spor insanları salt fiziksel varlıkları ile değil aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel varlıkları ile birlikte performans sergilemekte, sergilenen performanslar spor insanlarının zihin ve duygu durumlarından etkilenmektedir.

Üstün performans arayışı spor ortamlarında özellikle müsabakada sayısal fark yaratmak bağlamında farklı bedensel ya da bilişsel tekniklerin kullanımını zorunlu kılmaktadır. Bu çalışmada, spor ortamlarında psikolojik hazırlığın önemli araçlarından biri olan psikolojik beceri antrenmanları üstünlükleri, içerikleri, aşamaları, destek alınabilecek teknikler ve seçenek oluşturan uygulamalar ile birlikte ele alınarak incelenecektir.

Eklund ve Tenenbaum'un¹ bildirdiğine göre, psikolojik hazırlık sportif performansı geliştirmek üzere kullanılan tüm zihinsel çalışmaları kapsamaktadır. İlgili alanyazında, zihinsel çalışmalar ekseninde kullanılan iki temel kavramın öne çıktığı görülmektedir. Bunlardan ilki, zihinsel antrenman diğeri ise psikolojik beceri antrenmanıdır. Zihinsel antrenman, Dosi² tarafından ifade edildiği gibi en genel anlamıyla üst düzey başarı elde etmek amacı ile gerçekleştirilen zihinsel çalışmalar ve uygulanan tekniklerdir. Psikolojik beceri antrenmanları ise Thomas ve Fogarty'e³ göre psikolojik becerileri geliştirme amacı ile çok sayıda zihinsel antrenman tekniğinin planlı ve programlı biçimde uygulanması olmaktadır. Eklund ve Tenenbaum'un¹ tanımlarıyla, psikolojik beceri antrenmanları, psikolojik becerileri öğrenme, geliştirme ve üzerinde denetim kurabilmeye esas oluşturarak sportif performansı güçlendirmeyi sağlayan psikolojik eğitimlerdir. Weinberg ve Gould⁴ ise psikolojik beceri antrenmanlarını performansın yükseltilmesi, hazzın artırılması ya da sportif ve fiziksel aktiviteler esnasında daha fazla doyuma erişmek amacıyla psikolojik becerilerin sistemli ve tutarlı bir şekilde kullanılması olarak tanımlamaktadır.

Doruk performansın ortaya konabilmesi için spor insanlarının sahip olmaları beklenen çok sayıda psikolojik beceri bulunmaktadır.

dır. Araştırmacıların bu becerilerin hangileri olduğuna ilişkin sıralamalarının değişkenlik gsterdiği dikkat çekmektedir. Zaichowsky⁵ sporcular açısından en yüksek faydayı yaratan becerileri; hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, içsel konuşma ve konsantrasyon olarak sıralamıştır. Sporcuların sergilemeleri gereken becerileri daha geniş biçimde ele alan Dosil² ise; zaman yönetimi, öz değerlendirme, motivasyon, stres yönetimi, zgven, öz düzenleme, zihinsel ve duygusal kontrol, müsabakaya hazır olma benzeri becerilere atıfta bulunmuştur. Eklund ve Tenenbaum¹ elit ve elit olmayan sporcuları birbirlerinden ayırt edici nitelikteki en önemli psikolojik becerileri hedef belirleme, imgeleme, konsantrasyon, duyguları kontrol etme ve kendine has rutin geliştirme olarak rapor etmiştir.

Gerek antrenörler gerekse sporcuların psikolojik beceriler üzerinde çalışmaları, bu çalışmaları belirli bir düzen içinde sürdürmeleri gerektiği bildirilmektedir⁴. Bu düzenin, uygulanacak tekniklerin neler olabileceğinin sorgusu ile başlayacağı düşünüldüğünden çalışmanın akışında öncelikle performansın artırılmasında kullanılabilecek zihinsel tekniklerin açıklanması amacı güdülmüş, izleyen aşamalarda psikolojik beceri antrenmanlarının öğrenim yollarında seçenek oluşturabilecek farklı yöntemler, psikolojik beceri antrenmanlarının aşamaları, uygulanma koşul ve düzenine ilişkin bilgiler aktarılmıştır.

ZİHİNSEL TEKNİKLER

Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen pek çok araştırmada zihinsel antrenmanın sportif performans ve psikolojik becerilere olumlu yönde etkide bulunduğu ne sürülmektedir.

Zihinsel antrenman, bir hareketin uygulama yapmayarak sadece yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması⁶, fiziksel etkinliğin yer almadığı edilgen bir öğrenme sreci⁷, yarışma veya antren-

manda ortaya çıkma olasılığı bulunan olumlu ve olumsuz durumlar karşısında yapılması tasarlanan eylemin uygulama olmaksızın planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması⁸, bir spor etkinliği esnasında, öncesinde ya da sonrasında bu etkinlikte yer alan kişiye etki eden algı, dikkat, öğrenme, motivasyon, stres benzeri psikolojik süreçlerin sevk ve idaresinin sistemli bir şekilde iyileştirilmesi⁹ şeklinde tanımlanmıştır.

Yarayan ve İlhan'a¹⁰ göre, zihinsel beceri ve zihinsel teknikler arasındaki ayrım kavramsal açıdan önem taşımaktadır. Zihinsel bir beceri, belirli bir antrenman görevini farklı ifade ile hedefini, dikkat odağını veya stresle başa çıkmayı öğrenme becerisiyken; zihinsel teknik ise zihinsel canlandırma, kendinle konuşma gibi sahip olunan hedefleri başarmak bağlamında kullanılan özel bir süreçtir.

Bu çalışmada, ele alınan sportif performansı yükseltici nitelikli zihinsel teknikler Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Sportif Performansı Artırmak İçin Kullanılan Zihinsel Teknikler

Sportif performansı artırmada kullanıldığına işaret edilerek Şekil 1’de şema halinde sunulan zihinsel tekniklerden içsel konuşma, imgeleme, kendini izleme, düşünce durdurma, bilişsel yeniden yapılandırma ve otojen gevşeme sırasıyla alt başlıklar halinde açıklanmaktadır.

İçsel Konuşma

Hackfort ve Schwenkmezger’e¹¹ göre içsel konuşma, spor insanlarının duygularını yorumladıkları, kendilerini değerlendirdikleri ve kendilerine yönerge veya destek verdikleri sözel diyalogtur. Van Raalte, Vincent ve Brewer¹² içsel konuşmayı iletilmesi istenen bir mesajın gönderici veya bir alıcının olduğu durumda iç ses ya da dış ses ile söz dizimsel ifadesi olarak tanımlarken, Hardy, Oliver ve Tod¹³ ise sporcunun kendisi ve performansı hakkında kendisine yönelik söylemiş olduğu otomatik sözler olarak açıklamıştır.

Aktepe¹⁴ içsel çalışmanın amacının sporcunun kendisi ile uyumlu olması, içinde var olan gücü keşfetmesi, bu içsel güce inanması, sportif yaşamı süresince gerçek anlamda istediklerini tanımlaması, isteklerine erişmek için çok daha yaratıcı, güvenli ve daha da doğal olabilmek üzere kendine yardım etmesi olduğunu bildirmektedir.

Sporcuların bilinçaltına güven duygusunu yerleştirmek, zihin, beden ve ruh bütünlüğünü tesis etmek üzere yapılan bu çalışma “İçsel koçluk” adı ile anılan dinamik bir sorgulama işlemi olup, sporcuların yalnızlık duyguları ve yeterliliklerine ilişkin kaygıları olduğunda kendi olumlu içsel duygularına geri dönmesi için de kullanılmaktadır¹⁴.

İçsel konuşma türlerinin farklı araştırmacılar tarafından farklı biçimlerde tasnif edildiği görülmektedir. Weinberg ve Gould⁴ içsel konuşma biçimlerini olumlu farklı ifadelenirilişi ile motivasyonel, yönergesel ve olumsuz olarak üç sınıfta incelerken, Van Raalte, Vincent ve Brewer¹² içsel konuşmanın olumlu ve olumsuz ol-

mak üzere iki alt başlıkta ele alınabileceğini vurgulamışlardır. Bir diğer sınıflamaya göre, içsel konuşma aşağıda belirtilen dört biçimde incelenmektedir^{15, 16, 17}.

- Doğal: Olumlu ya da olumsuz içsel konuşma (Çok iyisin / Çok kötüsün)
- Yapı: Tek kelimelik ifade ve cümleler (Nefes / Odaklan)
- Kişi: İçsel konuşma esnasında sporcunun kendisine hitabında birinci veya ikinci tekil şahıs kullanımı (Koşabilirim / Koşabilirsin)
- Görev Yönergeleri: Beceriye özgü genel ya da özel ifadeler (Sıkı tut / Yarış boyunca hazır ol).

İmgeleme

Morris, Spittle ve Watt'a¹⁸ göre, imgeleme gerekli ön koşullar oluşturulduktan sonra gerçekte deneyimlenen her türlü durumu, gerçekten yapıyor gibi hayal etmek, tüm duyuları kullanarak deneyimleri zihinde oluşturmak ya da yeniden yaratmak etkinliğidir. İmgeleme bilinen diğer adı ile zihinde canlandırma, nesnelerin zihinde resimsel temsili olarak açıklanmaktadır. Bu teknik aracılığı ile daha önce bellekte yer alan içeriklerin yenilerine bağlanması sonucunda oluşan ilişkiler görünür hal almaktadır¹⁹. Ancak, imgeleme sadece zihnin içinde bir görme deneyimi olmamaktadır. Genellikle baskın, etkin ve güçlü bir duygu olan imgeleme görsel, işitsel, dokunsal ve kinestetik duyuları da içermektedir²⁰. Dolayısıyla, imgeleme için arzu edilen durumun zihinde canlandırılması ve bu canlandırma esnasında yoğun bir duygusal sürece girilmesi gerekli görülmektedir²¹. Burton ve Raedeke'ye²² göre, imgeleme tekniğinden istenilen sonucun elde edilebilmesi, fiziksel antrenmanlarla birleştirilmesini ve kendi içinde periyotlanmasını bir gereklilik olarak öne çıkartmaktadır.

Kendini İzleme

Kendini izleme, kendini yönetme, öz-düzenleme becerileri gibi sporcuların kendileri üzerindeki hakimiyetini artıran becerileri geliştirmek için kullanılan önemli bir tekniktir²³.

Ellis ve Zimmerman'a²⁴ göre kendini izleme, bireyin kendi davranışlarına bilinçli olarak odaklanması ve hedef davranışlarına ilişkin gelişimsel süreci takip etmesidir. Kingston ve Wilson'ın²⁵ bakış açılarından ele alındığında, kendini izleme, sporcuların belli bir süreç içinde kendilerini incelemelerini, takip etmelerini mümkün kılan farklı çalışmalardan oluşmaktadır. Her iki tanımın değerlendirilmesi sonucunda, kendini izlemenin bir süreç olduğu, bu süreçte sporcunun aktif bir sorumluluk içinde olması gerektiği, farkındalığını canlı tutarak eylem, söylem ve düşüncelerinin yarattığı sonuçları tarafsız bir gözlemci sıfatıyla izlemesi, subjektiviteden arınık zihin durumunu koruması, adanmışlığı içeren bir kendini geliştirme odağına sahip olması ve öz değerlendirmeyi ilerlemenin sağlıklı bir yolu olarak içselleştirmesinin kendisinden beklenenler arasında yer aldığı düşünülmektedir.

Düşünce Durdurma

1950'li yılların sonlarına doğru gündeme gelen düşünce durdurma tekniği, stres, kaygı, öfke benzeri olumsuz yaşantıları teşvik edici ruminatif farklı deyişle tekrarlayan düşüncelerin durdurulmasını temel almaktadır¹.

Spor ortamlarında olumsuz içerikli düşüncelerin zihinden uzaklaştırılması için eylem ve sözel ifadeler birlikte kullanılabilir²⁶. Eklund ve Tenenbaum¹ fiziksel eylem ve sözlerin birlikte ele alınmasını içeren bu yönetime işaret ederken zihinsel ve davranışsal ipuçları terimini kullanmakta, bu ipuçları sayesinde olumsuz düşüncelerin durdurulabileceği gibi tekrar ortaya çıkma-
larının önlenebileceğini öne sürmektedir.

Peden²⁷ tekniğin özellikle yarışma esnasında beliren olumsuz

düşüncelerin hızla önüne geçilebilmesi bağlamında önem taşıdığını bildirmektedir.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

İstenmeyen olumsuz yaşantı ve durumlarda zihinde beliren olumsuz düşünce, inanç ve varsayımların açığa çıkarılarak yerine daha işlevsel olumlu düşüncelerin inşasına dayanan bilişsel yeniden yapılandırma, zorlayıcı durumların tehdit olarak değerlendirilmesinden ziyade bireyin kendisini geliştirmek için fırsat olarak görmesine yönelik bir tekniktir^{28, 26}.

Spor ortamlarında sıklıkla başvuru bu teknik, aşağıda sunulan aşamalar üzerine kuruludur¹;

- Kaydetme: Sporcunun performansı, antrenmanı ya da sıradan bir günü içinde yaşadığı veya karşılaştığı olay ve durumlara ilişkin ortaya çıkan olumsuz duygu ve düşüncelerini kaydetmesidir. Çoğu zaman bu kayıdın bir günlük yardımıyla yürütülmesi talep edilmektedir.
- Saptama: Sporcunun not ettiği kayıtlar üzerinden kendisini olumsuz yönde etki altına alan ve işlevsel olmayan içeriklerin belirlenmesidir.
- Tepki: Saptananlar sonrasında sporcunun söz konusu olumsuz duygu ve düşüncelere verdiği tepkileri ifade etmektedir.
- Değiştirme: İlk üç adımın akabinde sporcunun işlevsel olmayan olumsuz duygu ve düşüncelerinin, olumlu ve işlevsel olan düşüncelerle değiştirilmesidir.

Otojen Gevşeme

1920'lerde Oscar Vogt tarafından tanıtılan otojenik gevşeme egzersizleri, 1950'li yıllarda Schultz'un son halini vermesiyle uygulamalarda sıklıkla kullanılır olmuştur. H. Schultz'un biçim verdiği şekli ile otojen gevşeme altı psikofizyolojik egzersize bağlan-

miştır. Bu standart egzersizler sessiz bir ortamda, yatay durumda ve gözler kapalı olarak uygulanmaktadır¹⁹. Bireyin bedeninin farklı yerlerinde sıcaklık ve ağırlık hissi oluşturarak gevşeme ve rahatlama oluşturmayı içeren otojenik gevşeme egzersizlerinin temel mantığı psikolojik bir yüklenmeye maruz kalan sporcunun kendi kendine bazı telkinlerde bulunarak bilincinde uykuya benzer bir kapanmanın oluşmasını sağlaması üzerine kuruludur^{1,9}.

Eklund ve Tenenbaum'a¹ göre, otojenik gevşeme egzersizlerinin kaygı seviyesini düşürme, tükenmişlikle baş etme, kalp hızını düzenleme, duygu durumu kontrol etme, konsantrasyonu artırma ve uykuyu kolaylaştırma benzeri pek çok yararı bulunmaktadır.

FARKINDALIK ODAKLI BEDEN-ZİHİN UYGULAMALARI

Karagözoğlu'na²⁹ göre, psikolojik antrenmanların çoğu uygulamalarının Tai-chi, yoga ve aikido öğretileri ve doğu felsefelerinden esinlenerek geliştiğı söylenebilir. İnsan yapısı gereğı zihin ve duygularını doğrudan kontrol edemezken, bedeni üzerinde daha yüksek denetim imkanına sahiptir²⁹. Bu bağlamda, psikolojik beceri antrenmanlarının temel mantığının kolay olandan başlayarak zorluk dereceleri yüksek olan kontrol seviyelerini yaşantısal olarak tecrübe etmeye dayandığı ifade edilebilir.

Aktarılanlardan hareketle, sporcuların kişisel gelişim odakları ile uyumlu farklı beden-zihin uygulamalarından destek almak suretiyle de psikolojik becerilerini güçlendirebilecekleri düşünülmektedir. Sporcuların psikolojik becerilerini geliştirebilmeleeri için seçebilecekleri bu uygulamalardan sıklıkla başvuru ve bu çalışmada incelenenleri Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Sportif Performansı Artırmada Farkındalığı Destekleyici Yöntemler

Şekil 2’de gösterilen ve psikolojik becerileri geliştirmek üzere sporcuların yararlanabileceği yöntemlere seçenek oluşturan biyolojik geri bildirim, yoga, nefes teknikleri, gevşeme teknikleri, transandantal meditasyon ve hipnoz konuları hakkındaki bilgiler alt başlıklar halinde verilmektedir.

Biyolojik Geri Bildirim

Biyolojik geri bildirim sporcunun bedensel durumu hakkında bilgi edinmesini mümkün kılmaktadır. Bedensel durum, özellikle gevşeme ve gerginliğe ilişkin bilgi, duygu ve düşünceler ile bağlantılı olduğundan, sporcunun bedeninde olan bitene ilişkin edindiği bilgi aynı zamanda duygu ve düşünce dünyasında olan biten hakkında da bilgilenmesine yardımcı olmaktadır²⁹.

Biyolojik geri bildirim; Elektromyograf (EMG); Elektro Encephalograf (EEG) ve Galvanic Skin Resistance (GSR) gibi elektronik aygıtlar yardımı ile uygulanabilmektedir. Bu yöntemde esas olan genelde istem dışı faaliyet gösteren otonom sinir

sisteminin işlevlerini denetim altında tutabilmektir. Sporcu, söz konusu aygıtlar aracılığıyla ilgili andaki fizyolojik durumu hakkında bilgilenmekte, farklı duygu durumlarını deneyimleyerek hangi koşul ve hallerde hangi teknikleri kullanması gerekeceğini öğrenmektedir. Bu öğrenmeler akabinde güçlenen sporcu izleyen evrelerde herhangi bir aygıtın desteği olmaksızın fizyolojik durumunu denetlemeye başlamaktadır³⁰. Bir gevşeme tekniğinden çok gevşemeyi öğrenme yolu olarak değerlendirilen biyolojik geribildirim; müsabaka öncesi gerilim ve kaygıyı hafifletmek, sakatlanma sürecinde toparlanmayı hızlandırmak ve sportif performans olumlu yönde tesir etmek gibi yararları bulunmaktadır³¹.

Yoga

Bilal ve Bozkurt'un³² bakış açısı ile beden-zihin birliktelik ve bütünselliğini içeren Yoga, fiziksel duruş, nefes ve yoğunlaşma teknikleri üzerine kurulu disiplini içinde bireyin bedensel, zihinsel ve duygusal bakımdan yetkinleşmesi, kendi içsel barış ve özgürlüğünü gerçekleştirme amacını gütmektedir.

Öner'e³³ göre Yoga, bireyin gelişimsel değişim süreçleri boyunca duysal deneyimleri vasıtasıyla dış dünyadan edindiği biyopsikososyal birikim ve izlenimlerini iç dünya deneyimleri ile zenginleştirmeye davet sunan önermeler bütünü olarak düşünülebilir. Bu noktadaki gelişim, kişinin özfarkındalık, özaraştırma, özyönetim, özdisiplin, özdeğerlilik, özsaygı, özsevgi ve özkabul kriterlerinde kat ettiği ilerleyiş ile ölçülür. Öze dair gerçekleştirilen bu yolculuk, uygulamalar bütünlüğü içinde ağırlıklı olarak sessiz tanık konumundaki gözlemciyi deneyimin odağına yerleştirirken, farkındalığın doğası nefes, duysal denetim, konsantrasyon, meditasyon ve kimi zaman ilerleyen gevşeme teknikleri ile destek bulmaktadır³³.

İçsel ritimleri değiştirmek ve dönüştürmekte kullanılan Yoga uygulamaları sistematik ve yavaş bir biçimde ilerlemektedir. Uygulamalar hiçbir şeyi radikal değişime sürükleyecek içerikte ya-

pılandırılmamıştır. Bunun yerine, gündelik hayatın yeni ve sağlık veren bir uzantısı olarak, mevcut yapıları birbiri içinde eritmeye ve niteliklerini değiştirmeye yöneltici olmaktadır. Yoga teknikleri doğal beden ritimleri ile birlikte akmaya ve bunları desteklemeye yarayan düzenli ve tutarlı bir güç sunmakta ve doğa ile birlikte çalışmaktadır³⁴.

Nefes Teknikleri

Soluk bilincin kontrol edebildiği en kolay psikolojik durumun karşılığıdır. Bu nedenle, bedensel denetimde ustalık kazanmanın önemli başlangıç noktası solunum üzerinde denetim sağlayabilmektir. Solunum bir yönüyle kişinin istediği zaman nefes aldığı ya da istediği zaman nefesi tuttuğu için iradesi ile yönlendirebildiği bir etkinliktir. Bununla birlikte, müdahale edilemez olan bir diğer yönü, onun beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom işleyişidir. Sığ bir nefes beden ve zihin üzerinde olumsuz bir etki yaparken, doğru, derin ve farkındalıkla alınan her nefes kişide zihinsel dinginlik ve esenlik yaratır. Nefesin beden üzerindeki işlevselliği tam olarak anlaşıldığında, solunum beden ve zihnin farklı boyutlarının keşfedilmesi için güçlü bir araç halini alır. Nefesin farkında olmak, dikkati düşüncelerden özgürleştirerek bir boşluk yaratır. Bilinci geliştirmenin, bütünsel bilinçle temas etmenin, şimdiye ve buraya getirmenin önemli bir yolu, nefesin farkında olmaktır³³.

Gevşeme Teknikleri

Fizyolojik ve bedensel rahatlama ve kontrol duygusunun bilişsel süreçleri de etkileyerek zihnin sakinleşmesini ve zihinsel hâkimiyetin gelişmesini sağladığı bildirilmektedir¹. Bunu sağlayan uygulamalardan biri de gevşeme teknikleridir. Alanyazın incelemelerinde, farklı çalışma disiplinleri içerisinde çok sayıda gevşeme tekniğinin kullanılıyor olduğu izlenmektedir. Bu tek-

niklerden spor alanında sıklıkla uygulananlardan biri de derinleşen gevşemedir. Derinleşen gevşeme egzersizleri tüm kas gruplarının sistemli ve bilinçli olarak gerilmesi, gevşetilmesi ve sonrasında bu germe ve gevşetmelerin tekrarlanması biçiminde uygulanmaktadır²⁶. Sporcuların müsabaka içinde kendilerini rahat hissetmeleri ortaya konacak performans üzerinde belirleyici olmaktadır. Bu nedenle, özellikle müsabaka esnasında beliren kaygı, stres ve gerilim karşısında kasların yumuşaklığı ve akışkanlığını koruyabilmek adına gevşeme tekniklerine hakim olmanın sporcu açısından üstünlük sağlayıcı bir nitelik olduğu söylenebilir.

Transandantal Meditasyon

Tiryaki'nin³⁰ bildirdiği üzere, transandantal meditasyon bireyin psiko-fizik dengesini korumak kişiler arası ilişkilerini geliştirmek, yetenekleri çoğaltmak, çeşitlendirmek ve daha kullanılır hale getirmek için başvurulmuş bir psiko-regülasyon yöntemidir. Buna ek olarak, transandantal meditasyonun bireyin potansiyelini ortaya çıkardığı, kişiyi özgürleştirdiği, zihnini berraklaştırdığı ve diğer koşullara gerek zihinsel gerekse bedensel olarak hazırlanmakta kullanılan bir araç olduğu öne sürülmektedir³⁵.

Hipnoz

Hipnoz, zihinsel telkinlerin üst düzey etki yaratarak kullanıldığı bir durumdur. Telkinler, akılda ve bedende etkin ve otomatik karşılıklar üreten düşüncelerdir¹⁹. Bir diğer ifade ile telkinler, bilinçaltı seviyede kendilerini gerçekleştiren düşüncelerdir. Kaygıyı azaltmanın yanı sıra zihinsel becerilerin geliştirilmesinde yararlanan bir teknik olarak görülmektedir. Müdahale belli başlı aşamalar halinde yürütülmektedir. Bu aşamalar sırasıyla, başlama evresi, hipnotik evre, uyandırma evresi ve hipnoz sonrası evredir. Tekniğin son zamanlarda uyarılmışlığın düzenlenmesinde etkili bir biçimde kullanıldığı da bildirilmektedir⁴.

PSİKOLOJİK BECERİLER

Psikolojik beceriler, stres yönetimi, hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon yönetimi, uyarılmışlık kontrolü, psikoenerji yönetimi, imgeleme, özgüveni yapılandırma, özfarkındalığın geliştirilmesi, düşünce yönetimi, liderlik ve iletişim, motivasyon yönetimi benzeri konuları içermektedir. Bu psikolojik becerileri geliştirmek için çeşitli teknikler kullanılmaktadır. Psikolojik beceriler ve bunları geliştirmek için kullanılan tekniklerin spor psikologlarının kaynaklarına bakıldığında bazı değişiklikleri ve tartışmaları içermekte olduğu görülmektedir. Genel bir değerlendirmede, hangisi beceri ve hangisi bunu geliştirmek için kullanılan teknik olmaktadır¹⁹ temasının bu farklılaşma ve tartışmaların genel çerçevesini oluşturduğu anlaşılmaktadır. Bu, noktada, bir bakış açısı kazanabilmek amacıyla Vealey³⁶ ile Mahoney ve Chapman³⁷ tarafından yapılan tasniflerin incelenmesinin yararlı olacağı kanaati taşınmaktadır.

Vealey³⁶ sporcuların ve antrenörlerin sahip olmaları gereken becerileri; temel beceriler, performans becerileri, kişisel gelişim becerileri ve takım becerileri olmak üzere dört alt başlıkta sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırma ve bileşenleri Şekil 3’de sunulmaktadır.



Şekil 3. Sporcu ve antrenörler için zihinsel beceriler

Kaynak: Vealey R. Mental skills training in sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. Handbook of sport psychology. Canada: John Wiley and Sons; 2007, p. 289.

Vealey'in³⁶ Şekil 3'de verilen sınıflamasında dikkat çeken önemli bir unsur, sporcunun zihinsel becerilerini işe koşmasının temelleri olarak başarı güdüsü, öz farkındalık, üretken düşünme ve özgüven parametrelerine işaret edilmiş olmasıdır. Her dört değişkene bakıldığında, bu örüntünün sporcunun motivasyonel kaynaklarını harekete geçirebilmesi açısından olumlu yönelimli zihin ve duygudurumda olmanın adeta birbirine kopçalanmış parçaları olduğu düşünülmektedir. Öyle ki, bu elementlerden birinin eksiklik ya da güçsüzlüğünün sportif performansın gücü, akışı, estetiği üzerinde olumsuzlayıcı bir etmene dönüşeceği izle-

nimi doğmaktadır. Nitekim modelde, performans becerileri olarak, algısal-bilişsel beceri, dikkat odağı ve enerji yönetimine yapılan atıftan yola çıkarak, bu becerilerin geliştirilmesinin sportif deneyimle birlikte kazanılacağını söylemek yanlış olmayacaktır. Zira, bir meslekte uzmanlık sağlamanın en önemli unsurlarından birinin sürekli tekrar yoluyla becerilerin pekiştirilmesi bilinen bir gerçek olarak addedilmektedir. Bu bağlamda, deneyimli sporcuların algısal bilişsel süreçleri yönlendirmede sahada yeni olanlara nazaran daha yetkin olmaları doğal görünmektedir. Bununla birlikte, elit sporun yeni olanlardan da kusursuz performansı talep ettiği düşünüldüğünde, psikolojik beceri antrenmanları yoluyla bu becerilerin pekiştirilmesinin gereği açıklıkla görünür olmaktadır. Bunun oyun içinde oyunculara dağıtılan iş yükünün adil olması bağlamında taşıdığı önem kadar, sporcuların bedenleri ile akılcı bir temas kurmaları ve spor yaralanmalarını en aza indirgeyebilecek biçimde enerjilerini yönetebilmeleri açısından da önemli olacağına inanılmaktadır.

Vealey'in³⁶ sınıflamasında bir diğer kategori ise kimlik başarısı ve kişiler arası yetkinliği kapsayan kişisel gelişim becerileridir. Bu noktada, kişisel gelişimin köklerinin bireyin kendi kimliği hakkında bilgi sahibi olmasına dayandığı söylenebilir. Bu bilgi, bireyin kendisi ve diğerleri arasındaki sınırı keşfedebilmesi, kendi ve diğerleri arasındaki benzerlik ve farklılıkları ayırt edip, öz varlığını yüceltmesinde etken olmakta, sosyalleşme sürecinde kişiler arası etkileşimselliği belirleyici bir yön kazanmaktadır. Öte yandan, sportif kariyer yaşantısı dikkate alındığında, kim olunduğunun ayırt edilmesinin sporcu kimliğinin inşasında da bir mihenk taşı oluşturacağı göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim Özdil'in³⁸ bildirdiği üzere, kimlik “kim” ve “kimler” sorularına verilen yanıtlara ek olarak aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu evreni –topluluk, cemiyyet, ulus, din- anlama ve açıklamasını da içselleştirerek bir toplumla bütünleşme ve ayrış-

ma noktasında da belirleyicilik taşımaktadır. Tam da bu noktada, sporcu kimliğinin başarımından söz edilmesi yerinde olacaktır. Zira, Tuşak vd.'ne³⁹ göre, sporcu kimliği, spor yapma ve yarışmacılığın değer ve anlamını sağlayan öz kimliğin bir parçası olmakta, bağlılık, katılım, algılanan sportif faaliyetin değeri ve anlamı ile biçem almaktadır. Bu biçem, sporcunun kişiler arası yetkinliğini güçlendirici bir içerik kazandığında, sporcunun kişisel gelişim becerilerinin sportif başarısı üzerinde taçlandırıcı rol almaması beklenen ve istenen bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, sporcunun kişiler arası yetkinliğinin takım becerileri üzerinde de pozitif yönde bir etki doğuracağı öngörülebilir olmaktadır. Son olarak, Vealey'in³⁶ işaret ettiği takım becerilerinin liderlik, iletişim, uyum ve takım güveni olarak belirlenmiş olması, bu çıkarımımızı teyit eder görünmektedir.

Sporcuların sahip olmaları beklenen psikolojik becerilere ilişkin bir diğer sınıflandırma Mahoney ve Chapman³⁷ tarafından yapılmıştır. Bu sınıflandırmada psikolojik beceriler beş başlıkta toplanmıştır. Söz konusu beceriler Şekil 4'de sunulmaktadır.

Fizyolojik uyarılmışlığın düzenlenmesi ve davranışsal uygulamayı içine alan bedensel ve davranışsal beceriler, başarılı performans için gerekli olan motorik rutinleri edinme ve güçlendirmeye yönelik olmak üzere sporcunun bedensel durumunu ve hazırlığını düzenlemek gibi fizyolojik işlevlerini ve eylemlerini kontrol etmekle ilişkilidir³⁷. Bu becerilerin sportif etkinliklerde ortaya konulması uyarılmışlığın ölçütüne göre farklılaşabilmektedir. Bu farklılıklar, antrenman safhası, yarışma öncesi, yarışma esnası, yarışma sonrası ortaya çıkabildiği gibi, farklı branşlar kriterinde de farklılaşan rutinleri gerekli kılabilir. Netice olarak, fizyolojinin düzenlenmesinin daha ziyade “savaş” ya da “kaç” komutlarına yanıt veren otonom sistemi üzerinde etki yaratmaya imkan verecek teknikleri içermesi gerektiği söylenebilir.

Bedensel ve Davranışsal Beceriler	•Fizyolojik uyarılmışlığın düzenlenmesi •Davranışsal Uygulama
Bilişsel Beceriler	•Dikkat ve Konsantrasyon •Zihinsel prova ve imgeleme •Kendini izleme
Duygu Düzenleme Becerileri	•Kaygı ve kişisel anlamı •Özgüven ve özyeterlilik
Motivasyonel Beceriler	•Hedef Belirleme •Sosyal kolaylaştırıcı beceriler
Sosyal ve Kişilerarası Beceriler	•İletişim •Kişilerarası ve grup içi kaygı

Şekil 4. Sporcularda Olması Gerek Psikolojik Beceriler

Kaynak: Mahoney MJ, Chapman BP. Psychological skills training in sport. In: Spielberger C, editor. Encyclopedia of applied psychology. Volume 3. USA: Academic Press; 2004, p. 155-170.

Dikkat ve konsantrasyon, zihinsel prova ve imgeleme ve kendini izleme ile karakterize edilen bilişsel beceriler, zihinsel teknikleri uygulamada önemli birer temel olmaktadır. Mahoney ve Chapman³⁷, dikkat ve konsantrasyon becerilerinin, zihinsel çabayı görevle ilgili ipuçlarına odaklamayı ve dikkat dağıtıcıları filtrelemeyi içerdiğine işaret etmektedir.

Zihinde bir görüntü yaratmayı önceliklendiren imgeleme; yaratılan görüntü farklı bir deyişle deneyim alanına davet edilen görüntü aracılığıyla belli düşünceleri ve bunlara ek olarak beş duyu vasıtasıyla tecrübe alanına dahil olan sesleri, kokuları ve hisleri ortaya çıkarmaktadır. Bu deneyimlerin bir zihinsel provaya dönüştürülmüş

formları ise, zihinde sahnelenen tekrarlar yoluyla belirli bazı beceriler ile motor öğrenmeyi kolaylaştırıcı rol üstlenebilmektedir. Bu öğrenmeler, sporcunun branşı içinde ustalık kazanmasına doğrudan katkı sağlayıcı etkinliklere dönüşme potansiyeli içermektedir.

Sporcuların sergileyebileceği önemli psikolojik becerilerden biri de duygusal düzenlemedir. Bilindiği üzere, spor ortamları gerek sporcular, gerek antrenör ve hakemler ve gerekse izleyiciler açısından yoğun heyecanın yaşantılandığı alanlar olmaktadır. Bu yüksek heyecan yaşantıları sportif ortamlarda kaygı, korku, şiddet, saldırganlık gibi olumsuz duyguları tetiklediği gibi zafer, coşku, kıvanç gibi olumlu duyguları da harekete geçirici olayları gündeme getirmektedir. Bu yaşantılar, kimi zaman bir müsabaka esnasında birbirinin ardı sıra ve hatta kimi zaman birbirinin içinde cereyan etmektedir. Bu içiçelik, sporcularda başarıyı teyit etmek üzere duygusal düzenleme becerilerini kaçınılmaz olarak gerekli kılmaktadır.

Motivasyonel beceriler ise, hedef belirleme ve sosyal kolaylaştırıcı beceriler olarak iki ana başlıkta incelenebilmektedir. Hedef belirleme genellikle uzun vadeli amaçlara hizmet ederken, sosyal kolaylaştırma daha çok bir dış motivasyon aracı olarak düşünülmektedir³⁷. Bununla birlikte, sportif başarıyı amaçlayan bir çalışma düzeneğinde salt uzun vadeli hedeflere yönelmenin, nihai başarıya ulaşmada yeterli olmayacağını söylemek gerekmektedir. Başarıya yönlendirilen atletlerin motivasyon becerilerinin sürdürülebilirliğinin önemli bir yüzünün, sporculara ara ara başarı hissinin yaşatmayı mümkün kılacak biçimde, kısa, orta ve uzun erimli hedeflerin verilmesi, saptanan hedeflerin birbirleri ile bağlantılı olması, bu hedeflerin zorluk derecelerinin orta seviyeden zora doğru kademeli biçimde sıralanması, performans, süreç ve sonuç hedeflerinin bir bileşimini içermesi, gerçekleştirilme olanağı bulunmayan hedeflerden kaçınılması olduğu bildirilmektedir⁴.

Motivasyonel becerilerden biri diğeri olan sosyal kolaylaştırma ise, daha çok rakipler ve seyirciler gibi başkalarının varlığı halinde sporcuların performansının yüksek seyredeceği anlayışı üze-

rinde yapılanmıştır³⁷. Her ne kadar, diğerlerinin varlığı başarının ortaya konmasında güdüleyici unsur olarak önemli bir yer teşkil etse de, sportif olayların bir bölümünde, özellikle negatif olayların meydana geldiği zamanlarda, diğerlerinin varlığının güdüleyici olduğu kadar ketleyici olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, sporcuları müsabakalara hazırlayan antrenörlerin sporcuları ketleyici faktörlerin nelerden olduğu kadar, kimlerden ve maruz kalınan hangi tepkilerden ortaya çıktığını dikkatle takip etmelerinin üst düzeyde önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu noktada, psikolojik beceri antrenmanları, sporcuları ketleyici unsurların tespiti ve performansın önündeki engellerin önlenmesinde yarar sağlanacak önemli araçlar olarak değerlendirilmektedir.

Son olarak, sosyal ve kişiler arası becerilerin de sporcuların nihai başarılarında etken olduğu görülmektedir. Bunun bir yönüyle, sporcunun sosyal bir varlık olmasından kaynaklandığı, bir diğer yönüyle kariyer devamlılığının önemli bir bileşeni olduğu kanısı taşınmaktadır. Öyle ki, sporcu ister bireysel isterse takım sporcusu olarak sportif kariyerini devam ettiriyor olsun, her halukarda performansını gerçekleştirirken sahada ve sahanın arkasında olanlarla olumlu sosyal ilişkiler geliştirmek durumundadır. Bu durum takım sporcuları açısından biraz daha farklı bir yön alabilmekte, Mahoney ve Chapman'ın³⁷ da vurguladığı üzere özellikle oyunun içinde takım arkadaşları ile kurduğu bağda alınan ve verilen mesajların doğru iletilmesi kıstasında da bağlayıcı bir özellik olarak öne çıkmaktadır.

Psikolojik becerileri daha geniş bir yelpazede değerlendiren Cox⁴⁰ farklı olarak, elit sporcuların sahip olması beklenen psikolojik özellikler üzerinde çalışmış, bunları aşağıda sunulan on bir maddede özetlemiştir;

- Yapılan spor branşına uygun kişilik özellikleri,
- Başarı ve başarısızlığın denetlenebilir bir iç odağına sahip olunması,
- Nihai başarıda güçlü inanç ve özgüven,

- İçsel motivasyon,
- Sportif başarıyı teyit eden hedef yönelimine egemen oluş hali,
- Mevcut göreve tam odaklanma,
- Duygu ve uyarılmışlığı kontrol yetisi,
- Karşılaşılan güçlüklerle başa çıkma becerileri,
- Zorlayıcı hedefler saptama ve bu hedefleri başarmayı sağlayan planları düzenleyebilme yeterliliği,
- Güven ve motivasyonu artırmak için kendi kendine konuşma, imgeleme, öz denetim ve diğer psikolojik yöntemleri kullanabilme yetisi,
- Zihinsel dayanıklılık.

Aktarılanlardan hareketle, psikolojik becerilerin oldukça geniş bir yelpazede olması ve tüm bu becerilerin sportif performans açısından taşıdığı önem göz önünde bulundurulduğunda; psikolojik becerilerin de tıpkı teknik, taktik beceriler gibi kendi doğalarına uygun yöntemler kullanılarak, planlı ve programlı eylemlere, aktivitelere, egzersizlere ve antrenmanlara dayalı olarak geliştirilmesi gerekliliğinin açıklıkla gözler önüne serilişi dikkat çekici olmaktadır.

PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANLARI

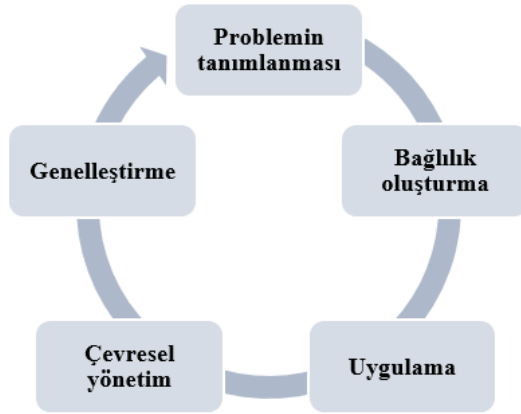
Psikolojik beceri antrenmanları, sporcunun başarılı olmasını mümkün ve muhtemel kılan, doğasında olan veya öğrenilen farklı deyişle kazanılmış niteliklerine atıfta bulunan psikolojik becerilerin geliştirilmesini konu edinmektedir. Bu antrenmanların; fiziksel ve psikolojik performansı geliştirme, beceri öğrenimini hızlandırma ve performansı engelleyici psikolojik etmenleri önleme olmak üzere üç ana amacı bulunmaktadır^{41, 42, 43}.

Weinberg ve Gould⁴, bir psikolojik beceri antrenmanının oluşturulması sürecinde yoğunlukla yararlanılacak konuların uyarılmışlığın düzenlenmesi, imgeleme, güven oluşturma, motivasyon ve

bağlılığı artırma ve bu kapsamda hedef belirleme, dikkat, konsantrasyon becerileri ve sakatlanma ile başa çıkma olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu vurguya dayanarak, psikolojik beceri antrenmanlarının sözü edilen başlıklarda verimli ve yararlı olma olasılığının yüksek seyredeceği söylenebilir. Ayrıca, bu noktada, iyi yapılandırılmış bir psikolojik beceri antrenmanı sonrasında sporcunun, kendi içsel işleyişini istendik biçimde düzenleyebilmesi ve etrafındaki dünyaya başarılı bir şekilde uyum sağlayabilmesinin beklenen sonuçlar olduğunu ifade etmenin de yerinde olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik Beceri Antrenmanlarının Aşamaları

Kirschenbaum⁴⁴ psikolojik beceri antrenmanlarının temel amacının sporcuların kendi duygu, düşünce ve davranışları üzerinde denetim kurmaları olduğunu bildirmiş, bu antrenmanların beş aşamalı bir yol izleyeceğini öne sürmüştür. Söz konusu aşamalar Şekil 5’de gösterilmektedir.



Şekil 5. Kirschenbaum’ın Psikolojik Beceri Antrenman Aşamaları

Kaynak: Kirschenbaum, DS. Self-regulation and sport psychology: Nurturing an emerging symbiosis. Journal of Sport Psychology. 1984; 6(2): 159-183.

Kirschenbaum'un⁴⁴ öne sürdüğü bu sıralamaya göre, öncelikle sporcuya etki eden fiziksel ve psikolojik açıdan sorun yaratan durumlar açıkça ortaya konulmalı, ilgili durumların çözüme kavuşturulabileceğine dair sporcuda inanç tesis edilmeli, sorunun çözümüne en uygun metodlar seçilerek uygulanmalı, çevresel koşullar çözüme dönük olarak yeniden düzenlenmeli, nihai olarak öğrenilenler genelleştirilerek performans anında uygulanabilir hale getirilmelidir.

Kirschenbaum'dan⁴⁴ farklı biçimde, Weinberg ve Gould⁴ çalışmalarında, psikolojik beceri antrenmanlarının aşamalandırılmasına ilişkin üç hususa değinmişlerdir. Bu hususlar Şekil 6'da gösterilmektedir.



Şekil 6. Weinberg ve Gould'un Psikolojik Beceri Antrenmanlarının Aşamaları

Kaynak: Weinberg R, Gould D. Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. Şahin M, Kuruç Z, çev. Ankara: Nobel Yayınevi; 2015.

Şekil 6’da izlenen ve sırasıyla ilerlediği biçimde eğitim, kazandırma ve uygulama aşamaları kendi içlerinde bazı özellikler barındırmaktadır. Eğitim aşaması, psikolojik becerilerin neler olduğunun açıklandığı ve bu becerilerin sportif performans üzerindeki olası etkilerine ilişkin bilgilendirmelerin yapıldığı aşamadır. Eğitim aşaması becerilerin öğretimini içermekte, çalışmaya bağlılık ve devamlılıkta pay almaktadır. Uygulama aşamasında sporcuların öğrendikleri becerileri hayata geçirmeleri ve yarışma ortamlarında kullanabilir ustalıkla erişmeleri hedeflenmektedir.

Psikolojik Beceri Antrenmanlarının Uygulama Düzen ve Koşulları

Psikolojik beceri antrenmanlarının uygulanmasında üç ana unsur üst düzeyde önem taşımaktadır. Bunlar; spor branşının özellikleri, sporcunun özellikleri ve psikolojik beceri antrenmanının uygulanacağı özgün durumdur²⁹.

Bir psikolojik beceri antrenmanının yeni becerilerin öğrenilmesi için daha fazla zamana sahip olunan ve sporcuların yoğun kazanma baskısı hissetmedikleri ölü sezonda ya da sezon öncesinde başlatılmasının en iyi seçim olacağı üzerinde durulmaktadır⁴. Bununla birlikte, beceri eğitimi tasarlanırken zaman yönetimi planlamasında, becerilerin sınırlı bir zaman dilimine sıkıştırılmaması gerektiğinin anlaşılması önemli olmaktadır. Zira, beceri eğitimleri aslen insanların yeni ve olumlu alışkanlıklar edinmesinin yapı taşları olarak görülmektedir. Bu bağlamda zeminin güçlü inşasında kazanımlar sabitlenene değin bu programların sezon içine de aktarılmasının kaçınılmaz olacağı kanısı taşınmaktadır. Elbet ki, ilk öğrenmelere sezon dışı ya da sezon öncesi başlamanın yararı sporcunun kaygı düzeyini optimal seviyede koruyabilmek açısından doğru ve yerinde olacaktır. Bu bilgiler ışığında, psikolojik beceri antrenmanlarının sporcunun spora katılımı devam ettiği sürece sürdürülmesinin, zamanla fiziksel antrenman

ile birleştirilmesinin, psikolojik becerilerin öğreniminin, antrenman ve uygulamalardan gerçek yarışmalara doğru geliştirilmesinin sportif performans açısından yararlı olacağı ve önemle üzerinde durulması gerektiği anlaşılmaktadır.

Ayrıca, psikolojik beceri antrenmanlarının eğitimsel bir yaklaşım olduğu dikkate alındığına bu sürecin aşamalı ilerleyişinde öncelikle, sporcunun zihinsel becerilerinin güçlü yönleri ve sınırlılıkları ekseninde belirlenmesi ve izleyen aşamalarda hangi psikolojik becerilerin programa dahil edileceğinin saptanması, bu saptamalar doğrultusunda psikolojik beceri antrenman programının tasarlanması ve program tamamlandığında taraflar arasında uygulanan programın değerlendirilmesi sağlanmalıdır⁴.

Buna ek olarak, uygulanacak programın idealinde psikolojik beceri antrenman tasarlama ve yürütme yeterliliğine sahip bir psikolojik performans danışmanı / spor psikoloğu tarafından planlanması, uygulanması ve denetlenmesi gereğine dikkat çekilmektedir⁴.

Psikolojik beceri antrenmanlarının düzenlenme süreçlerinin önemli bir yönünün danışmanlık olduğu düşünüldüğünde; etkin bir danışmanın taşınması gerekli görülen niteliklerin de tespitinin önem taşıdığına inanılmaktadır. Bu bağlamda, Weinberg ve Gould'un⁴ altını çizdiği temel danışmanlık becerilerine değinmenin yararlı olacağı düşünülerek, söz konusu beceriler aşağıda sunulmuştur;

- Ulaşılabilir olma ve sporcularla bağ kurabilme,
- Esneklik ve sporcuların ihtiyaçlarını karşılayabilecek yeterli bilgiye sahip olma,
- Sevilebilen ve önerebileceği çok somut ya da pratik bir şeyi olma,
- Sezon boyunca sporcular ile sürdürülen çeşitli devam seansları düzenleme,
- Güvenilirlik ve takıma uyum.

SONUÇ

İnsanın biyo-sosyo-psiko-kültürel, eylemde bulunan ve performans gösteren bir varlık olduğu yönündeki çok boyutlu tanımdan yola çıkarak, sporcunun başarı ve performansının sahip olduğu psikolojik özellikler ve içinde bulunduğu duygu ve zihin durumundan önemli ölçüde etkileneceği düşünülmektedir. Elit spor dikkate alındığında; üstün fiziki kondisyon ve kusursuzluğu ilham eden tekniklere sahip sporcular arasında gerçekleşen müsabakanın bir anlamda “psikolojik yarış” olarak addedilmesinin çok da yanlış olmayacağına inanılmaktadır.

Bu bağlamda, bu çalışmada sporcuların psikolojik hazırlıklarını somutlaştıran öğretimsel-eğitimsel bir yaklaşım olarak görülen psikolojik beceri antrenmanlarının temel içeriklerinin anlaşılması yönünde bir çaba sergilenmiştir. Bu çaba doğrultusunda, başlangıçta sunulan amaca uygun olarak, çalışmanın akışında performansı artırmayı destekleyen zihinsel tekniklere, psikolojik beceri antrenmanlarının öğrenim yollarına seçenek oluşturabilecek beden-zihin uygulamalarına, psikolojik becerilerin tasnifine, psikolojik beceri antrenmanlarının kavramsal içerikleri ve aşamaları ile son olarak uygulanma koşul ve düzenine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Sonuç olarak, psikolojik beceri antrenmanlarının tüm sporcular için uygulanabilir olumlu içerikli bir dokuya sahip olduğu, psikolojik beceri antrenman uygulamalarının salt sporcular ile sınırlı tutulmayıp onların çalıştırıcıları olarak antrenörlere, koçlara, kondisyonerlere, eğitimcilere ve daha da genişleyen halkada tüm spor insanlarına sunulabileceği görüşü edinilmiştir.

Psikolojik beceri antrenmanlarının spor insanlarının öz farkındalık, öz duyarlık ve öz denetimlerini geliştirici muhteviyata sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik beceri antrenmanlarının tıpkı fiziksel antrenmanlar gibi yetkinlik kazanma bağlamında optimal bir süreci zorunlu olarak talep ettiği,

kestirme çözümler yerine emeğe dayalı kazanımları teşvik ettiği, kökten değişimi öncelikli kıldığı, her seviyedeki sporcu için uygun olduğu, farklı antrenman seviyelerine uyumlanabilir özellik taşıdıkları, bunlara ek olarak fiziksel, teknik, taktik becerilerde olduğu gibi psikolojik becerilerin de antrenman ve egzersizlerle sporculara öğretilmesi ve kazandırılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

1. Eklund RC, Tenenbaum G. Encyclopedia of sport and exercise psychology. USA: Sage Publications; 2014.
2. Dosil J. Applied sport psychology: A new perspective. In: Dosil J, editor. The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement. England: John Wiley and Sons; 2006. p. 3-18.
3. Thomas PR, Fogarty GJ. Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. The Sport Psychologist. 1997; 11(1): 86-106.
4. Weinberg R, Gould D. Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. Şahin M, Koruç Z, çev. Ankara: Nobel Yayınevi; 2015.
5. Zaichkowsky LD. Industry challenges facing sport psychology. Athletic Insight. 2006; 8(3): 39-45.
6. Hecker JE, Kaczor LM. Application of imagery theory to sport psychology. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1988; 10(4): 363-373.
7. Singer RN. Motor learning and human performance. 3rd ed. New York: Macmillan; 1980.
8. Koruç Z, Bayar P. Kitle sporu ve spor psikolojisi. Türk Alman Diyaloğunda Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, 1991, İstanbul, 115-118.
9. İkizler C, Karagözoğlu C. Sporda başarının psikolojisi.

İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım; 1997.

10. Yarayan YE, İlhan EL. Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2018; 23(4): 205-218.
11. Hackfort D, Schwenkmezger P. Anxiety. In: Singer RN, Murphy M, Tennant LK, editors. Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan; 1993, p. 328-364.
12. Van Raalte JL, Vincent A, Brewer BW. Self-talk: Review and sport-specific model. Psychology of Sport and Exercise. 2016; 22: 139-148.
13. Hardy J, Oliver E, Tod D. A framework for the study and application of self-talk within sport. In: Mellalieu S, Hanton S, eds. Advances in Applied Sport Psychology: A review. Oxon: Routledge; 2009. 37-74.
14. Aktepe K. Sporda zihinsel antrenman. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2013.
15. Hardy J, Gammage K, Hall C. A descriptive study of athlete self-talk. Sport Psychologist. 2001; 15(3): 306-318.
16. Hardy J, Hall CR, Hardy L. Quantifying athlete self-talk. Journal of Sports Sciences. 2005; 23(9): 905-917.
17. Hardy J, Hall CR, Gibbs C, Greenslade C. Self-talk and gross motor skill performance: An experimental approach. Athletic Insight. 2005; 7(2): 1-13.
18. Morris T, Spittle M, Watt AP. Imagery in sport. Champaign, IL: Human Kinetics; 2005.
19. Akandere M, Aktaş S, Er Y. Zihinsel antrenman ve spor. Türkiye Barolar Birliği. 2018; 60-74.
20. Gould D, Damarjian N, Greenleaf C. Imagery training for peak performance. In: Van Raalte JL, Brewer BW, editors. Exploring sport and exercise psychology. USA: American Psychological Association; 2002, p. 49-74.

21. Petersen C, Nittinger N. Fit to play tennis. 2nd. ed. Vancouver: Racquet Tech Publishing; 2006.
22. Burton D, Raedeke T. Sport psychology for coaches. USA: Human Kinetics; 2008.
23. Rathvon N. Academic interventions. In: Spielberger C, editor. Encyclopedia of applied psychology. Volume 1. USA: Academic Press; 2004, 9-19.
24. Ellis D, Zimmerman B. Enhancing self-monitoring during self-regulated learning of speech. In: Hartman HJ, editor. Metacognition in learning and instruction: Theory, research and practice. Vol. 19. USA: Springer Science and Business Media; 2001, p. 205-228.
25. Kingston KM, Wilson KM. The application of goal setting in sport. In: Mellalieu S, Hanton S, editors. Advances in applied sport psychology: A review. Oxon: Routledge; 2009, p. 75-123.
26. Shaw D, Gorely T, Corban R. Sport and exercise psychology. New York : BIOS Scientific Publishers; 2005.
27. Peden A. Cognitive techniques to manager performance anxiety in tennis. ITF Coaching and Sport Science Review. 2007; 43: 12-13.
28. Corey G. Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. Ergene T, çeviren. Ankara: Mentis Yayıncılık; 2008.
29. Karagözoğlu C. Sporda psikolojik destek. İstanbul: Morpa; 2006.
30. Tiryaki Ş. Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi; 2000.
31. Altıntaş A, Akalan C. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2008; 6(1): 39-43.
32. Bilal E, Bozkurt L. Yeni başlayanlar için yoga ve medi-

- tasyon. İstanbul: Okyanus Yayıncılık; 2001.
33. Öner Ç. Yoganın kadın sporcular ile işkadınlarında psikolojik esenlik düzeyine etkisinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora tezi. 2015.
 34. Öner Ç, Biçer T. Yoga temelli beden-zihin egzersizlerinin iş kadınlarında duygu ifadesine etkisi. Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi. 2018; 13(49): 93-112.
 35. Biçer T. Yaşam ve sporda doruk performans, başarının zihinsel dinamikleri. İstanbul: Beyaz Yayınları; 2008.
 36. Vealey R. Mental skills training in sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. Handbook of sport psychology. Canada: John Wiley and Sons; 2007, p. 287-309.
 37. Mahoney MJ, Chapman BP. Psychological skills training in sport. In: Spielberger C, editor. Encyclopedia of applied psychology. Volume 3. USA: Academic Press; 2004, p. 155-170.
 38. Özdil M. (2017). Kolektif ve bireysel kimlikler bağlamında sosyal bütünleşme. Journal of Suleyman Demirel University Institute of Social Sciences. 2017; 28(3): 383-400.
 39. Tušák M, Kandare M, Bednarik J. Is athletic identity an important motivator. International Journal of Sport Psychology. 2005; 36(1): 39-49.
 40. Cox RH. Sport psychology. Concepts and applications. 7th ed. New York, NY: McGraw-Hill; 2012.
 41. Edwards DJ, Edwards SD. The evaluation of a psychological skills training programme for rugby players: sport science. African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance. 2012; 18(3): 525-534.
 42. Gharayaghzandi H, Dhghani E, Masoumi H. The Effects of implementing a psychological skills training (PST) program on selected mental skills and performance of adolescent female football players. Quest Journal of Re-

- search in Humanities and Social Science. 2014; 2(7): 73-76.
43. Mahoney M, Suinn RM. History and overview of modern sport psychology. *The Clinical Psychologist*. 1986; 39(3): 77-81.
44. Kirschenbaum DS. Self-regulation and sport psychology: Nurturing an emerging symbiosis. *Journal of Sport Psychology*. 1984; 6(2): 159-183.

Bölüm-2

SPOR VE DİKKAT

Öğr. Gör. Engin EFEK*

* Düzce Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü

Dikkat ile ilgili gerekli alanyazın tarandığında birçok çalışma karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmalarda öne çıkan dikkat olgusu disiplinlerin çalışma alanlarına göre bazı farklılıklar göstermektedir. Kimi disiplinlerde fizyolojik durumlar ön planda olurken kimi disiplinlerde ise davranışsal durumlar ön planda olabilmektedir. Bu çalışmada dikkat ile ilgili yapılmış tanım ve olgulardan bahsederken şimdiye kadar yapılmış mevcut çalışmalar genel-lenmeye çalışılmıştır.

Dikkat olgusu, yaklaşık 110 sene önce, 1900’lü yılların başında William James tarafından tanımlanmıştır. James’e göre dikkat, aynı anda farklı nesnelerden ya da düşüncelerden birinin zihin tarafından seçilip alınmasıdır. Tiryaki’ye (2000) göre ise dikkat, bazı uyaranların diğerlerine göre daha etkin bir sıklıkla seçilmesi olarak tanımlanmıştır (Orhan, 2018).

Dikkat, zihinsel etkinliğin bir olgu ya da durum üzerine odaklanmasıdır. Duyu organlarımız bilgiyi işleme sürecinde birçok uyaran ile karşı karşıya kalır. Dikkat, bu süreçte önemli olan uyarıcıların seçiminde birinci ve en etkin faktördür. Dikkat, uyarıcının farkında olmak olarak tanımlanabilir. Bahsi geçen bu uyarıcılar kişinin iç dünyasında olduğu kadar dış dünyasındaki uyarıcılar olarak algılanmaktadır. Uyarıcıların tamamının birey tarafından bilinçte tutulması çok zordur. Bu sebepten dolayı dikkat duyuşsal mekanizmalar yoluyla edinilen uyaranların süzgeçten geçirilerek ayıklanması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla beyin gelen uyarıcıların bir kısmını belirli değişkenlerin etkisi altında seçerek algılar (Karaduman, 2004; Yönel, 2019). Dikkat, beyne alınacak olan tüm olguları ısrarlı bir şekilde fakat istemsiz olarak arka arkaya inceler, düşündüklerini ve kayıtsız gördüklerini süzgeçten geçirerek atar, seçilmiş uyarıcıları zihne dâhil eder. Daha sonra, ayırt edilmiş olguların en doğru ve en bilgilendirici olanlarını hatırlanacak ya da derhal kullanılacak kadar derinlere ak-maya çağırır (Levine, 2002; Şahin, 2019).

William James’e göre, dikkatin ne olduğunu herkes bilir. Ona göre dikkat, beynin aynı anda farklı düşünce ya da objelerin birini canlı ve açık seçik olarak sahiplenmesidir. Farklı bir deyişle, bazı uyarıcılardan kendini uzak tutmak, bazı uyaranlarla ilgilenilmektir. Dikkatin temelini bilinç konsantrasyonu ve odaklanma oluşturur (Karaduman, 2004; Şahin, 2019).

Dr. Thomas E. Brown, James’in “Spot Işığı Teorisi” ismini verdiği kuramını anlaşılır bir biçimde açıklamıştır. Tek başına çok güçlü bir ışık huzmesi gibi olan dikkat, zihnin o anda çevrede olup biten diğer bütün algılar ve düşünceler arasından yalnızca seçilmiş olgulara ve düşüncelere odaklanmasıdır (Şahin, 2019; Thomas, 2010).

Anderson’a (2004) göre dikkat, farklı bilgileri görmezden gelerek nesnel ya da tarafsız sayılan, ayırıcı bir şekilde datanın farklı bir yanına odaklanmanın davranışsal ve zihinsel nesridir. Bunun bir etkilenme durumu olduğunu söyleyen Anderson, zihin tarafından görüşen obje ya da düşüncelerin birinin net bir biçimde elde edilmesidir (Şahin, 2019). Dikkat olgusu, etrafta başka uyarıcılar olmasına rağmen, bu uyarıcılar arasındaki bazı bilgilerin seçilmesi ve işlenmesidir (Pashler, 1998; Şahin, 2019).

Eyesenck ve Keane’ye (2000) göre ise dikkat, bireylerin duyuları yoluyla ulaşabildiği ve bu şekilde bilincine vardığı uyaranlara, bilinçsel alıcılarını yönlendirme durumudur (Şahin, 2019).

Dikkat ile ilgili yapılmış diğer tanımlara bakılacak olursa:

“Dikkat; zihnin bir noktada toplanışı, şuurun kuvvetle uyanışı, açıklık ve parlaklık kazanışdır.” (Gövsä, 1949; Yönal, 2019).

“Dikkat; akıl etkinliklerinin belli bir fikir veya obje üzerinde belli bir süre toplanabilmesine denir.” (Başer, 1986; Yönal, 2019).

“Dikkat; bir hedefe doğru yoğun ve bilinçli algıdır.” (Azboy, Erer, Oymak ve Tunç, 2011; Yönal, 2019).

“Dikkat; duyu organlarımızı bir kişiye, olaya, bilgiye ya

da davranışa yönlendirme derecesidir.” (Korkusuz, 2019; Ott, 1994).

“Dikkat; bir objeye (olay, durum, fikir vb.) yönlendirilmiş bilinç durumudur.” (Dorsc, 1987; Korkusuz, 2019).

“Dikkat; düşüncenin belli bir süre bir noktaya (olaya, nesneye, duruma) yönlendirilmesi ve o anda mevcut diğer uyarıcılara mümkün olduğunca yönelmeme becerisidir.” (Camman, Spiel, 1991; Korkusuz, 2019).

“Dikkat; çevredeki birçok uyarandan, sadece o sıradaki ihtiyaçlar ve amaçlar doğrultusundakilerle ilgilenmeyi sağlayan, sinir sisteminin bir işlevidir.” (Banich, 1997; Korkusuz, 2019).

Dikkatin farklı uyarılar arasında seçicilik özelliği olmasaydı, organizma etrafında mevcut olan birçok uyarı karşısında tutarlı davranamazdı. Dikkat, birçok davranış arasından birinin seçilmesinin yanı sıra haberlerin seçilmesi ile yakından ilişkilidir (Kolb ve Whishaw, 1996; Orhan 2018).

Yazgan’a (2002) göre dikkat, bir öncelik belirleme, sıralama, plan yapma ve düzenleme işlemlerinin tümüdür (Tunç, 2013).

İnsan, karşılaşmış olduğu durumlara karşı tepki veren, yaşamış olduğu çevreye bir şekilde uyum sağlamaya çalışan, uyarılardan gelen uyarıları algılayan ve bu uyarılar arasından bir seçim yapan, yapmış olduğu seçimlere de öz bilinci ile yorum getiren bir canlıdır. Dikkat kavramı ise, uyarıların algısal bilince sistematik bir şekilde kabul edilmesidir (Bozan ve Akay, 2012; Tunç, 2013).

Korkmaz’a (2000) göre dikkat, algıdaki seçici ve aktif bir ögeye verilen addır (Tunç, 2013).

Dikkat, psikolojik düzeyde düşünülürse, yanıt kanallarının ve işleme kaynaklarının davranışsal olarak önem arz eden durumlara yönlendirilmesidir. Nöral seviyede dikkat, nöral cevapların bu türden durumlara karşı seçicilik, şiddet ve sürelerindeki değişikliklere karşılık gelir (Tunç, 2013; Uskan, 2011).

Dikkat, herhangi bir duruma ya da uyarana tepki vermeyi kolay hale getirmek için duyu organlarının yaptığı uyumdur. Bireyin fiziki ve psikolojik enerjisi tek noktada toplanmıştır. Bu esnada, bireyde fizyolojik düzeyde değişimler göze çarpar ve duyular dikkate konu olan olgu ve olaylara yönelir. Duyu organların bu değişikliklerine paralel bir şekilde sporcunun vücudunda da bir ayarlama durumu oluşur (Karagöz, 2008; Tunç, 2013).

Farklı bilim insanları tarafından yapılmış tanımlar bu şekildedir. Dikkatin tanımı 1900’lü yılların başında William James tarafından yapılmış ve dikkat birçok farklı tanım ile günümüze kadar ulaşan bir olgu olmuştur. Dikkat üzerine yapılmış tanımların ortak noktası genel olarak değerlendirilirse, dikkat; ‘düşüncenin belli bir olaya ya da duruma karşı bilinçli bir şekilde yönlendirilmesi’ olarak ifade edilebilir.

Dikkat, spor ve sporcu açısından değerlendirilecek olursa, fiziksel ve zihinsel bir aktivite sırasında uyarana gerekli tepkiyi verebilmek için sporcunun duyu organlarının oluşan değişikliklere karşı vücudunda meydana getirdiği ayarlama olarak düşünülebilir.

Dikkatin Çeşitleri

Dikkat olgusunun anlaşılır olması açısından dikkat türlerinin de iyi bilinmesi önemlidir. Dikkatin çeşitleri ile ilgili farklı araştırmacılar farklı sınıflandırmalar yapmışlardır. Bu kapsamda, dikkat türlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

Seçici Dikkat

Kişinin ilgisiz olduğu uyarıcılara karşı tepkisiz kalırken, ilgili olduğu uyarıcılara karşı tepkide bulunması seçici dikkat kavramı olarak ifade edilir. Seçici dikkati geliştirmek amacıyla sürekli dikkat gerektiren uygulamalar yapılırken dikkat dağıtıcı uyarıların kullanılması gereklidir. Bu süreçte doğru ve kesin olan bilgiler seçilirken, gereksiz bilgiler ise seçici dikkat sürecinde reddedilir (Şimşek, Cerrah ve Ertan, 2013; Yönel, 2019).

İnsanın duyu organlarının kendisine gelen her uyarıcıyı zihinsel bir süzgeçten geçirmesi mümkün değildir. Eğer öyle olsaydı bu uyarıcıların hepsini tam olarak anlamlandıramazdı. Organizmalar, kendisine gelen uyarıcılardan ihtiyacı ve beklentisi olanları geçmiş deneyimlerine göre seçerek zihinsel süzgecinden geçirir. Bu süreçte zihin, bir duyum üzerine en çok yoğunlaşır ve yoğunlaşılan bu durum dikkatin odak noktasıdır. Diğer uyarıcılar ise git gide azalan bir düzeyde bilinç tarafından fark edilir. Farklı bir deyişle, diğer uyaranlar berrak olanlardan bulanık olanlara doğru sıralanır. En bulanık olanlar farkında olmadığımız uyaranları temsil ederken, en berrak olanlar ise dikkatin odaklandığı uyarıyı temsil eder (Baymur, 1984; Yönel, 2019).

Seçici dikkat Van Zomeren ve Brouwer (1994) tarafından farklı bir şekilde tanımlanmıştır. Bu araştırmacılara göre seçici dikkat, ilgili olunmayan bir uyaran bastırılırken organizmanın bir veya iki uyarana odaklanabilme yeteneği ve dikkatin yoğunlaştırılmasıdır (Korkusuz, 2019). Meyer ve Kornblum'a (1993) göre ise, ardıl öğelerin boyut, renk ya da uzamsal frekansta dönüşümlü olduğu tek bir konumdaki fiziksel özelliklere dikkatin çekilmesidir (Korkusuz, 2019).

Yoğunlaşmış Dikkat

Yoğunlaşmış dikkat, birden çok uyarının olduğu bir ortamda kişinin tüm dikkatini tek bir uyarana odaklaması olarak tanımlanır. Çeldirici uyaranları reddetme, çevrenin belli bir bölümüne ya da bir göreve odaklanabilme becerisidir. Dikkatin devamlılığı, belli bir süre için dikkati odaklayabilme kapasitesidir (Demir, 2015; Yönel, 2019). Farklı bir deyişle yoğunlaşmış dikkat, birden çok uyarıcının olduğu bir ortamda dikkati tek bir uyarana yoğunlaştırmaktır. Dikkatin yoğunlaşmasından anlaşılması gereken şey, bir şeyin seçilip sabit tutulmasıdır. Yoğunlaşmış dikkatin göstergesi, dışarıdan zihne gelen uyarıcıların ilgiye ya da ihtiyaca göre seçilip ayıklanmasıdır. Çevreden ya da organizmadan

kaynaklanan ve yoğunlaşmış dikkati zayıflatan ya da güçlendiren bazı faktörler bulunmaktadır (Tekin, 2018; Yönel, 2019).

Sürekli (Sürdürülebilir) Dikkat

Dikkatin uzunca bir süre belirli bir görev üzerinde devam ettirilmesi, sürekli dikkat olarak değerlendirilir. Sürekli dikkat türünde, belli bir uyarıcıya karşı dikkatin aralıksız bir şekilde devam ettirilmesi söz konusudur. Zihinde gerçekleştirilen matematiksel işlemler sürekli dikkate örnektir (Gür, 2016; Yönel, 2019). Yoğunlaşmış dikkatin uzun süre sürdürülmesi durumudur. Farklı uyarıcılar arasından seçilen, odaklanmış dikkat yoluyla da tamamen odaklandığımız bir konuda, dikkati uzun süre sürdürebilmemiz durumu sürekli dikkat yeteneği ile gerçekleşir. *“Başarının en önemli şartlarından biri de odaklanma yeteneğini sürdürülebilmektir. İnsanların başarılarının en büyük sırrı seçici dikkatle seçme, odaklanma ve bunu sürdürebilmesi ile doğru orantılıdır. Bunu yapabilen insanların başarılı olma olasılıkları çok daha yüksektir. Bu da eğitimle geliştirilebilecek bir yetenektir.”* (Doğutepe ve Karakaş, 2008; Yönel, 2019).

Bölünmüş Dikkat

Bölünmüş dikkat kavramı, birden fazla uyarıcıya karşı aynı anda dikkati toplayabilme yeteneğidir. Günlük hayatta bazı durumlarda birden fazla eylemin aynı anda yapılması gerekmektedir. Böylesi bir durumda da dikkatin farklı konulara bölünmesi zorunluluğu ortaya çıkar. Mesela, bir öğrencinin hem not alma ya çalışması hem de dersi dinlemeye devam etmesi bölünmüş dikkate örnek verilebilir. Bölünmüş dikkat becerisi çocuk ve ergenlerde düşüktür fakat eğitim yoluyla bu beceri geliştirilebilir (Polatoğlu, 2011; Yönel, 2019). Çevrenin farklı bölümlerine ya da farklı görevlere dikkati paylaştırma kapasitesi olarak da tanımlanır. Dikkati bölme yeteneği, bilgiyi işleme kapasitesiyle yakın ilişkilidir. Dikkat, çevrenin bir bölümünden farklı bir bölümüne kaydırılması becerisi bilişsek esneklik becerisi ile ilgili-

dir. Bazı araştırmacılar dikkati, ön ve arka bölge dikkat sistemi olarak açıklamışlardır. Arka dikkat sistemi bilinç ötesi olarak da isimlendirilir ve uyarıyı seçme ve yoğunlaşmayla özetlenebilen odaklanma yönelmiş dikkat ile ilgilidir; ön dikkat sistemi ise yönetici, motor dikkatle ilgilidir (Doğutepe ve Karakaş, 2008; Yönel, 2019).

Değişken dikkat

Değişken dikkat kavramı, bir iş ya da konu üzerinde yoğunlaşmışken dikkatin başka bir işe ya da konuya doğru yönlendirilmesini ifade eder. Değişken dikkat türünde, kişinin odaklandığı bir işi ya da konuyu uygularken dikkat hedefinin aniden farklılaşması söz konusudur (Gür, 2016; Yönel, 2019).

Dağınık Dikkat

Dağınık dikkat kavramına bakıldığında ise, dikkatin belirli bir konuda ya da noktada sabit tutulmaması ve dikkatin bir konu veya iş üzerinde odaklanmaması demektir. Kişinin kendisini bir iş ya da bir konu ile ilgili duruma verememesidir. Kişinin zihnini başka sorunlarla meşgul etmesi dikkat dağınıklığının temelini oluşturur. Zihnin farklı sorun ya da problemlerle meşgul olması durumu da dalgınlık olarak ifade edilir. Dalgınlığa, diğer bir deyişle dikkat dağınıklığına sebep olan bazı unsurlar vardır. Bu unsurlar şöyle sıralanabilir: Hayal kurma, fizyolojik yorgunluk, çevrede bulunan olumsuz uyarıcılar, fiziksel rahatsızlıklar, müzik, zihnin sakin olmaması, düzensiz aile yaşamı, yatarak çalışma, dış çevreden gelen baskılar, olumsuz düşünceler, gereksiz konulara dalmak, zihnin başka konularla meşguliyeti, motivasyon eksikliği, düzensiz ve amaçsız çalışma, öğrenme yöntemlerini bilmemek, konsantrasyon eşiğinin aşılmaması ve dikkati yoğunlaştırabilme yeteneğinin düşük olması (Polatoğlu, 2011; Yönel, 2019).

Dikkati Etkileyen Faktörler

Dikkat faktörüne etki eden birçok fizyolojik ve psikolojik unsur vardır. Bu sebepten dolayı dikkat kavramını birçok disip-

lin alanı konu eder. Bu disiplinler eğitim psikolojisi, iletişim ve mühendislik olarak sıralanabilir. Dikkat kavramı bu disiplinler arasında hem ayrı ayrı hem de ortak olarak işlenebilen bir olgudur (Asan, 2011; Yönel, 2019). Asan tarafından dikkat her ne kadar konu alanı edilmemiş olsa da, dikkat kavramı spor için çok önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Yönel, 2019).

Dikkate etki eden faktörler içerisinde çevredeki uyaranlar çok önemlidir. Çocuğun ya da ergenin okul ortamında yetersiz ilgiye maruz kalması sonucu, dikkatini yoğunlaştırmada bazı sıkıntılar yaşaması beklenebilir. Başarı güdüsünün düşük seviyede olması, okul ve sınav korkusu yaşama ve verimsiz çalışma teknikleri gibi bazı etmenler çocuk ya da ergenlerin okul ortamında dikkat düzeylerini olumsuz etkileyen bazı unsurlardandır (Özmen, 2006; Yönel, 2019). Dikkat düzeyine etki eden etmenlerden en önemlileri ilgi, motivasyon, zeka düzeyi, algı ve belleğin işleyiş biçimi, başarısızlığa ilişkin algı düzeyi, uyku-ısı-ışık-beslenme-yorgunluk gibi bazı fiziksel uyaranlar, öğrenme ortamı ve ebeveyn tutumları gelmektedir (Özdoğan ve Soyutürk, 2005; Yönel, 2019).

Çoban'a (2017) göre dikkati etkileyen unsurları içsel ve dışsal sebepler olarak sınıflandırmak da mümkündür. Bu içsel ve dışsal faktörler dikkat üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilere neden olabilir. Dikkati olumlu ya da olumsuz olarak etkileyen bazı etmenler şöyle sıralanabilir:

- ✓ Fazla heyecanlı olmak,
- ✓ Fazla kaygılı olmak ve gerginlik durumu,
- ✓ Hedef yoksunluğu veya belirsizliği,
- ✓ Yetersiz veya fazla güdülenme,
- ✓ Başarılı olamama konusunda yaşanan endişe,
- ✓ Başarılı olma duygusundan mahrum olma,
- ✓ Zihinsel, psikolojik ve sosyal faktörler nedeniyle bazı öğrencilerin yaşamış olduğu öğrenme güçlükleri,
- ✓ Okula geç veya erken başlama,

- ✓ Eğitimde geri plana itilme,
- ✓ Öğrenci merkezli planlar yerine öğretmen merkezli planların hâkim olması,
- ✓ Öğrencinin hazır bulunuşluk düzeyinin yetersiz olması,
- ✓ Geri besleme (feedback) eksikliği,
- ✓ Hormonel sıkıntılar,
- ✓ Organizmayı uyaran iç ve dış uyarıcılar (yorgunluk, beslenme, uyku eksikliği, ısı, ışık, gürültü vb.)
- ✓ Kişinin duygu durumuna uygun olmayan öğrenmeler,
- ✓ Etkili bir ödül ve ceza sistemi eksikliği,
- ✓ Bireyin zekâ, algı ve bellek ile ilgili işleyiş durumu,
- ✓ Yaşanılan psikolojik buhran durumları (anne ve babanın ayrılık yaşaması vb.).

Dikkat Eksikliği

Dikkat ve dikkat eksikliği konusu, araştırmamızın önemli olgularından birisidir. 12-14 yaş arasındaki bireylerin son çocukluk ve ergenlik dönemleri arasında olduğu kabul edilirse, katılımcıların dikkat düzeyleri daha geniş bir evrende incelenmelidir.

Bazı çocuk ya da ergenler, aile içi iletişimde, günlük hayatta da okul ortamında dikkat konusunda bazı sorunlar yaşamaktadırlar. Fakat çocuk ya da ergenlerin dikkat konusunda yaşamış oldukları her olumsuz durum dikkat eksikliği sorunu olarak düşünülmemelidir. Dikkat eksikliği probleminden ya da dikkat toplayamama sorunundan söz edebilmek için çocuk ve ergenlerde uzun bir müddet dikkat sorunu görülmesi gerekir (Özmen, 2006; Yönel, 2019).

Alanyazın incelendiğinde, dikkat eksikliği problemi psikiyatrik bozukluk sayılan rahatsızlıklar grubuna dâhil edilmektedir (Ercan ve Aydın, 2000; Yönel, 2019). Beyin kullanımının önündeki en büyük engellerin başında dikkat eksikliği gelmektedir. Dikkat eksikliği yaşayan çocuk ya da ergenler, sağlıklı bir kas yapısına sahip olsalar bile dizindeki problemten kaynaklı aksayarak koşan

bir sporcuya benzetilmektedir (Şimşek, 2009; Yönel, 2019).

Dikkat eksikliği problemi alanyazında uzun yıllardır tartışılmaktadır. İlk kez 1902 senesinde İngiliz hekim Frederic Still tarafından tanımlanan dikkat eksikliği, dikkatin devam ettirilmesindeki bir eksiklik ve nörolojik bakımdan anormallik olarak belirtilmiştir. Still dikkat eksikliğinin önünde bazı yapısal ve organik bozuklukların yattığını öne sürmüştür (Selçuk, 2002; Yönel, 2019).

Kişide dikkat eksikliği problemi var diyebilmek için kişide bazı problemlerin 7 yaşından önce çok daha şiddetli olarak görülmesi gerekir. Bu problemler dikkat dağınıklığı, isteklerini er-teleyememe ve aşırı hareketlilik olarak sıralanabilir ve bireyin gündelik yaşantısını etkileyebilecek boyutlardaki problemler olmalıdır (Ercan ve Aydın, 2013; Şahin, 2019) Yaşı fark etmeksizin birçok insan dikkat işlevlerinde kronik bazı bozukluklar sebebiyle gereksiz sorunlar yaşamaktadır (Thomas, 2010; Şahin, 2019).

Dikkat eksikliği yaşayan bireyler spor yaparken de birçok sorun ile karşı karşıya gelmektedir. Spor dalının kendisine has bazı teknik ve taktiklerini kavrama, spor dalının gerektirdiği bazı becerileri sergileme ve oyun kuralları bu sorunların başında gelmektedir. Dikkat seviyesi düşük olan birçok birey spor yapamadığı ya da fiziksel aktivitelere katılamadığı için birçok sosyal ve davranışsal problem ile de karşı karşıya kalmaktadır. Dikkat üzerine yapılmış ve yapılacak çalışmalar bu durumun ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporda Dikkat

Bilindiği gibi insan, gelişen ve değişen bir sosyal varlıktır. İnsanlık yeryüzünde var olduğundan bu güne kadar ki tarihsel süreçte sürekli gelişim göstermiştir (Görün ve Doğu, 2018). İnsanın sürekli gelişmesi gibi, spor olgusu da çok eski tarihlere kadar dayanmakta ve sürekli gelişim göstermektedir. Dikkat ve karar verme stratejileri, bireylerin sporda sahip oldukları performansı en iyi düzeyde sergilemeleri için de sporcular ve antrenörler açı-

sından önemli iki unsurdur. Çünkü bilgilerin çabuk ve hızlı bir şekilde işlenmesi iki beceride de söz konusu olmaktadır. Bu sebeple, sportif becerilerin ortaya konulmasında dikkat ve karar verme stratejileri çok önemlidir (Çağlar ve Kuruç, 2006; Yönel, 2019).

Sporda dikkati ele alan farklı araştırmacılar da sporcuların o andaki dikkat düzeyinin spordaki başarısını etkileyen en önemli faktör olduğunu belirtmişlerdir (Pişkin, 2018; Thompson, Steffert, Ros, Leach ve Gruzelier, 2008). Ayrıca, dikkat gelişiminde en önemli dönüm noktasının 6-7 yaşlar olduğu, dikkat düzeyindeki artışın da 8-9 yaşlar arasında olduğu belirtilmiştir. Kuramlardaki tanımlara göre dikkat davranışında yaşanan gelişim 6-12 yaş arasındaki dönemde olmaktadır (Pişkin, 2018; Rapp, 1982). Yapılan sportif alıştırma sırasında dikkat etme ve odaklanma, performansı üst seviyelere ulaştırır (Gallahue, 1982; Pişkin, 2018).

Özdoğan, Ak ve Soyutürk (2005) belirli yaş aralıklarında meydana gelen dikkat gelişimini şöyle ifade etmişlerdir:

- ✓ 1 yaşındaki çocuk eline aldığı lastik bir halkayla yaklaşık 1 dakika boyunca oynayabilir.
- ✓ 6 yaşındaki çocuk 10 dakika boyunca işaretleme bulmacaları üzerinde çalışabilir.
- ✓ 5-7 yaş aralığındaki bir çocuk 15 dakika boyunca bir konu üzerinde dikkatini koruyabilir.
- ✓ 7-10 yaş arasındaki bir çocuk yaklaşık 20 dakika bir konu üzerinde dikkatini koruyabilir.
- ✓ 10-14 yaş arasındaki bir çocuk 25-30 dakika bir konu üzerinde dikkatini koruyabilir (Pişkin, 2018).

Spor yapmak bütün insanlarda olduğu gibi dikkat problemi olan çocuklar ve yetişkinler için de oldukça yararlıdır. Spor yapmaktan kasıt mahalle aralarındaki arsalarda maç yapmak ya da gün boyu bir yazlıkta denize girmek değildir. Spor yapmak derken neyi kastettiğimiz çok önemlidir. Kurallı ve disiplinli bir biçimde haftada en az iki kez olacak şekilde bir eğitmen tarafından

gözetilerek yapılan spor faaliyetleri dikkat konusunda problem yaşayan çocukların tedavisine ve gelişimine yarar sağlar (Ercan ve Aydın, 2013; Şahin, 2019). Seçici dikkat üzerine yapılan çalışmalarda spor odak noktası haline gelmiştir. Bireyler, psikomotor yeteneklerini iyi bir şekilde ortaya koyabilmek için alakasız olan uyaranları görmezden gelmeli, ilgi duydukları uyaranlara sürekli konsantre olarak dikkatlerini toplamalı ve seçici olarak dikkat edebilmeliler (Singer ve ark., 1991; Şahin, 2019). Çağlar ve Kuruç'a (2006) göre ise sportif olarak başarı sağlamada uygun uyarana dikkati yoğunlaştırabilmek ve dikkat etmeyi sürdürebilmek becerisi çok önemli bir etkidir (Şahin, 2019).

Düzenli ve planlı bir şekilde yapılan fiziksel egzersizler dikkati yoğunlaştırma ve öğrenme üzerinde oldukça etkilidir. Bu fiziksel egzersizlerin yararları şöyle sıralanabilir:

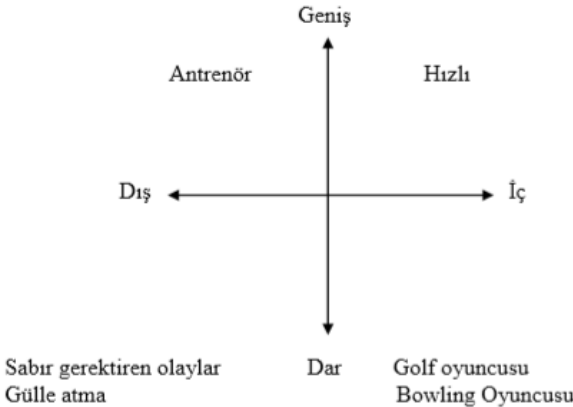
- ✓ Zihinsel yönden gevşeme,
- ✓ Kasların gevşemesi,
- ✓ Enerji bakımından artış,
- ✓ Yapılan bir işte etkinliğin artışı,
- ✓ Kaliteli bir uyku,
- ✓ Duygusal boşalma ve rahatlık,
- ✓ Öz güven artışı,
- ✓ Daha sağlıklı olma (Özkaynak, 2013; Şahin, 2019).

Dikkat kavramı performansı etkileyen bir olgu olarak spor psikolojisi alanında sportif performansın bir bileşeni olarak değerlendirilir. Bu sebeple, özellikle mücadele sporlarında sporcuların kendini kontrol, konsantrasyon ve dikkat becerilerine sahip olmaları gereklidir (Güven, 2014; Yönel, 2019).

Sportif performansı yüksek olan sporcular genellikle dikkatini yoğunlaştırma becerisi iyi düzeyde olan bireylerdir. Dikkatini yoğunlaştırma konusunda problemlili olan sporcular için de özel eğitimler verilerek bu problemlerin ortadan kaldırılmasına çalışılmalıdır (Asan, 2011; Yönel, 2019).

Sportif hareketleri uygularken belli bir seviyede dikkat ve yoğunlaşma becerisi gerektiğinden, dikkat önemli bir olgu olarak bilinir. Örnek vermek gerekirse, bir masa tenisi sporcusu rakibinden gelen topun hızına ve yönüne dikkat etmezse iyi bir vuruş yapma olasılığı azalır. İyi bir vuruş yapamamasına paralel olarak sayı kaybetme olasılığı da yükselir. Aynı şekilde, futbol karşılaşması sırasında futbolcunun pozisyon gereği ofsayt pozisyonuna düşmek için rakip oyuncuların savunma konumuna dikkat etmesi. Bir boksörün boks maçı sırasında rakibinin hareketlerine dikkat etmesi. Basketbol oyuncusunun rakibinin elindeki topa dikkat etmesi ya da bir tenis sporcusunun rakibinin vurmuş olduğu topa dikkat etmesi gibi sporun içinde sık sık karşılaşılan bu durumlar dikkat davranışına örnek teşkil eder (Adsız, 2010; Yönel, 2019).

Nideffer'e (1993) göre sporda etkili bir performans ortaya koyabilmek için düşünce sürecini kontrol etme ve bir göre konsantasyonu sağlayabilme becerisi bir anahtar öge görevi görmektedir (Tunç, 2013).



Şekil. Nideffer'in Dikkat Odaklama Modeli (Tavacıoğlu, 1999).

Ayrıca, bir sporcunun bir olaya, kişiye ya da nesneye gös-

terdiği iki çeşit dikkatten söz etmiştir. Bu dikkat türlerinden ilki breath yani genişlik; ikincisi ise inward-outward yani içsel-dışsal dikkattir. Sporcunun dikkat ettiği ipuçlarının dağılımını genişlik anlatır. Kendisinde bulunan içsel ipuçlarına kulak vermesi sporcunun içsel dikkatini, farklı kişilerin söylediği şeylere dikkat etmesi ise dışsal dikkatini ifade etmektedir. İçsel ve dışsal dikkate önem verme durumu spor dalından spor dalına farklılık gösterir. Örneğin takım sporları gibi açık becerilerin sergilendiği dallarda dışsal ipuçlarına dikkat etmek çok daha önemlidir. Atıcılık ve dart gibi kapalı becerilerin sergilendiği branşlarda ise içsel ipuçlarına dikkat etmek çok daha önemli olarak görülür (Tunç, 2013).

Başer (2000) ise dikkat ve sporda dikkat kavramını farklı bir bakış açısıyla ele almıştır. Başer’e göre dikkat “spontan dikkat” ve “iradi dikkat” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Spontan dikkat, kişinin iradi yeteneğini kullanmasına ihtiyaç olmadan zihinsel etkinliklerini kendiliğinden belli bir nokta üzerine toplamasıdır. İradi dikkat ise kişinin öğrenme bakımından kapasitesini belirleyen bir dikkat türüdür. Spontan dikkat kişinin yeteneklerini belirler. Kişinin başarı sağlamasında ve belirli meslek kollarına yönelmesinde rol oynar. Sportif performansta ise her iki dikkat türünün de farklı derecelerde önemi vardır. rnek vermek gerekirse, top süren bir sporcunun ani bir şekilde şaşırtıcı ve isabetli bir pas vermesinde spontan dikkat etkilidir. Bir penaltı atışı sırasında ya da bir ceza vuruşu sırasında ise iradi dikkat önemli bir role sahiptir (Tunç, 2013).

Dikkat olgusu spor dallarının tümünde sadece tek bir eylem, kişi ya da nesneyle sınırlı olmayabilir. Futbolda bir orta saha oyuncusu ya da bir kayak sporcusu dikkatini aynı anda birden çok farklı nesneye yönlendirmek durumundadır. Aynı anda birçok şeyi algılama becerisine ise dikkatin yaygınlaştırılması denilmektedir. Dikkat ne kadar büyük ve geniş bir alana yayılırsa, eylem, nesne ya da kişileri algılama sırasındaki netlik derecesi

de o denli azalmaktadır. Spor, doğası gereği dikkat toplama ve dikkat yayma arasında devamlı bir değişime neden olmaktadır. Sportif bir müsabakada oyun kurmaya çalışırken aynı anda hem takım arkadaşları hem de rakipler dikkate alınır. Sahadaki algı alanı kale atışı için verilen bir karar sonrası daralır ve amaca yöneltilen uyanıklık derecesi artar. Bazı antrenmanlar yoluyla sözü edilen dikkati yoğunlaştırma ve dikkati yaygınlaştırma yetenekleri geliştirilebilir (İkizler ve Özcan, 1994; Tunç, 2013). Diğer yandan, spor olgusunun içerisinde sadece sporcular değil, spor olaylarına yön veren farklı kişiler de mevcuttur. Bu kişilerden olan hakemler için de dikkat olayı büyük önem arz etmektedir. Vereceği kararlarla birçok kişinin, kulübün, şehrin ve hatta ülkenin etkilenmesine sebep olabilen hakemler açısından dikkat kavramı deyim yerindeyse hayati bir unsurdur. Hakemlerin yaptığı hatalar çoğu zaman şiddete yol açabilmekte ve hatta ölümlere neden olabilmektedir (Görün, 2020).

Dikkat Gelişimi İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Gerekli alanyazın tarandığında, uygulanan antrenmanlar ya da aktiviteler yoluyla dikkatin gelişimi üzerine yapılmış çok sayıda çalışmaya rastlanmıştır.

Adsız (2010) düzenli olarak spor yapan ilköğretim çağındaki öğrenciler ile düzenli spor yapmayan öğrencilerin dikkat düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın sonucu düzenli spor yapan öğrencilerin dikkat seviyelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Akcınlı (2005), yapmış olduğu çalışmayla hareket eğitiminin dikkat düzeyi üzerindeki olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Akcınlı Yurdakul, Çamlıyer, Çamlıyer, Karabulut ve Soy-türk'ün (2012) yapmış olduğu çalışmada, özel hazırlanmış hareket eğitimi programının sekiz yaş grubundaki ilköğretim okulu öğrencilerinin dikkat gelişimlerini sağladığı ortaya konulmuştur.

Altıncit (2019), 11-16 yaş aralığında bulunan ve badminton

branşı ile uğraşanların, aile gelir düzeyi orta olanlarda dikkat seviyesini yüksek bulmuştur.

Altun'un (2017) yapmış olduğu çalışma zekâ oyunları ve fiziksel etkinliklerin birlikte uygulanmasının dikkati geliştirmede etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Asan (2011) sekiz hafta boyunca uyguladığı masa tenisi egzersizlerinin 9-13 yaş arasındaki çocukların dikkat üzerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucu, bu egzersizlerin çocukların dikkat düzeyini geliştirdiğini ortaya çıkarmıştır.

Atakurt, Şahan ve Erman'ın (2017) yapmış oldukları çalışmada oryantring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmada sonuç olarak, oryantring eğitiminin dikkat üzerine olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir.

Çoban (2017) farklı spor dalları ile uğraşan öğrencilerin dikkat düzeylerinin karşılaştırıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonuçları, farklı spor dallarıyla uğraşanların dikkat düzeylerinin sedanterlere göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır.

İnce ve Yıldırım'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada top ile oynanan spor dallarında aparat kullanımının sporcuların dikkat performansları üzerine etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak ise aparat kullanımının sporcuların dikkat düzeylerini etkilemediği görülmüştür.

Kanbir'in (2018) çalışmasında, fiziksel etkinlik kartları uygulamalarının ortaokul öğrencilerinin dikkat gelişimini sağladığı ortaya konulmuştur.

Kartal, Dereceli ve Kartal'ın (2016) yapmış oldukları çalışmada eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arasındaki çocukların dikkat düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda eskrim sporu yapan çocukların dikkat düzeyleri ile yapmayan çocukların dikkat düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır.

Korkusuz (2019), yapmış olduğu çalışmada düzenli egzersizin ve dikkat eğitimlerinin dikkat seviyesine olumlu etki ettiği sonu-

cuna ulaşmıştır.

Özdemir (2019) yapmış olduğu çalışmada, fiziksel etkinlik kartları ve oyun konsollu hareket etkinliklerinin dikkati geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Özgüven Duman'ın (2016) 8 istasyonlu dairesel antrenman programının 10-12 yaş arası çocukların bourdon dikkat testi sonuçları üzerine etkisi isimli çalışmasında elde edilen sonuçlar, uygulanan bu antrenman programının çocukların dikkat düzeylerini geliştirmede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Pişkin (2018) 8 haftalık kort tenis antrenmanlarının dikkat seviyesini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Pişkin ve Alpay'ın (2019) yapmış oldukları çalışmada 8 haftalık kort tenis antrenmanlarının çocukların dikkat düzeyi üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda deney grubundaki çocukların dikkat düzeyinin istatistiksel olarak artış gösterdiği ifade edilmiştir.

Renk (2019) 10-13 yaş aralığındaki çocuklarda 14 hafta boyunca uygulatılan oyunsal etkinliklerin çocukların dikkat düzeyini artırdığını ortaya koymuştur.

Şahin'in (2019) yapmış olduğu çalışmada, çocuklarda badminton antrenmanlarının dikkat eksikliğini azaltmaya yardımcı olabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Topçu, Yıldız ve Topçu Bilgen'in (2007) yapmış oldukları çalışmada, folklor egzersizlerinin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklara etkisi incelenmiştir. Çalışmanın bulguları uygulanan bu egzersizlerin çocukların davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Tunç (2013) deney grubuna uygulanan golf dalı egzersizinin çocukların dikkat düzeylerinde olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Urfa (2017) 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanının genç futbolcularda dikkat seviyesine olumlu etki ettiği bulunmuştur.

Urfa ve Aşçı'nın (2018) yapmış oldukları çalışmada, 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların dikkat seviyeleri üzerine etkisi incelenmiş ve çalışmanın sonucunda genç futbolcuların dikkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Vural (2016) genç erkek basketbolculara yaptırdığı life kinetik antrenmanla basketbolcuların denge, reaksiyon süresi ve dikkat düzeyleri üzerine etkisine bakmıştır. Araştırmanın sonucunda antrenmanların sporcuların dikkat düzeyine olumlu etki ettiği bulunmuştur.

Yarımkaya, Akandere ve Topal'ın (2015) yapmış oldukları çalışmada çocuklarda atletizm sprint antrenmanlarının dikkat düzeyleri üzerine etkisi incelenmiştir. 12 hafta boyunca uygulanan sprint antrenmanı sonrasında 12-14 yaş arasında bulunan çocukların dikkat düzeyleri anlamlı bir şekilde artış göstermiştir.

Yönel (2019), 8 haftalık uygulama sonucunda, dart sporunun dikkat düzeyine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Dikkat İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Acharya (2003), Bergandi (1998), Ford (1992), McGowan, Talton ve Tobacyk (1990), Summers ve Ford (1990), Albrecht ve Feltz (1987), Wilson, Ainsworth ve Bird (1985) ve Reis ve Bird (1982) sporcuların sahip oldukları dikkat stilleri ile ilgili çalışmalar üzerine yoğunlaşmışlardır. Abernethy ve Russell (1987), Rose ve Christina (1990) ve Williams ve Davids (1998) elit sporcularla elit olmayan sporcular arasındaki dikkat süreçleri arasındaki farka bakmışlardır. Landers, Wang ve Courtet (1985) ise yaşanan kaygı düzeyinin dikkat odağını nasıl daralttığı üzerine araştırmalar yapmışlardır (Asan, 2011).

Bruin, Zwan ve Bögels'in (2016) yapmış oldukları çalışmada fiziksel egzersizin dikkat, stres ve farklı parametreler üzerine etkisi incelenmiş, fiziksel egzersizin bu parametreler üzerine olumlu etkisi olduğu gözlenmiştir.

Cereatti, Casella, Manganelli ve Pesce'nin (2009) yapmış oldukları çalışmada akut fiziksel egzersizlerin ergenlerde görsel dikkat üzerine etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak, fiziksel egzersizlerin dikkat performansına olumlu olarak etki ettiği bulunmuştur.

Cerrillo Urbina ve ark'nın (2015) çalışmasında, dikkat eksikliği olan çocuklarda fiziksel egzersizlerin etkisi incelenmiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda kısa süreli aerobik egzersizlerin dikkat düzeyine olumlu bir etki yaptığı belirlenmiştir.

Hawkins, Kramer ve Capaldi'nin (1992) yapmış oldukları deney modelli çalışmada, aerobik egzersizlerin yaşlılıkta dikkat düzeyini olumlu bir şekilde geliştirdiğini ifade edildi.

Hedayati, Sum, Hosseini, Faramarzi ve Pourhadi'nin (2019) erişkin gündüz bakımevinde kalan bireylere yönelik yaptırılan fiziksel egzersizlerin yaşlıların hafıza ve dikkat düzeyleri üzerine etkisini inceledikleri çalışmada, yaptırılan fiziksel egzersizlerin bireylerin hafıza ve dikkat düzeylerini geliştirebileceğini göstermiştir.

Jeyanthi, Narkeesh ve Raju'nun (2018) yapmış olduğu çalışmada dikkat eksikliği olan çocuklarda fiziksel egzersizlerin çocukların dikkat seviyelerine olan etkileri incelenmiş ve sonuç olarak fiziksel aktivitelerin çocukların dikkat düzeylerini geliştirdiği ifade edilmiştir.

Mehren ve ark. (2019) dikkat eksikliği olan erişkin hastalarda aerobik egzersizin yürütme fonksiyonu ve dikkat üzerine etkisini inceledikleri çalışmada, aerobik egzersizlerin dikkat eksikliğini ve yürütme fonksiyonlarını iyileştirdiği ifade edilmiştir.

Singh'in (2019) yapmış olduğu çalışmada, fiziksel egzersizin ve aerobik çalışmaların görsel dikkat ve çalışma belleği üzerine etkisini incelediği çalışmada, egzersizlerin çalışma belleği ve görsel dikkat üzerine olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, uygulanan bu sportif etkinliklerin dikkati olumlu bir şekilde etkilediği

sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla sporun dikkat üzerinde olumlu bir etkisi vardır denilebilir.

Kaynaklar

1. Abernethy, B., & Russell, D. G. (1987). Expert-novice expert-novice differences in an applied selective attention task. *J Sport Psychol*; 9: 326-345.
2. Acharya, J. (2003). Effect of concentration training on attentional style. X. European Congress Of Sport Psychology. July19. Copenhagen: P. 22-27.
3. Adsız, E. (2010). İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
4. Akcınlı, N. (2005). Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitimi ile dikkat ve hafıza gelişiminin ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
5. Akçınlı Yurdakul, N., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Karabulut, N., & Soytürk, M. (2012). Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin dikkat ve hafıza gelişimine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1): 103-108.
6. Albrecht, R. R., & Feltz, D. L. (1987). Generality and specificity of attention related to competitive anxiety and sport performance. *J Sport Psychol*, 9; P. 231-248.
7. Altıncı, U. (2019). Sportif rekreasyon faaliyeti olarak badminton sporunu yapan 11-16 yaş çocuklarda, dikkat ve karar verme özelliğinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

8. Altun, M. (2017). Fiziksel etkinlik kartları ile zekâ oyunlarının ilköğrencilerinin dikkat ve görsel algı düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
9. Anderson, J. (2004). Bilişsel psikoloji ve etkileri (6.basım b.). Değer. 519.
10. Asan, R. (2011). Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkatüzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
11. Atakurt, E., Şahan, A., & Erman, K. (2017). Oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15 (4) , 127-134.
12. Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö. & Tunç, Ö. (2012). Spor Psikolojisi, Milli Eğitim Yayınları.
13. Banich, M. T. (1997). Neuropsychology: The neural bases of mental function. Boston: Houghton-Mifflin.
14. Başer, E. (2000). Uygulamalı spor psikolojisi performans sporunda psikolojinin rolü; s.16-28.
15. Başer, E. (1986). Uygulamalı spor psikolojisi. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları. No:31, Ankara.
16. Baymur, F. (1984). Genel psikoloji. (9. Baskı), İnkılap Kitabevi, İstanbul.
17. Bergandi, T. A. (1998). Witting AF. attentional style as a predictor of athletic injury. Int J Sport Psychol; 226-235.
18. Bozan, A., & Akay, Y. (2012). Dikkat geliştirme eğitiminin ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin dikkatlerini toplama becerilerine etkisi, Western Anatolia Journal of Educational Science.
19. Bruin, E. I., Van Der Zwan, J. E., & Bogels, S. M. (2016). A RCT comparing daily mindfulness meditations, biofeedback exercises, and daily physical exercise on attention control,

- executive functioning, mindful awareness, self-compassion, and worrying in stressed young adults. *Mindfulness*, 7(5), 1182–1192.
20. Camman, R., & Spiel, G. (1991). Neurophysiologische Grundlagen von aufmerksamkeits und konzentrationsleistungen. in H. Barchmann, W. Kinze, & N. Roth (Hrsg.), *Aufmerksamkeit und Konzentration im Kindesalter*. Berlin: Verlag Gesundheit.
 21. Cereatti, L., Casella, R., Manganelli, M., & Pesce, C. (2009). Visual attention in adolescents: facilitating effects of sport expertise and acute physical exercise. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 10, Issue 1, Pages 136-145.
 22. Cerrillo Urbina, A. J., Garcia Hermoso, A., Sanchez-Lopez, M., Pardo-Guijarro, M. J., Santos Gomez, J. L., & Martinez Vizcaino, V. (2015). The effects of physical exercise in children with attention deficit hyperactivity disorder: a systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Child Care Health Development*; 41(6):779–88.
 23. Çağlar, E. & Koruç, Z. (2006). D2 dikkat testinin sporcularda güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Journal Of Sport Sciences*, 17(2), 58-80.
 24. Çoban, F. (2017). Farklı spor branşlarındaki üniversite öğrencilerinin dikkat düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
 25. Demir, M. B. (2015). Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin odaklanmış dikkat becerileri ile reaksiyon sürelerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
 26. Doğutepe, D. E., & Karakaş, S. (2008). Nöropsikolojik dikkat testleri arasındaki ilişkilerin modellenmesi. *Bulletin Of Clinical Pharmacology*, 18, 31-40.

27. Dorsch, F. (1987). Psychologiesches wörterbuch. 11. Auflage. Bern, Verlag Hans Huber.
28. Ercan, E. & Aydın, C. (2013). Dikkat eksikliği hiperaktif bozukluğu (4.baskı). İstanbul: Pupa Yayıncılık.
29. Ercan, E. & Aydın, C. (2000). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. (5. Baskı). İstanbul: Gendaş Yayınları.
30. Eyesenck, M., & Keane, M. (2000). Cognitive psychology. A Student's Handbook, London: Psychology Press (4. baskı). Londra.
31. Ford, S. K. (1992). Summers jj. the factorial validity of the tais attentionalstyle subscales. Journal Sport Exercise Psy; 14: 283-297.
32. Gallahue, L. D. (1982). Developmental Movement Experiences for Children. Newyork, Machillan Publishing Company; p. 372, 374, 376.
33. Görün, L. & Doğu, G. (2018). *Türk Futbolunda Rekabetçi Denge*. Gazi Kitabevi, İstanbul.
34. Görün, L. (2020). *Futbolda Şiddet* (20. Bölüm), Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar Ed. Gökmen Özen & Özdemir Atar, Efe Akademi Yayınları, İstanbul.
35. Gövsa, İ. A. (1949). Çocuk Ruhı, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.
36. Gür, Y. (2016). İşitme engelli sporcuların sürekli dikkat becerilerinin sporcu olmayanlarla karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
37. Güven, Ş. (2014). Duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin elit atletlerde dikkat ve performans üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
38. Hawkins, H. L., Kramer, A.F., & Capaldi, D. (1992). Aging, exercise, and attention. Psychology and Aging, 7(4), 643–

653.

39. Hedayati, M., Sum, S., Hosseini, S. R., Faramarzi, M., & Pourhadi, S. (2019). Investigating the effect of physical games on the memory and attention of the elderly in adult day-care centers in Babol and Amol. *Clinical Interventions Aging*. 14: 859–869.
40. İkizler, H. C., & Özcan, A. O. (1994). Uygulamalı spor psikolojisi. Alfa Basım Yayın Dağıtım, İstanbul.
41. İnce, G., & Yıldırım, A. (2018). Top ile oynanan spor branşlarında aparat kullanımının, sporcu dikkat performansı üzerine etkisi: pilot çalışma. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 4 (4) , 122-130.
42. Jeyanthi, S., Arumugam, N., & Parasher, R. K. (2019). ADHD atten def hyp disord. 11: 125.
43. Kanbir, Ö. (2018). Fiziksel etkinlik kartlarının ortaokul öğrencilerinin dikkat ve problem çözme becerilerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
44. Karaduman, B. D. (2004). Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
45. Karagöz, Ş. (2008). 8-10 yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Afyonkarahisar.
46. Kartal, R., Dereceli, Ç., & Kartal, A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. Cilt 3, Sayı 2, Sayfalar 82 – 88.
47. Kolb, B. & Whishaw, I.Q. (1996) *Fundamentals of human*

- neuropsychology. 4th Edition, W.H. Freeman and Company, New York.
48. Korkmaz, B. (2000). Pediatrik davranış nörolojisi. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları.
 49. Korkusuz, S. (2019). Fiziksel etkinlik ve dikkat eğitimi uygulamalarının zihinsel engelli öğrencilerin motor beceri, görsel bellek, algı ve dikkat düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Uşak.
 50. Landers, D.M., Wang, M.O., & Courtet, P. (1985). Peripheral narrowing among experienced and inexperienced rifle shooters under low- and high-stress conditions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56 (2), 122-130.
 51. Levine, M. (2002). A mind at a time, her çocuk başarabilir, okul çağında zihinsel gelişim ve öğrenme farklılıkları. (Z. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Boyner.
 52. McGowan, R. W., Talton, B. J., & Tobacyk, J. J. (1990). Attentional style and powerlifting performance. *Percept Motor Skill*; 70: 1253-1257.
 53. Mehren, A., Özyurt, J., Lam, A. P., Brandes, M., Müller, H. H. O., Thiel, C. M., & Philipsen, A. (2019). Acute effects of aerobic exercise on executive function and attention in adult patients with adhd. *Front. Psychiatry*. 10:132.
 54. Meyer, D. E., & Kornblum S. (Eds.). (1993) Attention and performance XIV: synergies in experimental psychology, artificial intelligence, and cognitive neuroscience (Vol. 14, pp. 451-465). (Attention and performance; Vol. XIV). Cambridge, MA: MIT Press.
 55. Nideffer, R. M. (1993). Concentration and attention control training. in: j.m. williams (ed.), applied sport psychology personal growth to peak performance, California: Mayfield Publishing Company; P. 243-261.

56. Orhan, S. (2018). Oyun eğitiminin sedanter çocukların dikkat ve konsantrasyon düzeyi ile el-göz koordinasyonuna etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
57. Ott, E. (1994). Das konzentrationsprogramm. Konzentrations-schwache Überwinden-Denkvermögen Steigem. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
58. Özdemir, H. (2019). 10-11 yaş çocuklarda fiziksel etkinlik kartları ve oyun konsollu hareket etkinliklerinin dikkat, ekran ve kâğıt okuma performansı üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
59. Özdoğan, B., Ak, A. & Soyutürk, M. (2005). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite/aşırı hareketlilik bozukluğu olan çocukların eğitiminde öğretmen el kitabı. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü Basımevi.
60. Özgüven Duman, P. (2016). Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, 10-12 yaş arası çocukların bourdon dikkat testi sonuçları üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
61. Özkaynak, Ö. A. (2013). Çocuk ve ergenlerde dikkat eksikliği (2.baskı). İstanbul: Ekinoks Yayınevi.
62. Özmen, S. K. (2006). Dikkat toplama becerisi geliştirici etkinlikler – ilköğretim 1. 2. 3.sınıf. Ankara: Anı Yayıncılık.
63. Pashler, H. (1998). The psychology of attention. a bradford book (2. edition b.). London: The MIT Press.
64. Pişkin, N. E. (2018). 8 haftalık kort tenis antrenmanının 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda bazı motorik özellikler ile dikkat gelişimleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
65. Pişkin, N. E., & Alpay, C. B. (2019). Çocuklarda 8 haftalık

- kort tenis antrenmanının dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science*. Vol. 13 Issue 1, p11-17. 7p.
66. Polatoğlu, M. (2011). En etkili dikkat geliştirme ve konsantrasyon teknikleri. (1. Baskı). İstanbul: Erbain Yayınları.
67. Rapp, G. (1982). Aufmerksamkeit und konzentration: erkl  rungsmodellest  rungen-handlungsm  glichkeiten. Klinkhardt: Bad Heilbrunn/Obb.
68. Reis, J., & Bird, A. M. (1982). Cue processing as a function of breadth of attention. *Journal Sport Psychol*; 4: 64 72.
69. Renk, M. (2019). 10-13 yaş grubu   ocuklarda oyunusal etkinliklerin dikkat gelişimine etkisi. Y  ksek Lisans Tezi. Niğde   mer Halisdemir   niversitesi, Sosyal Bilimler Enstit  s  , Niğde.
70. Rose, D. J., & Christina, R. W. (1990). Attention demands of precision pistol-shooting as a function of skill level. *Res Q Exerc Sport*; 61 (1): 111-113.
71. Sel  uk, Z. (2002). Dikkat eksikliği ve hiperaktif   ocuklar. (3. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
72. Singer, R. N, Cauraugh, J. H, Tennant, L. K, Murphey, M., Chen, D., & Lidor, R. (1991). Attention and distractors: considerations for enhancing sport performances. *International Journal of Sport Psychology*, 22: 95-114.
73. Singh, E. (2019). Effects of aerobic fitness and aerobic exercise on visual attention and working memory performance. Masters Theses. Thapar Institute of Engineering and Technology.
74. Summers, J. J., & Ford, S. (1990). The test of attentional and interpersonal style: an evolution. *International Journal Sport Psychol*; 21: 102-111.
75. şahin,   . (2019).   ocuklarda badminton antrenmanlarının dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi. Y  ksek Lisans

Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.

76. Şimşek, D., Cerrah, A., & Ertan H. (2013). Olimpik, makaralı ve geleneksel türk okçuluğu denge yeteneklerinin karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7, 93-99.
77. Şimşek, R. (2009). Dikkat dağınıklığını önleme el kitabı. İstanbul: İmleç Kitap.
78. Tavacıoğlu, L. (1999). Spor psikolojisi bilişsel değerlendirmeler. Bağırgan Yayınevi, Ankara.
79. Tekin, M. (2018). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
80. Thomas, E. (2010). Dikkat eksikliği bozukluğu (çocuklarda ve yetişkinlerde odaklanamayan zihin). (2 baskı). Ankara. Odtü. 22.
81. Thompson, T., Steffert, T., Ros, T., Leach, J., & Gruzelier, J. (2008). EEG applications for sport and performance. Methods, 45(4), 279-288.
82. Tiryaki, Ş. (2000) Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.
83. Topçu, B., Yıldız, S., & Topçu Bilgen, Z. (2017). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda folklor egzersizinin etkisi. Genel Tıp Dergisi; 17(2).
84. Tunç, A. (2013). Golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
85. Urfâ, O., & Aşçı, F. H. (2018). 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 29, Sayı 3, Sayfalar 131 – 146.

86. Urfa, O. (2017). 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
87. Uskan, C. (2011). Dikkat eksikliği bozukluğu olan 8-10 yaşındaki çocukların dikkat becerilerini geliştirmeye dayalı bir programın etkinliğinin sınanması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
88. Van Zomeren, A. H., & Brouwer, W. H. (1994). *Clinical neuropsychology of attention*. Oxford University Press.
89. Vural, M. U. (2016). Life kinetik antrenmanlarının genç erkek basketbolcularda denge, reaksiyon süresi ve dikkat üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
90. Williams, A. M., & Davids, K. (1998). Visual search strategy, selective attention, and expertise in soccer. *Res Q Exerc Sport*; 69 (2): 111-128.
91. Wilson, V. E., Ainsworth, M., & Bird, E. I. (1985). Assessment of attentional abilities in male volleyball athletes. *Int J Sport Psychol*; 16: 296-306.
92. Yarımkaaya, E., Akander, M., & Topal, A. (2015). Çocuklarda sprint antrenmanlarının dikkat üzerine etkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*. Sayı: 14(5), 0-0.
93. Yazgan, Y. (2002). Hiperaktif çocuk okulda. İstanbul, Evrim.
94. Yönel, M. (2019). Dart sporunun dikkat düzeyine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

**FUTBOL KULÜPLERİNDE
TARAFTAR MEMNUNİYETİ;
DOĞU ANADOLU BÖLGESİ ÖRNEĞİ**

Özgür KARATAŞ *
Buğra Çağatay SAVAŞ, **
Emine ÖZTÜRK KARATAŞ, ***

* Doç. Dr. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

** İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Doktora Öğrencisi

*** İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Doktora Öğrencisi

GİRİŞ

Günümüzde spor sektöründe yaşanan hızlı değişimler spor kulüplerini de etkilemiştir. Bu durum spor kulüpleri arasında sportif rekabetin artmasına neden olmuştur. Özellikle futbol kulüplerinde bu rekabeti daha çok görmekteyiz. Futbol spor branşları içerisinde en fazla ilgi gören spor branşıdır. Bu fazla ilgiden faydalanmak isteyen futbol kulüpleri taraftarlarının beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek, rakip takımlar karşısında taraftarlarını güçlü kılabilmek, stadyumlardaki hizmet kalitelerini arttırarak taraftarlarını memnun etmek, her zaman kendini yenileyen bir futbol kulübü oluşturmak ve taraftarlarına en iyi hizmetleri sunabilmek için yoğun bir gayret içerisinde girmişlerdir.

Sporun günümüzdeki popülerliğinin giderek artması ile sadece bireylerin değil işletmelerin de bu alandaki ilgilerinin arttığı gözlemlenmektedir. Özellikle profesyonel spor kulüplerinin hizmet kalitelerini arttırmalarıyla müşterileri olarak varsaymaları gereken taraftarlarını memnun etmeyi hedeflemeleri gerekmektedir (1). Band (1991) müşteri memnuniyetini, müşterinin algıladığı kalitenin, gereksinim, arzu ve beklentilerine oranı olarak tanımlamıştır. Eğer müşterinin kalite algıları, gereksinim, arzu ve beklentilerine eşit olur veya aşarsa, müşteri memnuniyeti yüksek olacaktır. Aksi durumda ise memnuniyetsizlik oluşacaktır (2). Taraftar memnuniyetini etkileyen faktörler bireyden bireye değişmekte; başarı, itibar, marka mirası, spor ögesi ile kurulan iletişimin niteliği, ulaşılabilirlik, güvenlik ve fiziksel varlıklar (spor alanları) gibi çeşitli unsurlar memnuniyet düzeyini etkilemektedir (3).

Profesyonel futbol takımları ve taraftarlar birbirlerini tamamlayan iki bütündür. Bu iki unsur birbirlerinin talepleri doğrultusunda oluşmuştur. Biri olmadan diğ erinden bahsetmemiz söz konusu olamaz. Bu derece birbiriyle bağlantılı olan unsurların herhangi birinin zayıflığı diğ er tarafı etkileyebilmektedir (4). Ta-

raftar memnuniyetine etki eden başlıca faktörler kişiden kişiye, hatta takımdan takıma değişebilmektedir. Ancak farklı düzeylerde de olsa taraftar memnuniyetine etki ettiği bilinen belli başlı faktörler sportif başarı, kulübün geçmişi, takım kadrosu, stadyum, lisanslı ürün kalitesi, tesisler (5) şeklinde sıralanabilir.

Takımlarını yalnız bırakmayan ve sürekli destekleyen futbol taraftarlarının kulüpleri tarafından memnun edilmesi, kulüplerin geleceği açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle kulüpler taraftarlarını memnun etmek zorundadır. Çünkü futbol taraftarları müsabakaları bir günlük değil, sezon boyunca hatta yıllarca yakından takip etmektedirler. Taraftarların farklı farklı eleştirileri ve talepleri olacaktır, spor kulüpleri taraftarlarının bu eleştirileri ve taleplerini en kısa sürede çözdükleri takdirde taraftarlarını memnun etmiş olacaktır. Ancak, taraftarlarının eleştirileri ve taleplerini dikkate almayan, çözüm üretmeyen, kendilerini yenileme gayreti içerisinde olmayan spor kulüpleri taraftarlarını memnun edemediğinden taraftar sayılarında düşüşler olacaktır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmada betimsel yöntemlerden biri olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2017-2018 futbol sezonu Doğu Anadolu Bölgesi futbol takımları oluştururken, örneklemi ise 2017-2018 futbol sezonunda Doğu Anadolu Bölgesindeki profesyonel 6 futbol takımının (Süper Ligde Yeni Malatyaspor, 1.Ligde Büyükşehir Belediye Erzurumspor, Elazığspor, 3. Ligde 12 Bingölspor, Van Büyükşehir Belediyespor ve 24 Erzurumspor) taraftarları olan 994 kişiyi kapsamaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Bayar (2015) tarafından geliştirilen “Halkla İlişkiler Faaliyeti Taraftar Memnuniyet Ölçeği” (6) kullanılmıştır. Araştırmamızda Halkla İlişkiler Faaliyeti Taraftar Memnuniyet Ölçeğine ait cronbach'd alpha katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur. Anlamlılık düzeyi olarak $\alpha=0,05$ olarak benimsenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Yaş değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi

Yaş	N	$\bar{X}$	ss.	F	Sig.	Scheffe
16-25 yaş (1)	361	3,04	,84	5,149	,000	4,1>2
26-35 yaş (2)	296	2,82	,64			
36-45 yaş (3)	162	2,98	,51			
46-55 yaş (4)	99	3,15	,62			
56 ve üzeri yaş (5)	76	2,97	,67			
Toplam	994	2,97	,71			

$p<0,05$

Tablo 1 incelendiğinde yaş değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=5,149$; $p<0,05$). Söz konusu bu farkın hangi yaş grupları arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testine göre 16-25 yaş ile 26-35 yaş, 26-35 yaş ile 46-55 yaş arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Medeni durum değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi

Medeni durum	N	$\bar{X}$	ss	F	Sig.
Evli	401	2,95	,62	12,744	,000
Bekâr	593	2,99	,77		
Toplam	994	2,97	,71		

$p<0,05$.

Tablo 2 incelendiğinde medeni durumu değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bekâr olan taraftarların memnuniyet düzeyi ($\bar{x}=2,99$) evli olan taraftarların memnuniyet düzeyinden ($\bar{x}=2,95$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Eğitim durumu değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	ss.	F	Sig.	Scheffe
İlköğretim	184	3,08	,60	6,932	,000	1,2>4
Lise	478	3,01	,72			
Üniversite	294	2,88	,74			
Lisansüstü	38	2,47	,70			
Toplam	994	2,97	,71			

$p<0,05$

Tablo 3 incelendiğinde eğitim durumu değişkeni göre taraftarların memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=6,932$; $p<0,05$). Söz konusu bu farkın hangi eğitim grupları arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testine göre İlköğretim ile lisansüstü, lise ile lisansüstü eğitime sahip olan taraftarlar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Meslek grubu değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi

Meslek Grubu	N	$\bar{X}$	ss	F	Sig.	Scheffe
Memur (1)	195	2,68	,64	13,816	,000	3,4,2>1
İşçi (2)	221	2,94	,61			
Öğrenci (3)	329	3,16	,75			
Esnaf (4)	165	2,97	,73			
Diğerleri (5)	84	2,90	,70			
Toplam	994	2,97	,71			

$p<0,05$

Tablo 4 incelendiğinde meslek durumu değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=13,816$; $p<0,05$). Söz konusu bu farkın hangi meslek grupları arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testine göre memur ile işçi, memur ile öğrenci, memur ile esnaf, işçi ile öğrenci arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Gelir durumu değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi

Gelir Durumu	N	$\bar{X}$	ss.	F	Sig.	Scheffe
500 TL. daha az	155	3,28	,91	9,078	,000	1>5,4,3,2
501-1000 TL	143	3,00	,66			
1001-2000 TL	180	2,85	,61			
2001-3000 TL	327	2,88	,65			
3001 TL.daha fazla	189	2,99	,71			
Toplam	994	2,97	,71			

$p<0,05$

Tablo 5 incelendiğinde gelir durumu değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=9,078$; $p<0,05$). Söz konusu bu farkın hangi gelir grupları arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testine göre 500 TL. daha az geliri olanlar ile 501-1000 TL, 1001-2000 TL, 2001-3000 TL, 3001 TL. daha fazla gelire sahip olan taraftarlar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Taraftarların tuttuğu takım değişkenine göre memnuniyet düzeyi

Tutduğu takım	N	$\bar{X}$	ss.	F	Sig.	Tukey
Elazığspor (1)	166	3,02	,72	14,834	,000*	1>4 2>5,4 3>6,5,4 4<6,5
Büyükşehir Belediye Erzurumspor (2)	164	3,15	,62			
Yeni Malatyaspor (3)	170	3,21	,62			
12 Bingölspor (4)	162	2,62	,74			
Van Büyükşehir Belediyespor(5)	165	2,84	,72			
24 Erzincanspor (6)	167	2,98	,70			
Toplam	994	2,97	,71			

$p<0,05$

Tablo 6 incelendiğinde taraftarların tuttuğu takım değişkenine göre memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=14,834$; $p<0,05$). Söz konusu bu farkın hangi takım taraftarları arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testine göre Elazığspor ile 12 Bingölspor, Büyükşehir Belediye Erzurumspor ile 12 Bingölspor, Büyükşehir Belediye Erzurumspor ile Van Büyükşehir Belediyespor, Yeni Malatyaspor ile 12 Bingölspor, Yeni Malatyaspor ile Van Büyükşehir Belediyespor, Yeni Malatyaspor ile 24 Erzincanspor, 12 Bingölspor ile Van Büyükşehir Belediyespor, 12 Bingölspor ile 24 Erzincanspor taraftarları arasında olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ

Tablo 1 incelendiğinde yaş değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=5,149$; $p<0,05$). Tablo 2 incelendiğinde medeni durumu değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Tablo 3 incelendiğinde eğitim durumu değişkeni göre taraftarların memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=6,932$; $p<0,05$). Tablo 4 incelendiğinde meslek durumu değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=13,816$; $p<0,05$). Tablo 5 incelendiğinde gelir durumu değişkenine göre taraftarların memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=9,078$; $p<0,05$). Tablo 6 incelendiğinde taraftarların tuttuğu takım değişkenine göre memnuniyet düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=14,834$; $p<0,05$).

Futbolun dev bir ekonomik sektör haline gelmesiyle birlikte, kulüpler rekabet edebilmek için harcamalarını ve bununla paralel olarak gelirlerini de artırmak durumundadırlar. Bu gelirlerin artırılması veya futbol kulüplerinin başarıya ulaşması spor ürünlerinin tüketicisi olan taraftar sayısını ve onların ilgi seviyelerini arttırmaktan geçmektedir (7). Sportif başarının finansal güce dönüştürülmesinde rol oynayan faktörler arasında profesyonel yönetim anlayışı, marka değerinin artırılması çalışmaları, yeni gelir kalemlerinin yaratılması, transfer maliyetlerinin kontrol altına alınması ve etkin maliyet yönetimi, sportif başarıdan elde edilen kaynakların verimli kullanılması, sportif altyapıların iyileştirilmesine öncelik verilmesidir (8). Sportif başarının sağlanmış olması için taraftarın kulüpten beklentilerini karşılamış olması gerektiği unutulmamalıdır. Bir kulüp taraftarı için yerel ligi ikinci sırada tamamlamış olan

takımı onu memnun etmemiş olabilirken, aynı ligi beşinci sırada tamamlayan farklı bir kulüp taraftarı takımı tarafından mutlu edilmiş olabilmektedir (9).

Taraftar memnuniyetine etki eden bir başka etkende kulübün geçmişidir. Geçmişte kazanılan başarılar asla unutulmamakta aradan çok uzun zaman geçmiş olsa dahi seyircilerin memnuniyetine olumlu katkı sağlamaktadır. Süregelen bir futbol sezonu içerisinde takım çok başarılı bir sportif performans sergilemiyor olsa dahi seyirciler son şampiyonun kendi takımı olması, destekçisi olduğu takımın en çok şampiyonluğa sahip olması gibi bugüne etkisi olmayan birçok unsura dayanarak memnuniyet duyabilmektedir (9).

Günümüzde stadyumlar yalnızca futbol müsabakası yapılan mekânlar olmaktan çıkmakta, birer alışveriş kompleksine dönüşmektedir. Stadyum altına konumlanan büyük marketler, kulübün lisanslı mallarını satan dükkânlar, ilk göze çarpan değişikliklerdir. Stadyumların parça parça yıkılıp yeniden yapılandırılması, çevresindeki arazileri satın alarak genişlemesi futbol dünyasındaki yeni eğilimler olarak göze çarpmaktadır (10). Yeni stadyumlar ile birlikte taraftarları müsabakalara daha fazla ilgi duymaktadır.

Futbolun büyüyen mali yapısından ve gün geçtikçe birçok yan sektörle artan ilişkisinden bahsederken, hâlâ taraftarlık ve gönüllülük esasıyla asıl işleri başka sektörlerde olan kişilerin yeterince zaman ve emek veremedikleri halde spor kulübü yöneticiliğine devam etmek istemeleri çelişki yaratmaktadır (11). Bu anlamda spor yönetimini bilmeyen kişilerin yönetimlerde yer alması taraftar memnuniyetini olumsuz etkileyecektir.

Sonuç olarak; futbol kulüplerinin taraftarlarına sunmuş oldukları hizmetlerin kalitesinin artırılması, kulüplerin gelir kalemlerinin çeşitlendirilmesi ve üst liglerde mücadele etmesi, kulüplerde kurumsal bir yapının oluşturulması ve taraftarlarla iyi bir iletişimin kurulması taraftarların memnuniyet düzeylerini arttıracaktır.

KAYNAKLAR

1. Salman GG, Giray C. Bireylerin Futbol Taraftarı Olmasını Etkileyen Güdüler İle Sadakat Arasındaki İlişki: Fenerbahçe Taraftarları zerine Bir Uygulama. neri Dergisi 2010 9(33):89-97.
2. Band WA. Creating value for customers: designing and implementing a total corporate strategy. John Wiley and Sons Inc. New York;1991.
3. Rein I, Kotler P, Shields B. ev: Kaplan UE, İşte Taraftar İşte Marketing. MediaCat Yayınları. İstanbul;2007.
4. İmamoğlu O, Polat Y, Soygden A, Barut Y. Edt. Polat Y. Profesyonel Futbol Taraftarı ve Stadyum. Pegem Akademi.1. Baskı: Ankara;2016.
5. Or E. Taraftar Memnuniyeti. TFF- FGM Futbol Eğitim Yayınları 7 Ağustos 2009. 30.
6. Bayar C, Profesyonel Futbol Kulüplerinde Yürütülen Halkla İlişkiler Faaliyetlerinin Taraftar Memnuniyeti zerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya; 2015.
7. Giray C, Girişken Y. Taraftar Motivasyon Faktörlerinin Davranışsal Sadakat zerindeki Etkisi: Fenerbahçe Spor Kulübü rneği. Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi 2015 11(2): 119-138.
8. Güngör A. Futbol Endüstrisinde Sportif Başarı İle Finansal Performans Arasındaki İlişkinin Analizi ve Türkiye Uygulaması. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2014 1: 16-36.
9. Söker M. Spor Kulüplerinde Taraftar Memnuniyeti: Trabzonspor Kulübüne İlişkin Bir Araştırma. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul; 2015.

10. Öztan GG. Türkiye’de Futbol ve Sınıf Bilinci. Türkiye Sosyal Araştırmalar Merkezi. Sınıf Çalışmaları Sempozyumu-2: Ankara 2006. 264-273.
11. Ekmekçi Dağlı YA, İrmiş A. Türk Spor Sektöründe Kurumsallaşma: Futbol Kulüpleri Örneği. Session 7d: Sektörel Analizler, 9-11 September 2015, Kazan – Russia.740-749.

Bölüm-4

5 BÜYÜK KAYAK MERKEZİNİN COĞRAFİ ŞEKİLLERİNİN KAYAK SPORUNA ve SPORCUSUNA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Vahdet ALAEDDİNOĞLU*

* Atatürk Üniversitesi Horasan Meslek Yüksek Okulu

1.Giriş

Coğrafya toplumu direk etkileyen bir bilim dalıdır. İnsanoğlu gelişimini iki şekilde tamamlar. Bunlardan birincisi kalıtım diğ er çevredir. Diğ er bilimlerin temelinde insanoğlu bulunurken coğrafya biliminin temelinde ise kendisine mecburi bir kimlik oluşturması adına bütün canlılar yer almaktadır. Benzer şekilde coğ rafik durumlar ve şekillerde insanoğ lunun yaşamsal kimlik kazanmasında en önemli şekillendiricidir. İnsanın yaşadığı coğ rafya kendisine büyük bir kimlik kazandırmaktadır. Bu kimlik; toplumu, sosyo-ekonomik yaşamı, hayat şekillerini, bitki örtüsünü, bitki florasını ve hatta yemek yeme tarzlarını dahi tamamen değıştirmektedir. Coğ rafi bilgilerin yer aldığı haritalara bakarak birçok yorumda bulunulabilmektedir. Coğ rafi şekiller özellikle sosyo – kültürel olaylara da büyük etki etmektedir (MEB, 2005).

Coğ rafi bilgi sistemlerinde son dönemlerde teknolojik gelişmeler bağı olarak Bilgisayar Destekli Çizimlerde ilerleme kaydetmiştir. Topolojik çizimlerle analizler daha güçlü hale gelmiştir. Coğ rafi verilerle topolojik ilişkiler gerektiğı gibi analiz edilmeye başlanmıştır. Coğ rafi Bilgi sistemleri geometrik temelleriyle coğ rafik şekillerin aralarında hangi ilişkinin nasıl olduğunu ortaya koymaktadır. Buda coğ rafik şekillerin ilgili bölgeye sosyal, ekonomik, iklimsel boyutlarıyla matematiksel olarak ilişkilendirerek araştırmacılara doğ ruya yakın sonuçlar vermektedir (Karaş & Batuk , 2005).

Kısaca özetlemek gerekirse Coğ rafya, mekan ile insan ilişkilerini inceleyen bilim dalıdır. Mekanın çeşitliliğı toplumsal yapıyı, kültürel değerleri, ekonomik şartları, dilin konuşma ağızını, tendeki rengin belirlenmesini, hastalıkların görölme şekillerini ve damak tadının farklılaşmasına kadar bir çok faktörde belirleyici bir özellik taşımaktadır. Fiziki ve beşeri coğ rafya toplumsal yapıyla en ilişkili durumdur. Üzerinde yaşanan coğ rafya insanların davranışlarını, fiziki görünümlerini, düşünce yapılarını hat-

ta inanışlarını bile etkilemektedir. Bu olgu dünyanın her yerinde aynıdır. Özellikle coğrafi şartlara göre ekonomik gelir değişimi de büyük farklılıklar göstermektedir. Bunun yanı sıra sadece insanları değil coğrafi şekil üzerinde bulunan bütün yaşam şekillerini de etkilemektedir (Akınoğlu, 2006), (Aoyama, Murphy, & Hanson, 2011), (Özey, 2002).

Kayak sporu kış şartlarının ve yükseltinin birlikte ilişki içerisinde olduğu bölgelerde yapılmaktadır. Buna bağlı olarak bir kayak merkezinde sezonunun uzun olması ve karın yerde kalması kış turizm potansiyeli gelişmektedir. Diğer etkileyici faktörler ise konaklama ve ulaşım olanaklarıdır. Yüksek yoğunluklu karlı ve eğimli alanların sürekli ulaşımına açık olması gerekmektedir. Kış turizmi için gelecek sporcuların ve misafirleri hizmet arzında başarıya götürecek yardımcı alanlardan birkaçı ise yeme, içme, eğlence ve havaalanı mevcudiyetidir. Bu da bölgenin tercih edilme olasılıklarını artırmaktadır. (İncekara, 1998). Kış turizminin temel faaliyet alanı içerisinde yer alan kayak sporudur. Bu sporun temel ihtiyacı ise karlı ve eğimli zeminlerde tesislerin yoğunlaşmasıdır. Kış turizmi denilince akla ilk gelen kar sporu olsa da son yıllarda turizm paketlerinin içeriğine rekreasyonel faaliyetler eklenerek hizmet çeşitliliği sağlanmıştır (Demir, 2019), (Macchiavelli, 2009). Dünya coğrafik şekilleri göz önüne alındığı zaman dağlık alanlar büyük bir yer kaplamaktadır. Aynı durum ülkemiz içinde geçerlidir. Ülkemiz yer koşullarının %60 lık kesimi de dağlık alan olarak görülmektedir. Bu alanın gelişmesi için turizm hedefleri konulması, sektörel iş birliği ve alt yapı çalışmalarıyla desteklenerek kış turizmi içerisinde beklenen yerini alması sağlanabilmektedir. Aksine ülkemizde bu coğrafik şekillerin beklenen değeri anlaşılamamış gelişim sağlanamamıştır.

Kış turizmi kavramında belirli bir yükseklik mesafesi ve uygun eğim kayak kavramının gelişimine olanak sağlamaktadır. Uygun mevsimsel şartlar ve coğrafi şekillerde beraberinde kar

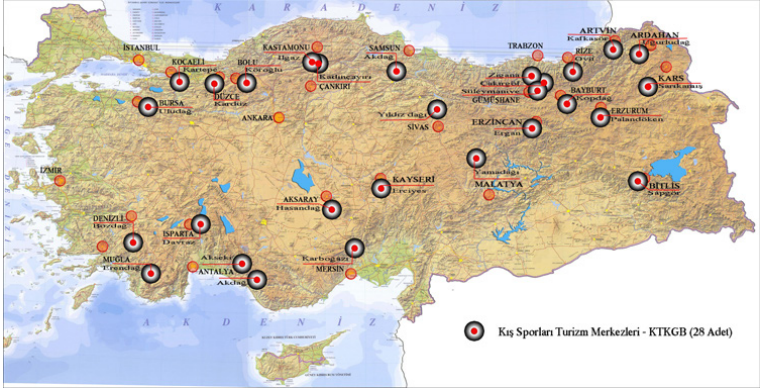
kalitesini artırmaktadır. Bunun yanı sıra sadece eğim ve yükseklik kış turizminin ve kar sporlarının gelişimine yetmemektedir. Kayak mekanik tesisleri ve diğer kış ekipmanlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Kış turizminin verimli ve efektif olarak değerlendirilmesi karlı gün sayısı ve yerde kalan gün sayısına eşittir. Diğer bir etkili kullanım şartları ulaşım ve konaklama tesislerinin mevcudiyeti ile de değerlendirilmektedir. Başka bir etki güç ise sosyal imkanlar ve eğlenceye yönelik aktiviteler bu olgunun daha farklı gelişimini sağlamaktadır (İncekara, 1998). İnsanların birçoğu, genel olarak tatil kavramını yaz aylarına indirgemektedirler. Fakat günümüzde yaşam standartlarının gelişmesi ve teknolojik gelişmeler insanoğluna daha çok boş zaman yaratması konusunda fırsat sağlamıştır. Bundan dolayı kış turizmi kavramı gelişmeye başlamış ve ülkelerin bu kapsamda gelişim göstermesini sağlamıştır. Sadece kar sporlarına yönelik olmayan bu gelişimle dağ ve rekreasyonel turizm alternatifleri de gelişim göstermiştir. Özellikle Alp Dağ sırasının bulunduğu Orta Avrupa ülkeleri bu anlamda kış turizm paketlerini oldukça iyi yönettiği bunu sadece alternatif tatil programı değil ana iş kollarına göre geliştirdikleri görülmektedir (Kahraman, 2016), (Doğanay, 2002), (Zeydan & Sevim , 2008). Kış turizmi tanımlayan birçok kavram olmakla birlikte, kısaca dağlık bölgelerin kar tutan taraflarında insana hizmet merkezli, alt yapı ve tesislerin konumlandığı, insanlara yönelik hizmet sektörü olarak tanımlanmaktadır. Kış turizmi son yıllarda sadece kış sporlarını değil aynı zamanda alternatif kış sporlarını da içerisine alarak çok yönlü bir sektörü karşılamaktadır. Kış turizmi hizmet alanlarına göre birçok malzeme ve ekipmana ihtiyaç duymaktadır. Bireysel ve toplu olarak yapılabilmesi bu turizm çeşidini daha cazip hale getirebilmektedir (Albayrak, 2013). Alternatif kış turizminde kayak çok önemli bir yer tutmakla birlikte bu turizm çeşidini sadece kayağa bağlamak doğru bir görüş değildir. Avrupa standartlarında birçok ülke kış tu-

rizmini çeşitlendirerek müşterilerine yönelik alternatif hizmetler sunmuşlardır. Bu çeşitliliğe, Finlandiya’da Buz Oteli ve Sarayı, Norveç’te köpekli kızak turları, buz tutan göllerde balık avı, atlı kızak yarışmaları ve gezileri, dağ tırmanışları, kar motoru rota turları ve trekking gezi programları örnek olarak verilebilmektedir (İbragimov, 2001). Kış turizmini alternatif turizm olmaktan çıkarabilmek adına son yıllarda turizm politikalarında büyük bir değişim yaşanmaktadır. İnsanların boş zaman algılarını değiştirmeleriyle birlikte kış turizm programını daha uzun zamana yayılması amaçlanmıştır. Her ne kadar kış turizmi çeşitlendirilmiş olsa da insanlardaki yaz turizmi algısı yüzünden kış turizmi alternatif turizm olarak algılanmasına devam etmektedir (Smith, 1990). Kış turizmini tercih eden müşterilerin bu merkezlerden öncelikle bekledikleri birkaç unsur bulunmaktadır. Bunlar pistlerde kar garantisi, modern mekanik taşıma tesisleri, kaliteli hizmet anlayışı ve hava alanı taşımacılığı olarak adlandırılabilir. Kış turizmini çeşitlendirmek adına yukarıda sayılan hizmet alanları sağlandıktan sonra kış sezonu bittikten sonra kongre, spor kampları, dağ ve yayla turizmi gibi alanlar geliştirilebilmesi sezonu uzatma adına büyük önem arz etmektedir (Katkat & Mızrak, 2006).

Türkiye genç dağ oluşumuna sahip olan bir ülkedir. Bu açıdan bakılacak olursa kış turizmi için çok geniş ve zengin kaynaklara sahip bir konumdadır. Bu kaynaklar ülke dışından ve ülke içerisinde gelecek misafirler için Turizm Teşvik Kanunu kapsamında 20 adet merkezi Kış Turizm Merkezi alanı olarak belirlenmiştir. Bu merkezlerinin planlı ve sistematik olarak gelişmesi amaçlanarak büyük bir denge dahilinde gelişimleri takip edilmektedir (Özbay, 2018).

Türkiye’de 29 adet kayak yapılabilen merkez bulunmaktadır. Bu tesislerin 20 tanesi Turizm Merkezi Master alanı içerisinde yer almaktadır. Bu tesislerden 9 adeti yüksek yoğunlukta faal, 7 adeti ise kısmi alanlarda faal, diğerleri ise dar kapsamda aktif haldedir. Genellikle günü birlik olarak işletilmektedir. Özellikle

Uludağ kayak merkezi tüm tesislerin en eski ve ilk olanıdır (Adamış & Özçoban, 2020).



Tablo:1 Türkiye’deki Kış Sporları Merkezleri Haritası

(Kültür ve Turizm Bakanlığı, Kültür ve Turizm, 2020)

Türkiye’de bulunan kayak merkezlerine sırasıyla yatak kapasitelerine göre alacak olursak Erzurum – Palandöken Kayak Merkezi, Bursa Uludağ Kayak Merkezi ve Bolu Köröğlu Kayak Merkezi yer alırken, Kars Sarıkamış Kayak Merkezi ile Kayseri Erciyes Kayak Merkezi de son yıllarda büyük gelişim göstermektedir. Bu kayak merkezlerinden büyük illere yakınlığı dolayısıyla en fazla nitelikli gelişim gösteren dağ Uludağ Kayak Merkezi’dir. Bu merkezlerin yoğunluk olarak artması ile birlikte hem turist sayısı artmış hem de lisanslı kayak sporcusu sayısı da paralel olarak artmıştır. İlgili spor federasyonlarının düzenlediği spor organizasyonu ve yarışmalarında da büyük artış görülmektedir. Kayak merkezlerinin sayısı ve niteliği artıkça önceki senelerde zengin sporu olarak algılanan kayak sporu herkes tarafından yapılan bir spor haline gelmiştir. İlgili federasyonların sportif organizasyonlara katılımı buna bağlı olarak büyük artış göstermiştir (Koşan, 2016). Birbirini sürekli destekleyen spor ve turizm olgusu karşılıklı gelişim gös-

termektedir. Dünyada ilk çıktığı andan itibaren yüksek gelir sahibi insanların yaptığı bir spor olmaktan çıkarak bütün maddi gelir getirisine sahip herkesin yapabileceği bir nitelik kazanmıştır. Ve turizm merkezlerini geliştirerek büyük bir hareketliliğe olanak sağlamıştır (Önkal, 2001). Kış sporları organizasyonları ile kış turizmi arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Bu sporlar için yapılan bütün hizmet alanları aynı zamanda kış sporları organizasyonları içinde kullanılabilir. Özellikle kış sporları için en büyük organizasyon olan Kış Olimpiyatları ve benzer büyüklükteki organizasyonlar sonrası ilgili kayak merkezleri dünya standartlarına ulaşmakta ve kış turizm paketlerinin çeşitlenmesine büyük imkanlar sağlamaktadır. Ayrıca ülkenin kış sporları alanında tanıtımını yapmaktadır. Bunun yanı sıra ülke ekonomisine gelir sağlayan ve istihdam edici bir nitelik kazanmaktadır (İbragimov, 2001). Kayak sporunun yapıldığı alanlara dağ yapısına ve doğayla uyumlu otellerin yapılması müşterilerin tercihlerinde önemli bir yer edinmektedir. Fakat yapılan tesislere bakılacak olursa bu yönde bir çalışma olmadığı aksine şehir otelleri benzeri tesislerin kurulmasıyla görünüşte kirliliği yaşanmaktadır. Buda müşteri tercihlerinde bu merkezlerin geri plana kalmasını sağlamaktadır. Kayak merkezlerinin bir diğer dikkat çeken konusu da güvenlik tedbirleri ve açıklayıcı risk bilgilendirmelerinin birçoğunun eksik ya da hiç olmamasıdır. Tesisler konumlandırılırken uluslararası standartlara uyulmalı her tesis için güvenlik ekipleri ve koruyucu alt yapıları oluşturulmalıdır (Tanyeri, 2018).

2. Kayak Merkezlerinin Durumu

Bütün bu bilgiler ışığında ülkemizdeki kayak merkezlerine kısaca değinerek kış spor merkezlerinin coğrafik şekillerinin kayak sporcularının gelişimlerine olan etkisini görebilmek için kayak merkezlerinin özelliklerine değinmek durumunda olacağız.

No	TM / KTKGB	PLAN DURUMU		YATAK KAPASİTESİ		MEVCUT MEKANİK TESİSLER		
		ÇDP	NİP/ÜİP	Mevcut	Hedef	Adet	Kapasite (kişi/saat)	Uzunluk (m.)
1	Erzurum Palandöken KTKGB	VAR	VAR	2466	8850	19	24563	22018
2	Bursa Uludağ II. Gelişim Bölgesi KTKGB	VAR	VAR	2250	3500	22	15000	16145
3	Bolu Köroğlu Dağı KTKGB	VAR	VAR	1713	4000	14	10000	10380
4	Kayseri Erciyes KTKGB	VAR	VAR	1072	6000	13	19300	21832
5	Kastamonu Çankırı Ilgaz KTKGB	VAR	VAR	1217	1300	6	5639	5983
6	Kars Sarıkamış KTKGB	VAR	VAR	1013	12000	4	5348	6263
7	Kocaeli Kartepe KTKGB	VAR		800	1000	4	6400	3250
8	Isparta Davraz Dağı KTKGB	VAR	VAR	467	1600	4	3800	3621
9	Sivas Yıldız Dağı KTKGB	VAR	VAR	110	1600	3	3000	4547

**Tablo:2 Kültür ve Turizm Bakanlığı
Yatırımları İzleme Genel Müdürlüğü Gelişim Tablosu
(Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2020)**

Kültür ve Turizm Bakanlığı yatırımları izleme daire başkanlığı tarafından hazırlanan strateji geliştirme planlarında araştırma konumuzun olduğu 5 büyük kayak merkezinin durumu tabloda gösterilmiştir. Tabloya göre Erzurum Palandöken Kayak Merkezi pistlerin toplam uzunluğu 22 km. olduğu görülmektedir. Ayrıca 24563 kişilik bir mekanik tesis kullanımı ile ilk sırada yer almaktadır. Yine Bursa Uludağ Kayak Merkezinin 2. Gelişim bölgesinde 16 km.'lik bir pist uzunluğu bulunmaktadır. Sırasıyla ikinci en uzun pistler Kayseri Erciyes Kayak merkezi ve Bolu ve Kars Sarıkamış kayak merkezleri gelmektedir. Buralarda yapılan yatırımlar teşvik edilmekte ve gelişimleri kamu otoriteleri tarafından yakından takip edilmektedir.

2.1. Palandöken-Erzurum

	En Düşük Pist	En Yüksek Pist
Palandöken	2200	3176
Konaklı	2300	3084

Erzurum ili genellikle karasal iklimin görüldüğü, şiddetli kışların yaşandığı dağ ikliminin hâkim olduğu bir bölgedir. Erzurum ilinin çevresi geniş ve yüksek dağlarla çevrilidir. Yıllık ortalama sıcaklık 5,6 °C civarındadır. Mevcut yer şekillerine bakıldığı zaman dik yamaçlar sonrası geniş düzlüklerin mevcudiyeti kayak sporu için optimum pistlerin oluşumunu sağlamıştır. Aynı zamanda yıl içerisinde yağan 210 cm kar kalınlığı kayak yapılan gün sayısını 150 güne çıkarmaktadır. Dağın kuzey yamaçlarındaki eğimin fazla olması da karın yerde kalmasını etkilemektedir. Tabloda görüldüğü üzere Palandöken Dağında en yüksek ve en alçak alanın kot farkı 1070 m olduğundan zemin ve yer şekilleri açısından en uygun yükseklığe yakın durumdadır. Palandöken dağının içerisinde bulunduğu Gez Yaylasında kayak severler ve sporcular için farklı zorluklarda ve eğimlerde kayak pistleri mevcuttur. Toplam pist uzunluğu 25 km olup, pistlerden tek başına en uzun olan Güney Pisti 12 km uzunlukla birçok Avrupa Kayak tesisleriyle yarışabilir durumdadır. Bu tesislerin tamamına yakınında mekanik tesisin olması da bu tesisleri aktif kullanılabilir hale getirmiştir. Bölge iz düşüm haritalarına göre eğim 10 derece ile 60 derece arasında olduğu belirtilmiştir. Kayak yapılabilen alanların eğrilere bakılacak olursa en dik eğim Ejder Pisti olarak karşımıza çıkmakta eğim çizgileri birbirine çok yakın sıralanarak eğimin artmasına neden olmaktadır. Kış turizmi hareketliliği bakımından en önemli merkezlerinden biri olan Palandöken – Konaklı Kayak merkezleri 3185 metre zirve yüksekliği ile doğu batı yönünde uzana bir dağ sırasında konumlandırılmıştır. Şehrin güney yamaçlarında yer almaktadır. Orta yüksek dağ alanları içerisinde yer alan Palandöken dağ sırası özel ağaçlandırma alanları dışında genellikle çorak coğrafi özelliklere sahiptir. Toprak erozyonu yüksektir. Bozkır ve çalılar bitki örtüsünü oluşturmaktadır. Dağ eteğinde dik yamaçların altında geniş düz platolar görülebilmektedir. Daha yukarı dağ oluşumlarında ise geniş ve derin çanaklar bulunurken zirveler daha çok koni yapısındadır.



Tablo:3 Palandöken Coğrafi Şekilleri Haritası
(FATMAP, 2020)

Yaklaşık 5 aylık dönemde kayak yapılabilen Palandöken Kayak merkezi 150 gün/ yıl ortalamasıyla ülkenin en uzun kayak yapılabilen alanıdır. Kış mevsiminin başlamasıyla birlikte kar kalınlığı normal şartlarda 2 metre ve üstünde olmaktadır. Kar kalitesi birçok merkeze göre yüksek seviyededir. Kar yapısı kristal kar, ıslak kar ve dağın kuzeye bakan yamaçlarında toz kar yapısı da mevcuttur. Kış turizmi süresince görülen güneşli günler kayak keyfinin ve cazibesinin artmasında belirleyici etmenler arasındadır. Bu büyük potansiyelin geliştirilmesi için Türkiye’de ilk yapılan “Erzurum-Palandöken Kış Sporları ve Turizm Master Planı” çalışması büyük bir değişim çalışmasıdır. Kayak yapılabilen alan yüksekliği çok geniş skalaya sahiptir. (2200 – 3176 m). Şehir merkeziyle uzaklık 5 dk. mesafede yer almaktadır. Aynı durumda hava alanı uzaklığı ise 15 dk’lık bir uzaklık mesafesindedir. FIS onaylı yarışma alanlarının yanı sıra çeşitli zorluk derecelerine sahip 27 adet pist bulunmaktadır. Bütün pistlerin birbiriyle

bağlantılı olarak dizayn edilmesiyle toplamda 28 km’lik bir pist uzunluğu bulunmaktadır. Palandöken Kayak merkezinde özel otel pistleriyle birlikte 9 adet telesiyej, 4 adet baby lift, 1 adet teleski, 1 adet gondol-lift tesisi bulunmaktadır. En uzun pist olan Ejder-Güney hattı 12 km uzunluğa sahiptir. Konaklama kapasitesi 2000 yatak ve günübirlik tesislerle hizmet yürütülmektedir.



Tablo: 4 Palandöken Dağı İz Düşüm Haritası
(FATMAP, 2020)

Haritadan da anlaşılacağı üzere izdüşüm çizgileri genellikle belirli ve düzenli aralıklarla kayak için en uygun koşulların oluşmasında etkili olmuştur. Dünya Üniversiteler arası Kış Oyunları ile başlayan modern bir görünüme ulaşan kayak merkezine ilaveten şehrin güney batısında yer alan Konaklı Kayak Merkezinde 8 adet mekanik tesis ve 11 adet yarışma pisti yapılmış halen hizmete devam etmektedir. Bu organizasyon sayesinde dünyanın en uzun kayakla atlama kuleleri bu gelişimin en büyük örnekleri arasında yer almaktadır. Ayrıca şehir merkezine 36 km uzaklıkta kurulan Kandilli Kayak Merkezi de bu gelişimin bir diğer

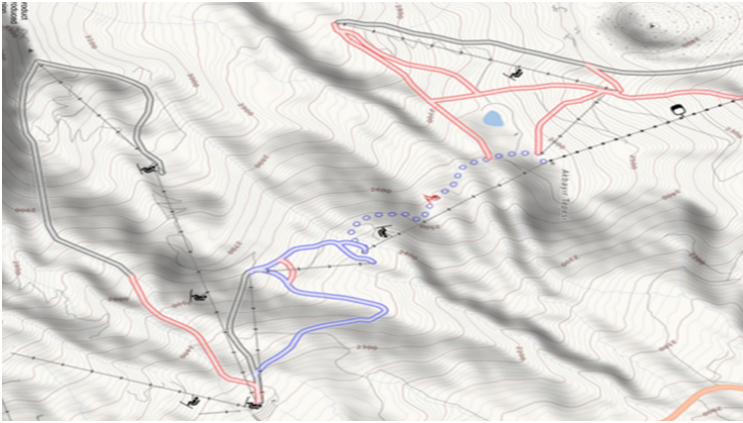
örneğini teşkil etmektedir. Kandilli Kayak merkezi Kuzey disiplini sporcuları için farklı zorluklarda pistlere sahiptir. Toplamda 160 hektar arazi üzerine planlaması yapılmıştır (Erzurum Valiliği, 2020). Kayak ve Kış sporları merkezi olan Palandöken kayak merkezi kış turizmi destinasyonunda büyük bir öneme sahiptir. Kurulduğu ilk günden bu zamana kadar çok büyük bir tesisleşme ve gelişim göstermiştir. Erzurum şehir merkezine ile iç içe geçmiş büyük bir kayak merkezidir. Farklı seviyelerde ki kayak sporcuları için farklı alternatif kayak pistleri mevcuttur (Özçoban, 2019), (Kozak & Bahar, 2012). 2011 yılında düzenlenen Winter Universiade 2011, EYOF 2019, Uluslararası Palandöken Kupası ve Dünya Gençler Kıtalar arası Kayakla Atlama Şampiyonası gibi birçok başarılı organizasyon ile adı dünyaya duyuran bir merkez konumundadır. Hem Alp Disiplini hem Kuzey Disiplini, Kayakla Atlama Rampası, Curling Salonu, Buz Hokeyi Salonları, Shorttrak salonu ve Buz Pateni salonlarıyla Türkiye'nin en önemli kış turizmi alanı haline gelmiştir. Bu tesisleşme beraberinde ilgili alanlarda sporcuların ve turizmde gelişmesini sağlamıştır (Koşan, 2016), (İncekara, 1998).

2.2. Erciyes- Kayseri

	En Düşük Pist	En Yüksek Pist
Erciyes	1750	3400

Kış turizminin Türkiye’de son yıllarda adından bahsedilen gözde kayak merkezlerinden biridir. Kayseri il merkezine 25 km uzaklıkta konumlanmış olan Erciyes dağında bulunmaktadır. Kayak yapılabilen irtifa 1800 ile 3000 metre yüksekliğindedir. Volkanik bir dağ olan Erciyes dağı genel olarak koni şeklinde dik

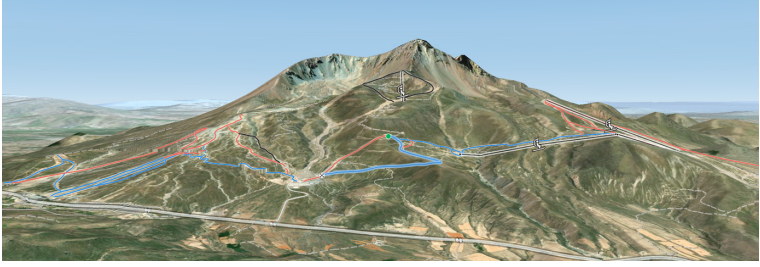
yamaçların olduğu bir dağdır. İç Anadolu'nun en büyük ve en yüksek dağlarından biridir. Yaklaşık 1150 metrelik bir kot farkı bulunmaktadır. 1989 yılında bakanlar kurulu kararı ile Erciyes Kayak Merkezi olarak adlandırılmıştır. 2010 yılına kadar devlet destekli yatırımlar söz konusuysa bu tarihten itibaren ulusal ve uluslararası yatırımcıların dikkatini çekmeyi başarmıştır. 2010 yılında Kayseri Büyükşehir Belediyesi bünyesine el değiştiren dağ yönetimi Kayseri Erciyes A.Ş. olarak bütün destinasyonların sorumluluğunu üstlenmiştir. Coğrafi şekillerin çeşitliliği sayesinde bütün kayak severlere hitap eden zorluk dereceleri farklı olan 34 adet pist bulunmaktadır. 6'sı zor pist, 15 orta ve 13 adette kolay pisten oluşan merkezde 14 mekanik tesisle hizmet verilmektedir. Gondol liftle zirveye ulaşan bir sporcu ya da kayakçı farklı pistlere geçiş yaparak kayak keyfini uzatabilmektedir.



Tablo:5 Erciyes Kayak Merkezi İz Düşüm Haritası
(FATMAP, 2020)

Dağın izohips haritasına bakıldığı zaman çizgi aralıkları birbirine eşit olmadığından dağdaki eğimler kısa mesafede değişebilmektedir. Volkanik kraterlerin yoğun olduğu dağda dağ eğim-

leri pistlerde %10 dan başlayarak %60 eğimlere kadar ulaşmaktadır. Ayrıca volkanik yapıdan dolayı pistlerin birbiriyle bağlantıları telesiyej ve teleferik sistemleriyle bağlanmıştır. Topoğrafik yapıdan dolayı Erciyes dağında ağaçlık alanlar kısa bodur bitki örtüsünden oluşmaktadır. Buda hâkim esen rüzgarların zeminde kar tutunmasını engellemekte kayak yapılan sezonun kısılmasına neden olmaktadır.



Tablo:6 Erciyes Kayak Merkezi Coğrafi Şekiller Haritası
(FATMAP, 2020)

Bölgede belediye şirketi olan Kayseri AŞ'nin tam kapasite yatırımları sayesinde merkez büyük bir gelişim ivmesi kazanmıştır. Özellikle yurtdışı tanıtım fuarlarında hem yerel yönetimin hem de devlet tarafından desteklenmesi ile yurt dışı profesyonel kayakçıların da tercih ettiği bir merkeze dönüşmüştür. Ayrıca bu tanıtımlara ek olarak Uluslararası Snowboard Şampiyonası ve Kayak Federasyonu Ulusal yarışma programlarıyla da hem sporculara yönelik hem de ulusal tanıtımında büyük bir gelişim göstermiştir (Özçoban, 2019).

2.3. Uludağ – Bursa

	En Düşük Pist (metre)	En Yüksek Pist (metre)
Uludağ Tepesi	1750	2543

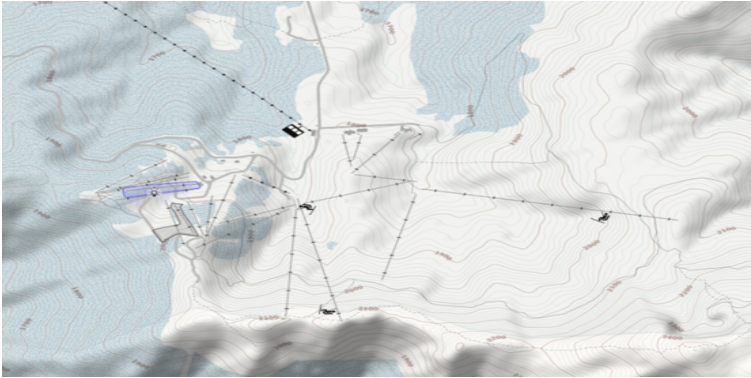
Marmara bölgesinin en büyük dağı olan Uludağ Milli Parkı içerisinde yer alan Uludağ Kayak Merkezinin zirve noktası 2543 metre yüksekliktedir. Dağın uzantı yönü Kuzeybatı – Güney Doğu’ya doğrudur. Uzunluk 40 km iken genişlik 20 km’lik bir mesafeye ulaşmaktadır. Türkiye’nin en çok otelleri ile konaklama hizmeti en gelişmiş dağdır. Ekim sonu Nisan ortalarına kadar kar yapışından dolayı kayak yapılabilen sezon en uzun merkezlerden biridir. Kar yağışı ortalama 68 gün dolayındadır. Kar yağışının uzun olmasından dolayı dağı karla kaplı gün sayısı ortalama 180 gün civarındadır.



Tablo:7 Uludağ Kayak Merkezi Coğrafi Şekiller Haritası
(FATMAP, 2020)

Cumhuriyetin ilk yıllarında askeri amaçlı kayak yapılan merkez Bursa iline 40 km uzaklıktadır. Kayak merkezinde birçok

kış sporu aktivitesi yapılabilmektedir. Hem kuzey disiplini hem de Alp disiplini spor dalları için merkezlerin oluşu bölgeyi cazip hale getirmiştir. Ayrıca ağaçlık bir bitki örtüsünün olması, coğrafi yer şekillerinin çeşitliliği ile doğal safari alanları, kızak, dağ tırmanışları ve trekking alanları ve sunulan hizmet çeşitliliğinden dolayı en çok tercih edilen ve yoğun kullanılan kayak merkezidir. Büyükşehirlere yakınlığı dolayısıyla da en çok tercih edilen ve gözde kayak merkezlerinden biridir. Kayak ve kış sporları aktivitelerinin yapıldığı 1200 mt ile 2300 mt aralığındadır. Yer şekillerinin geniş alanlarda kayak yapılmasına izin verdiği kayak merkezi iki bölgeden oluşmaktadır. 36 adet otel ve günü birlik dinlenme tesisi bulunmaktadır. Pist uzunlukları bakımından farklı uzunluklarda pistler bulunmaktadır. Fahri kayak pisti 1100 metre, Kervansaray pisti 1100 metre, Beceren pisti 900 metre, Yazıcı pisti 1175 metre ve en uzun pist olan Kuşaklıkaya pisti 3000 metre ve farklı uzunlukta birçok pist bulunmaktadır (Kültür Portalı, 2020), (Güteryüz & Arslan , 1998), (Adamış & Özçoban, 2020).



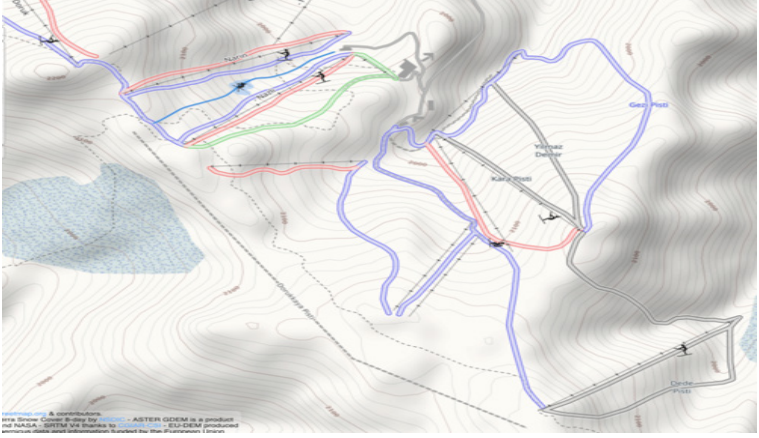
Tablo: 8 Uludağ Kayak Merkezi İz düşün Haritası
(FATMAP, 2020)

Coğrafi şekiller bakımından incelenecek olursa Uludağ’ın bir volkanik dağ olduğu gerçeğiyle eğimlerinin fazla olması ve eğimler sonrası düz platoların olması kayak sporu için optimum uygunluk sağlamaktadır. Özellikle Orhaneli ilçesine bakan yamaçların daha dik ve engebeli oluşundan dolayı tesisler daha ziyade diğer bölgelerde yoğunlaşmıştır. Bu bölgelerde ki eğim ve kot farklarının düzgün ve eşit izohipsler çizmesinden dolayı kayak sporu için gerekli olan tesisleşme gelişmiştir. Bazı alanların derin oyuklarının olması pistlerin zorluk derecelerini artırmaktadır. Bu da hem kayak sporcusunun hem de kayak misafirinin keyif ve bağlanma düzeyini artırmaktadır.

2.4. Kartalkaya – Bolu

	En Düşük Pist (metre)	En Yüksek Pist (metre)
Dorukkaya	1850	2200

Köroğlu dağ sırasında ve milli parkında yer alan Kartalkaya Kayak Merkezi düşük bir kot farkının olduğu merkezlerden biridir. Kayak merkezi Batı Karadeniz bölgesinde olmasından dolayı zirve hariç bütün bölgeleri sık ve uzun ormanlık alanlarla çevrilidir. Zirve kayalık bir yapıya sahiptir. Kayak yapılabilen aralık ayı sonu Nisan Ayı başına kadardır. Kar kalınlığı 3 metreye ulaşan merkezde kar kalitesi yüksektir. 25 adet bağlantılı pistin olduğu merkezde 18 adet mekanik tesis bulunmaktadır. İz düşüm haritaları incelendiğinde izohips eğrileri belirli ve sıralı birbirini takip ettiğinden eğimler normal dağılım göstermektedir. Zirveye yakın pistlerde eğimler artmakta ve pistlerdeki zorluk derecesi de buna bağlı olarak artmaktadır.



Tablo:9 Kartal kaya Kayak Merkezi İz düşün Haritası
(FATMAP, 2020)

Marmara Bölgesinin doğusunda Köroğlu dağ sırası içerisinde yer almaktadır. Coğrafi olarak çeşitli faunaya sahip bir merkezdir. Kayak merkezinde 5 adet mekanik tesis bulunmaktadır. Şehir merkezine 38 km güneydoğusunda konumlanmaktadır. Bölge genel bir Karadeniz bölgesi özellikleri taşıırken diğer yandan yoğun kar almasıyla önemli bir kayak merkezidir. Kayak yapılabilen sezon Aralık – Nisan ayları içerisinde 1600 yataklı bir merkezdir. 18 adet mekanik tesis bulunmaktadır. Çeşitli zorluklarda ve mesafelerde 25 piste sahip kayak merkezinin en büyük özelliği İstanbul ve diğer büyükşehirlerin merkezi konumunda olmasıdır. Diğer kayak merkezlerinden farklı olarak Türkiye'nin en büyük Snowparkı bulunmaktadır. Kayak yapılabilen 1850 metre ile 2200 metre yükseklikte hizmet vermektedir. Ayrıca Bolu Gerede kayak merkezi de 1300 metre yükseklikte bölgeyi destekleyen alternatif kayak merkezidir. Birçok uluslararası ve ulusal turnuva düzenlenmekte bu da bölgenin tanınırlığını artırmaktadır (Bolu Kültür Turizm Müdürlüğü, 2020).



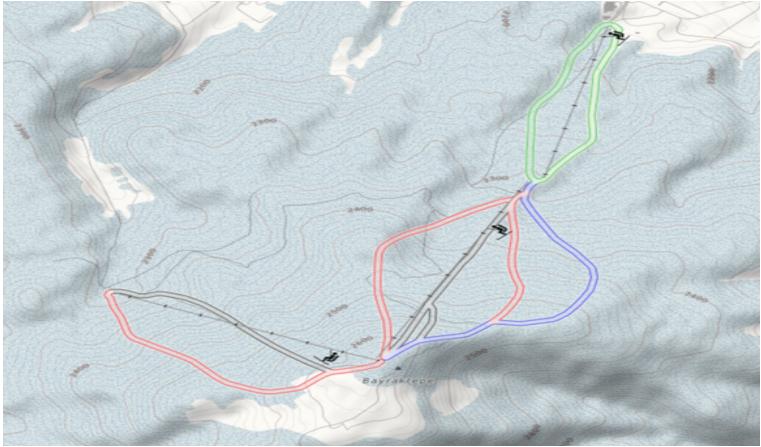
Tablo:10 Kartalkaya Kayak Merkezi Coğrafi Şekiller Haritası
(FATMAP, 2020)

Ayrıca Kartalkaya Kayak merkezi yanı sıra Köroğlu dağ serisinde bulunan diğer bir merkez olan Gerede ilçesinde de Kayaklı koşu sporcularına hizmet eden Gerede kayak merkezi de kış sporlarının gelişmesinde etkili olmuştur. Kartalkaya kayak merkezinde kot farkı kısa olmasına rağmen birbiriyle bağlantılı kısa olsa da 40 adet pist bulunmaktadır. Hâkim rüzgâr yönü Batı Kuzey batı yönünden olduğundan ve dağda yoğun bir ormanlık alan olduğundan kayak yapılabilen sezon uzamaktadır. Dağ yamaçlarının kuzeye bakan yamaçlarında kar kalınlığı 2 – 2,5 metre dolaylarındadır.

2.5. Sarıkamış – Kars

	En Düşük Pist	En Yüksek Pist
Cıbiltepe	2200	2634
Süphan Dağı	2200	2900
Ağbaba Dağı	2200	2810

Sarıkamış Kayak merkezi Kars ili Sarıkamış ilçesinin güneyinde yer almaktadır. İsmi bu ilçeden almaktadır. İlçenin güneyinde bulunan Çamurlu dağları sert karasal iklimin çok yoğun görüldüğü bir merkezdir. Doğal olarak kış mevsiminin uzun olduğu merkezde karlı gün sayısı diğer merkezlere göre daha fazladır. Merkezin kayak yapılan 2 etaplı bölgelerinde kuzey yönündedir. 3. etap bölgesi ise Kuzey Batı yönündedir. Dağ yapısının izohips eğrilerine bakılacak olursa eğriler arası mesafeler birbirine eşit mesafededir. Bu yapılardan dolayı kayak sporu için en uygun şartların ve pist eğimleri oluşmuştur. Kayak merkezinde doğal kristal kar yapısı ve ormanlık alanların fazla olmasından dolayı karın yerde kalma süresi paralel olarak uzamaktadır.



Tablo:11 Sarıkamış Kayak Merkezi İz düşün Haritası
(FATMAP, 2020)

Ayrıca bölgeye has toz kristal kar yapısından dolayı kayak yapılabilen gün sayısı bakımından uzun zamanı içerir ve bozulmadan sezon sonuna kadar zeminde kalmaktadır. Sarıkamış ve bölge civarı genellikle uzun çam ağaçlarından oluşan faunasından dolayı ziyaretçilere keyifli bir kayak yapma olanağı sunmaktadır.

Pistlerinin uzunluğu 25 km'dir. Kayak merkezinde 2 otel mevcut olup aynı zamanda günübürlük tesislerde mevcuttur. Dağın coğrafi şekillerinden dolayı iki etaplı bir gelişim göstermiştir. 9 pistin bulunduğu merkezde ayrıca H lf-pipe (Snowboard) pisti de bulunmaktadır. Kayak merkezi son yıllarda yabancı turizm açısından gayet cezbedici çalışmalar yaparak gelen misafir sayısını sürekli artırmaktadır. Kayak yapılan alan 2200 metre ile 2900 metre yüksekliklerinde olduğundan ve pistlerin çevresinin uzun  am ormanlarıyla kaplı olmasından dolayı yağan karın zeminde kalma olasılığı diğer merkezlere göre daha fazla olmaktadır.



Tablo:12 Sarıkamış Kayak Merkezi Coğrafi Haritası
(FATMAP, 2020)

Merkezin mekanik tesisleri ve ana konaklama merkezi 2100 metreden ba lamaktadır. Merkez Sibirya Yüksek Basınç merkezinin etkisi hem de doğal ormanlık alanlarından dolayı pistlerde büyük oranda kristal kar ve yeterli miktarda toz kar oluşumuna rastlanmaktadır. Bu durum kayak keyfini ve ergonomisini artırmaktadır. Topoğrafik yapısında aşırı keskin eğimler olmadığından dolayı da her seviyeden kayak ıya hitap edebilen pistleri mevcuttur (TU K, 2020)

3. Yöntem

3.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Coğrafi şekillerin Kayak sporunun ve sporcunun gelişimine etkilerini belirlemek ve coğrafi şekillerin varsa kayak sporunun gelişmesinde etkili olup olmadığını Türkiye’deki 5 büyük kayak merkezindeki sporcuların durumlarını tespit etmektir. Araştırma çalışmasında nicel veriler ve nitel veriler derlenerek kayak merkezleriyle bağlantılı olarak sporcu sayılarını tespit ederek durumlarını ortaya koymaktır. Ayrıca coğrafi şekillerin sosyal ve beşerî hayata olan gelişmişlik düzeylerinin tespitini betimleyerek yorumlamaktır.

3.2. Araştırmanın Verileri

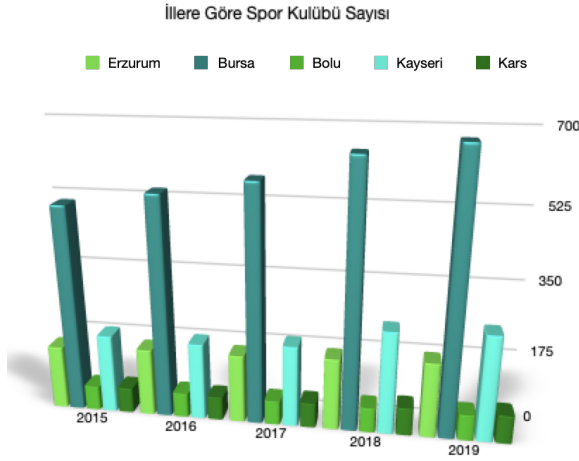
Son yıllarda Türkiye’de yaz turizmine alternatif gelişen kış turizmi her geçen yıl büyük bir artış göstermektedir. Bundan dolayı her yıl önemli kayak sporu destinasyonları ve merkezleri adını uluslararası arenada duyurmaktadır. Haliyle buraların coğrafi şekilleri ve kayak sporuna olan etkilerinin araştırılması büyük önem taşımaktadır. Sosyal Bilimler alanında araştırmalar iki yönlü yapılmaktadır. Nicel araştırmalara bakıldığında bilgiler var olan bilgilerin sayısal istatistiklerle işlenmekte ve bu sayısal değerler üzerinden değerlendirmelere gidilmektedir. Diğer bir araştırma yöntemi olan Nitel yöntemde ise mantıksal çıkarımlar ve var olan bilgilerin yorumlamasını yapmaktadırlar. Bu kapsamda araştırma çalışmamız literatür taraması yapılarak geçmişte bilinen bilgilerin değerlendirilmesi ve istatistiki bilgilerin ortaya konması ve genel bir durum değerlendirmesi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu amaçlarla grafikler ve Spor Genel Müdürlüğü bilgi istatistiklerinden yararlanılmıştır. Bu araştırma kapsa-

mında Türkiye’de bulunan 5 büyük kayak merkezinin coğrafi şekilleri ve kayak merkezlerinin sahip oldukları mevcut irtifa yükseklikleri, izdüşüm haritaları ve kayak sporcu sayıları çalışmanın evrenini oluşturmaktadır. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler TÜİK, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Kültür ve Turizm İl Müdürlüğünden alınan veriler kullanılarak bilimsel incelemeye alınmıştır. Ayrıca Kayak Merkezlerinin izdüşüm haritaları 3 boyutlu FATMAP programından elde edilen verilerin değerlendirilmesiyle durum tespiti yapılmıştır. Buna göre; Erzurum Palandöken Dağı, Bursa Uludağ, Kayseri Erciyes Dağı, Bolu Kartal Kaya (Köroğlu Dağı), Kars Sarıkamış Dağı kayak merkezlerinin son 5 yıl (2015-2019) içerisinde ki verileri alınarak nitel bir değerlendirme yapılmıştır.

4. Sonuç

Sonuç olarak insanın yaşadığı coğrafik alanlar insanın şekillenmesinde çok önemli bir rol almaktadır. Yediği yemekten, giyindiği kıyafete, sosyal faaliyetlerden, çalışma biçimine kadar birçok faktörü direk etkilemektedir. Özellikle coğrafi etki kişinin yapmış olduğu sporları ve sportif faaliyetlerini büyük oranda etkileyerek bu yönde gelişimini sağlamaktadır. Örneğin deniz kenarında yaşayan bir bireyin yüzme konusunda gelişmesi ya da kış ikliminin yoğun geçtiği bölgelerde yaşayan bireylerin kış sporlarına yönelmesi doğal bir akışın getirdiği durumdur. Bundan dolayı araştırma çalışmamızda Türkiye’de kış turizmi için gelişen dağların olduğu bölgelerde yaşayan bireylerinde bu spora yönelmesi kaçınılmaz bir durumdur. Bunun yanı sıra diğer etkileyici sebepler ekonomik durum, dağlarda yapılan ulusal ve uluslararası organizasyonlar sayesinde izleyici ebeveynlerin bundan etkilenerek çocuklarını bu alana yönlendirmesidir. Diğer bir etkileyici nedende Kamu kuruluşları ve STK iş birlikleriyle çocuklara yönelik yapılan uzun vadeli

proje çalışmalarıdır. İlgili spor federasyonları açısından bakılacak olursa; bu merkezlerde yetişen sporcular alt yapı kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Alan çalışmasında yapılan değerlendirmeye göre Kayak Federasyonu her yıl sporcu niteliği taşıyan alt yapısını sürekli geliştirmiş ve bu anlamda birçok kayak merkezinin olduğu ilde sürekli bir artış sağlamıştır.



	2015		2016		2017		2018		2019		Değişim Miktarı
	Bütün Kulüpler	Kayak Kulübü	Bütün Kulüpler	Kayak Kulübü	Bütün Kulüpler	Kayak Kulübü	Bütün Kulüpler	Kayak Kulübü	Bütün Kulüpler	Kayak Kulübü	
Erzurum	160	6	169	8	171	11	180	13	187	13	7
Bursa	515	8	550	11	586	12	650	15	680	15	7
Bolu	61	2	61	2	60	2	62	2	64	3	1
Kayseri	198	5	193	6	204	8	257	10	264	11	6
Kars	63	4	58	4	62	5	69	6	70	6	2

Tablo: İllere göre Kulüp Sayıları

Yıllara göre değerlendirecek olunursa araştırma konumuz olan 5 büyük ilin spor kulüpleri sayısı farklı düzenlerde artış göstermiş olsa da en büyük artış Bursa ilimizde görülmektedir. Ardından diğer bir artış ise Kayseri ilimizde gerçekleşmektedir. En az değişim Bolu ilimizde gerçekleşmektedir. Kars ilinde 5 yılda kurulan kulüp sayısı 7 kulüp kurulmuş bunlardan sadece 1 tanesi Kayak Kulübüdür. Aynı zamanda Bursa ilimiz farklı spor dallarının da içerisinde bulunduğu büyük bir ivme kazanmıştır. Kayak Kulüplerinde de benzer bir değişim yaşanmıştır. Ayrıca Bolu ilimizde 5 yıl içerisinde sadece 1 kulüp kurulmuştur. Kayak Merkezinin kayak kulübünün kurulmasında bir etkisinin olmadığını görmekteyiz. Fakat aynı merkezin misafir destinasyonunda büyük bir artış yaşanmıştır. Kayak merkezinin kış turizmine daha ağırlık verdiği ve bu yönde gelişimini sağladığını düşünmekteyiz. Kayak kulüpleri açısından bakılacak olursa diğer spor kulüplerinin yanında çok az bir yüzdeye sahip gibi görülse de kayak kulüplerinde artış olağan bir şekilde devam ettiği görülmektedir. Ayrıca en büyük artışlar uluslararası organizasyonlar sonrası bir artışın olduğu daha sonra bu artış hızının normale döndüğü görülmektedir. Kars ilindeki küçük artışın sebebi ise büyük ihtimalle Kars Sarıkamış kayak merkezinde yetişen birçok sporcunun başka illere transfer olması ve alt yapının sürekli yenilenme durumunda olmasıdır. Bu yüzden sporcu sıkıntısı yaşandığını federasyon faaliyetlerimiz gerçekleştiğinde görülmektedir. Ve sporcuların sürekli değişiklik gösterdiği görülmektedir.

Yıl	LİSANSLI KADIN	LİSANSLI ERKEK	LİSANSLI TOPLAM	FAAL KADIN	FAAL ERKEK	FAAL TOPLAM
2015	7544	20851	28395	1013	2375	3388
2016	8074	21508	29582	1051	2453	3504
2017	8840	22800	31640	1233	2587	3820
2018	9394	23737	33131	1027	2259	3286
2019	10569	25725	36294	1523	2559	4082

Tablo: Kayak Federasyonu Yıllara göre sporcu sayıları

Kayak Federasyonunun yıllara göre faal olan veya olmayan sporcu sayılarının değişimi yukarıdaki tabloda görülmektedir. Özellikle toplam lisanslı sporcu sayısı ile Faal sporcu sayıları arasında büyük farkların olduğu görülmektedir. Ayrıca bütün yıllarda faal sporcu sayısı ile lisanslı sporcu sayıları arasında yaklaşık 10 katı bir fark bulunmaktadır. Bunun sebebi Spor Genel Müdürlüğü sisteminde yıllardan beri var olan sporcu sayılarının sistemden düşürülmemesi olarak görülebilir. Fakat buna rağmen federasyon faaliyetlerine sürekli bir katılım gerçekleşmekte ve sporcu alt yapısında bir gelişim sağlanmaktadır. İllere bakılacak olursa Kayak Federasyonunun bütün liglerinin temel alt yapısı bu kayak merkezlerinden yetişen sporculardan oluşmaktadır. İllerin yarışmalara katılı Kayak Federasyonu faaliyetlerinde dengeli bir dağılım gösterse de bu 5 büyük kayak merkezi coğrafi şekillerinin kayak sporunu yapan bireylerde büyük gelişimler bulunmaktadır. Bu dağlarda ki tesisler, imkanlar ve yönetim geliştikçe sporcu sayılarında da paralel bir artış görülmektedir. Ayrıca yapılan sportif organizasyonlarda ailelerin dikkatini çekerek çocukların kayak sporuna başlamalarında büyük etkiye sahip olmaktadır. Coğrafi şekiller insanı ve yaşam

standartlarını belirleyen en önemli dış faktördür. İnsanoğlunun var olduğu günden bu zamana yaşadığı çevre şartlarına bağlı olarak yaşam özelliklerinde büyük farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yaşadığı ortamda ağaçlık ve yoğun bitki örtüsü bulunması durumunda o çevreye uygun yaşam şekilleri gelişmiştir ya da dağlık engebeli arazilerin hâkim olduğu bölgelerde ise ona uygun yaşam şekilleri belirginleşmiştir. İnsanoğlunda var olan merak ve öğrenme duygusuyla yaşadıkları çevrelere hemen adaptasyon sağlamıştır. Bu gelişim bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de benzer şekillerde gelişim göstermiştir. Türkiye genç dağ oluşumlarıyla şekillenen ve dağ oluşumlarının ülkenin her yanında görülebildiği bir ülkedir. Alp Himalaya sıradağları ile yüz ölçümünün yarısından fazlası dağlık bir alandır. Avrupa kıtasında oluşan dağlarla aynı zamanda oluşmuş dağ sıralarına sahiptir. Bu oluşumların Avrupa'dan sonra farkına varan ülkemiz son zamanlarda büyük bir ivme kazanmıştır. Dağlar ve dağ turizmine önem verilmesiyle beraber kayak yapan birey sayısında artış gerçekleşmiştir. Bu durum haliyle hem iç turizmi hem de dış turizmi birlikte geliştirmiştir. Ülkenin doğu bölgelerinde daha yoğun dağ sıraları bulunurken benzer oluşumlar batı, orta bölgelerinde de görülmektedir. Ziyadesiyle bu oluşumlar yaşam şekillerine olduğu gibi ekonomik ve sosyal olguları da beraberinde etkilemektedir. Dağ oluşumlarının yoğun olduğu bölgelerde kayak merkezlerinin açılması ile kış turizmi gelişim göstermiştir. Buna paralel olarak ta kış sporlarının gelişimi de bu bölgelerde yetişen sporcularla sağlanmıştır. Federasyon yarışmalarının yoğunluk ve katılım listelerinden de anlaşılacağı üzere bu bölgelerde sporcu sayıları diğer bölgelere göre büyük farklılıklar göstermektedir. Araştırma çalışmamızda dağ yoğunluğu bulunan 5 büyük kayak merkezinde ki sporcu sayıları ve coğrafi şekillere bağlı olarak nasıl farklılıklar olduğunu göstermeyi amaçlamaktadır. Veriler Fatmap üzerinden alınan iz düşün haritaları ile federasyon sporcu sayılarının karşılaştırılarak analiz edilmesiyle elde edilmiştir.

Bütün dünyada olduğu gibi Türkiye’de kış turizminde büyük bir ilerleme kaydetmektedir. Fakat bazı ülkelerde hem kayak yapanlar hem de sporcu sayılarında büyük bir düşüş kaydedilmektedir. Kayak sporu üzerine olan bu negatif durum ülkelerin ekonomik daralması, iklimsel değışiklikler ve çevre değışimleri bunun birkaç sebebinden bazılarıdır. Özellikle kentleşmeye bağılı olarak kayak merkezlerinde oluşan çarpık ve düzensiz yapılaşmada bunda katkısı olan etmenlerdendir. Ayrıca kayak destinasyonun artması ve kayak merkezlerinin her yerde var olmaları da kayak merkezlerinde olumsuz etkilere sebep olan nedenler arasındadır. Fakat ülkeler bu olumsuzlukları aşmak için kitle reklam mecraları, hizmet kaliteleri, kar garantisi ve uluslararası spor organizasyonları ile pozitif yönle doğru yönlendirmeye çalışmaktadırlar. Bir yerde kayak tesislerinin olması orada kayak sporuyla ilgilenen bireylerin sayılarının artmasına ve nitelikli kayakçıların sayısını da beraberinde artırmaktadır. Özellikle kayak merkezlerinde hem devlet hem de özel sektör teşebbüsleri nitelikli kayak merkezlerinin sayısını artırmakta ve herkesin yapabileceğı bir spor dalına dönüştürmektedir. Bir ülkede nitelikli kayak destinasyon sayısının artırılması kayak sporunun ekonomik girdilerini artırmakta ve alternatif turizm olmakta çıkararak ana getiri kaynağına dönüştürmektedir. Özellikle Avrupa’da durum bu şekilde işlemektedir. Alp sıra dağlarının olduğu ülkelerde kayak sporu ana gelir getirici etkinliklere dönüşmektedir. Özellikle ülkenin coğrafik şekilleri, topoğrafik yapısı, jeolojik konumu, halkının yaşayışı bütün kış sporları dallarının yaygınlaşmasında ve sporu kitlelerin yapmasında potansiyel yaratmaktadır. Ülkenin coğrafik şekilleri orada yaşayan halkın bütün ilişkilerini etkilediğı görülmektedir. Gerek ekonomik gerek sosyal yaşam gerekse mali yaşamı yakından etkilemektedir. Bu etki aynı zamanda il içerisinde ki spor merkezlerinin varlığı o sporu yapanların ve sporcuların artışına neden olmaktadır.

5. Öneriler

Araştırmasını yaptığımız çalışmamız sonucunda bilimsel olarak önerilerimiz şu yönde olmaktadır.

- Kayak merkezlerinin coğrafi şekilleri kayak ve kış sporlarının gelişmesinde öncelikli etmenlerdendir. Bu merkezler geliştikçe kayak sporunu yapan sporcularının gelişiminde çok önemli rol almaktadır. Bu merkezlerin stratejik planları yapılırken çok dikkat edilmelidir. Aşırı eğimli, kayalık, yada sert oyukların olduğu bölgelerde yatırımlara özellikle dikkat edilmelidir.
- Bu merkezler yapılırken hem turizmde uygulanabilmesi hem de alt yapı ile ilgili bütün çözüm noktaları kolay ve ucuza halledilebilen bölgelerde yatırımlar yapılmalıdır.
- Uluslararası reklam ve tanıtım programları planlanarak yönetilmelidir.
- Mekanik tesislerin sadece turizm amaçlı olmaması aynı zamanda sporculara da hizmet vermesi sağlanmalıdır.
- Tesislerin yaz aylarında da aktif olabilmesi için farklı alternatif turizm etkinlikleri düzenlenmelidir.
- Sahada çalışan personelin eğitilmesi için kamu kurumlarıyla iş birliği düzenlenerek personel hizmet iç eğitimlerine büyük önem verilmelidir.
- Sporcular ve kayak misafirleri için alt yapı problemleri giderilmelidir.
- Özellikle kış sporlarının ekstrem yapısı göz önüne alınarak coğrafi şekillerin uygun olmadığı koşullarda güvenlik ve risk analizleri yapılmalıdır.
- Kayak ve kış sporunun gelişmesi için yöre halkının bilinç ve farkındalık seviyesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.
- Turizm gelirlerini sadece kış sporları merkezleri yerine çeşitlendirilmesi sağlanmalıdır.

- Kış turizminde mevcut tesisler güncellenerek küresel ısınma problemleri nedeniyle azalan kar seviyesi için suni karlama alt yapı sistemleri kurulmalıdır.
- 5 büyük kayak merkezinde hedef turizm olduğu için sporculara gereken önem gösterilmediği görüldüğünden sporcular için her daim bir pistin uygun hazırlıklarla düzenlenmeli ve daha çok çalışma imkânı yaratılmalıdır. Çünkü bugünün sporcuları yarının kayak severleri olacağı unutulmamalıdır.
- Sporcu sayısının artırılması için Kamu – STK iş birliği geliştirilmeli ve bu merkezlerde ki Kayak kulüplerinin alt yapılarına nakdi ve ayni destekler sağlanmalıdır.
- Daha çok spor kulübü açılmasına destek verilmeli ve bu merkezlerde kulüpler için barınma ve hizmet alt yapısı sağlanmalıdır.
- Coğrafi alt yapının uygun olmadığı alanlarda yapılan tesisler kapatılarak yeni ve modern tesislerin kurulması sağlanmalıdır.
- Pazarlama ve reklam stratejilerinde kayak sporcularına da yer verilmelidir.
- Kış sporları ile ilgili doğrudan ticari ve yerel ürün tanıtımının yapılması gerekmektedir.
- Kış sporlarının gelişmesi için ülkenin ulusal bir spor ekipmanlarını üreten markalara ihtiyacı bulunmaktadır. Ürünün önce ülke pazarında sonrasında ise küresel pazarda ticarileşmesi gerekmektedir.
- Kış sporları için üretim yapan firmaların teşviklerle desteklenerek kış ürünleri kıyafeti, ekipman ve malzemelerinin üretilmesi sağlanmalıdır.

Kaynakça

1. Önköl, M. (2001). Türkiye’de Kayak ve Kış Sporları Merkezleri . Hotel, 38-39.
2. Özçoban, E. (2019). Türkiye’de Kış Turizmi ve Erciyes Kayak Merkezi Üzerine Bir Değerlendirme. Journal Of Tourism and Gastronomy Studies, 7(3), 1606 - 1625.
3. Özbay, G. (2018). Alternatif Turizm Politikaları İçerisinde Kış Turizmi: Türkiye’ye Yönelik Swot Analizi. The Journal Of International Lingual, Social And Educational Sciences, 4(2), s. 203-213.
4. Özey, R. (2002). Türkiye Coğrafyası ve Jeopolitiğı. İstanbul: Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi.
5. Adamış , E., & Özçoban, E. (2020). Kış Turizminin Dijital Medya Haberlerinde Temsili: Uludağ Kayak Merkezi Üzerine Bir Söylem Analizi. International Journal of Social Inquiry, 13(1), s. 1-26.
6. Akinoğlu, O. (2006). Coğrafya Eğitimi Ve Toplum. Marmara Coğrafya Dergisi, 13, 26-48.
7. Albayrak, A. (2013). Kış Turizmi Turistlerinin Seyahat Motivasyonları. 4. Ulusal Turizm Kongresi. Kayseri: 144- 164. (s. 144-164). Kayseri: erciyes Üniversitesi Turizm Fakültesi Yayınları.
8. Aoyama, Y., Murphy, J. T., & Hanson, S. (2011). Key Concepts In Economic Geography. California: Sage Publications Ltd.
9. Bolu Kültür Turizm Müdürlüğü. (2020). <https://bolu.ktb.gov.tr/TR-69987/kis-turizmi.html> adresinden alındı
10. Demir, M. (2019). Türkiye’de Kış Turizmine Yabancı Turist İlgisi. İstanbul: Paradigma Akademi.
11. Doğanay, H. (2002). Coğrafya Öğretim Yöntemleri.

Erzurum: Aktif Yayınları.

12. Erzurum Valiliği. (2020). <http://www.erzurum.gov.tr/palandoken-ve-kayak> adresinden alındı
13. FATMAP. (2020). <https://fatmap.com/around/Palandoken/Turkey/@39.5430157,42.9152472,10000,-75,0,1986.3820025>,normal adresinden alındı
14. FATMAP. (2020). <https://fatmap.com/around/Palandoken/Turkey/@39.5430157,42.9152472,10000,-75,0,1986.3820025>,normal adresinden alındı
15. FATMAP. (2020). https://fatmap.com/around/Mount_Erciyes/@38.5662248,35.4717726,10000,-75,0,2287.1017325,normal adresinden alındı
16. FATMAP. (2020). <https://fatmap.com/around/Uludag/Turkey/@40.1072769,29.1377907,10000,-75,0,2287.1017325>,normal adresinden alındı
17. FATMAP. (2020). <https://fatmap.com/around/Uludağ/Turkey/@40.0705295,29.2220098,10000,-75,0,2273.5996478>,normal adresinden alındı
18. FATMAP. (2020). <https://fatmap.com/around/Uludag/Turkey/@40.1072769,29.1377907,10000,-75,0,2287.1017325>,normal adresinden alındı
19. FATMAP. (2020). https://fatmap.com/around/_Kartalkaya/Turkey/@40.5868711,31.8065175,10000,-75,0,1804.7302144,normal adresinden alındı
20. FATMAP. (2020). https://fatmap.com/around/_Kartalkaya/@40.5868711,31.8065175,10000,-75,0,1931.2530012,normal adresinden alındı
21. FATMAP. (2020). <https://fatmap.com/around/Sarikamis/@40.2222142,42.5322857,10000,-75,0,2005.7467500>,normal adresinden alındı
22. FATMAP. (2020). <https://fatmap.com/around/Sarikamis/@40.2222142,42.5322857,10000,-75,0,2005.7467500>,normal adresinden alındı

- 75,0,2005.7467500,normal adresinden alındı
23. Güleriyüz, G., & Arslan , H. (1998). Vegetation Mosaic around the First Center of Tourism Development in the Uludağ Mountain. *Turkish Journal of Botany*, 22(5), s. 317-326.
 24. İbragimov, M. (2001). Ürün Çeşitlendirmesi Açısından Kış Turizmi ve Almatı Çimbulak-Medeu Örneği. İzmir: Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. .
 25. İncekara, A. (1998). Doğu Anadolu’da Kış Turizmi ve Gelişme Olanakları (Cilt 18). İstanbul: İTO Yayın.
 26. Kültür Portalı. (2020). <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/bursa/TurizmAktiviteleri/uludag-kis-turizmi> adresinden alındı
 27. Kültür ve Turizm Bakanlığı. (2020). Yatırımları İzleme ve Geliştirme Daire Başkanlığı: <https://yigm.ktb.gov.tr/TR-10177/kis-sporlari-turizm-merkezlerine-iliskin-genel-bilgiler.html> adresinden alındı
 28. Kültür ve Turizm Bakanlığı. (2020). Kültür ve Turizm. <https://yigm.ktb.gov.tr/TR-10176/kis-sporlari-turizmi-temali-ktkgb39ler.html> adresinden alındı
 29. Kahraman, N. (2016). Doğa ve Kış Sporları Bağlamında Sürdürülebilir Turizm Gerekleri. I. Ulusal Alternatif Turizm Kongresi (s. 1-3). Erzincan: Ezincan Üniversitesi Yayınları.
 30. Karaş, İ. R., & Batuk , F. (2005). Coğrafi Bilgi Sistemlerinde Topoloji Kavramı. TMMOB Harita ve Kadastro Mühendisleri Odası 10. Türkiye Harita Bilimsel ve Teknik Kurultayı. Ankara.
 31. Katkat, D., & Mızrak, O. (2006). Yaz ve Kış Turizmlerinin Türkiye Ekonomisine Katkılarının Karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(4).
 32. Koşan, A. (2016). Kış Turizmi Olası Gelişmeler ve

- Başarı Faktörleri. I. Ulusal Alternatif Turizm Kongresi, 46-64.
33. Kozak, M., & Bahar, O. (2012). Küreselleşme Sürecinde Uluslararası Turizm ve Rekabet Edebilirlik. . Ankara: Detay Yayıncılık.
34. Macchiavelli, A. (2009). Alpine Tourism: Development Contradictions and Conditions for Innovation, *Revue de Géographie Alpine*” . *Journal of Alpine Research*, 79-80.
35. MEB. (2005). Ortaöğretim Coğrafya Dersi Öğretim Programı (9-10-11). Ankara: Talim Terbiye Kurulu.
36. Neo Tur. (2020). <https://www.neotur.com.tr/uludag-pist-haritasi.html> adresinden alındı
37. Smith, V. L. (1990). Boracay, Philippines: A Case Study in 'Alternative' Tourism, *Tourism Alternatives: Potentials And Problems in The Development Of Tourism* . Pheladelphia: USA, University of Pennsylvania Press.
38. snow-forecast. (2020). <https://tr.snow-forecast.com/resorts/Kartalkaya/pistemap> adresinden alındı
39. Snow-Forecast. (2020). <https://tr.snow-forecast.com/resorts/Sarikamis/pistemap> adresinden alındı
40. Tanyeri, Y. (2018). Kış Turizmi ve Temel Sorunları. *Tourizm Magazine*: <https://www.tourmag.com.tr/kis-turizmi-ve-temel-sorunlari> adresinden alındı
41. TUİK. (2020). <http://www.tuik.gov.tr/PreTabloArama.do> adresinden alındı
42. Zeydan, O., & Sevim , B. (2008). İklim Değişikliğinin Kış Turizmine Etkileri. *TMMOB İklim Değişikliği Sempozyumu* (s. 156-171). Ankara: Meteoroloji Mühendisleri Odası.

Bölüm-5

SPOR MEDYA

Yeşim BAYRAKDAROĞLU*

* Asts. Prof. Gumushane University High School of Physical Education and Sports
Department of Sport Management

Günümüzde medya aynı zamanda her yerde bulunabilen ve aşına olduğumuz ve hayatımızın içerisinde ne kadar entegre olduğunun farkında dahi olmadığımız bir kavramdır. Kitlel medya tüketimimiz, iletişimlerimiz, internette gezinmemiz, cep telefonlarımızla bilgiye erişim sağlamamız veya oyun konsolları aracılığıyla multimedya içerikleri ile etkileşimlere girmemiz ve kişisel ve mesleki hayatlarımız öyle veya böyle medya teknolojileri sayesinde gerçekleşmekte (Haynes, 2015). Medya sporu da aynı zamanda her yerde var olabilen, günlük haberlerde, 7/24 izlediğimiz, sosyal medya ve online gazetelerden takip ettiğimiz bir kavramdır. Bu bölümde spor medyasının yaygınlaşması ve spor toplumunda spor ve medyanın önemine değinilerek spor medyasına ilişkin güncel konulara yer verilecektir.

Değişen ve Gelişen Spor Dünyasında Medyanın Yeri

Günümüzde medya; spor ile ilgili yayınlar anlamında özellikle televizyonda; yayın ücretlerinden, sponsorlar ve geniş bir izleyici kitlesine kadar finansal anlamda cazibeli bir hale gelmiştir. Dolayısıyla spor organizasyonları medyada yer almaktan oldukça memnundur. Bir dereceye kadar, medyanın spor ve spor organizasyonları üzerinde bazı etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Ancak sporun kendi geleceği üzerindeki kontrolünün medya tarafından zayıflatıldığı da bir gerçektir. Medya, sporun hem gelişmesinde hem de daha kötü durumlara sürüklenmesinde önemli bir rol oynar. Ayrıca medya, yeni müsabakaların, liglerin ve yarışmaların düzenlenmesinde yardımcı olmaktadır.

Günümüzde yeni spor akımları ortaya çıktıkça, eskilerinin değeri azalmaya başlamaktadır. Kurallar değişmekte ve sportif müsabaka koşulları medyanın kapsamını büyütme amacıyla tekrar gözden geçiriliyor. Hatta sporcuların giydiği spor giysileri, kullandıkları ekipmanlar, medya ile alakalı ilgi alanlarına göre bir

şekil kazanıyor. Oyuncuların ekipmanları üzerindeki isimler, izleyici ve sponsorların logolarının yaygınlaşmasına yardımcı oluyor. Böylelikle spor, satın alınan, satılan veya üretilen bir üründen çok daha fazlası haline geliyor (Kumar, 2018). Spor kuruluşları, medya ile birlikte hareket ederek kendilerine özgü ürünlerin medya spor pazarına intikal etmelerini sağlıyor. Dolayısıyla günümüzde medya ve spor ilişkisi ile ilgili olarak; medyanın yalnızca spor dünyasının gündeminin değişmesine sebep olmadığını, bunun yanı sıra bu değişime sebep olduğunu söylemek mümkündür.

Spor ve medyanın hem küresel anlamda hem de yerel anlamda operasyon kapsamlarının bulunduğunu; spor ve medyanın kompleks bir ilişki ağı çerçevesinde birbirine bağlantılı olduğunu söyleyebiliriz. 1980'lerden bu yana, sporun, medya kuruluşlarına ve bu kuruluşların yatırımlarına karşı elde ettiği değer ciddi bir artış göstermeye devam etmektedir (Kumar, 2018).

Sporun sosyal bir olgu haline gelmesinde de medyanın rolü büyüktür. Medya aracılığı ile birçok kişi hiç görmediği ve duymadığı bir spor branşını izleyebilmektedir. Bu sayede medya sporu kitlelere taşır. Medya sayesinde izleyici bir süre sonra o branşa ilgi duyup o branşta aktif olabilmektedir (Uçar, 2010). Sadece yetişkinler açısından değil çocuklar içinde spor ve medya bütünlük içinde sunulabilmektedir. Günümüzde medya ve görsel temalar çocuk gelişimde önemli bir noktada bulunmaktadır. Bu durum çocuk ve ebeveynler için hem olumlu hem de olumsuz aktarımlara neden olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda çocukların 4 saatten fazla ekran başında zaman geçirdikleri belirlenmiştir. Birden çok davranış özelliklerinin medya vesilesiyle nasıl etkilendiğini inceleyen araştırmacılar bu mecraları izleyenlerde izleme süreleri artıkcı davranışların ortaya çıkmasında da artış olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum TV ve diğer medya unsurlarının çocukları etkileyip geleceklerine yön vermelerinde önemli

bir unsur olduğunu göstermektedir. Çizgi filmleri izleyenler kurguda yer alan kahramanların hareketlerini taklit ederken farkında olmadan o spor dalına ilgi duymaları sağlanabilmektedir (Alaedinoğlu ve Kışalı, 2019). Bu açıdan spor ve medyanın birbirlerini takip eden ve birbirlerini tamamlayan unsur olduklarını söylemek mümkündür. Nicholson’a göre spor ve medya arasındaki bağlantı hem ticari hem de kültürel değerlerin paylaşılması açısından değerlendirilebilir (Özsoy ve diğerleri, 2011; İnce, 2017).

Spor Basınının Gelişimi

Spor basını sanayi devrim döneminde işlevsellik kazanmıştır. Bu dönemde ilk spor gazetesi 1838 yılında İngiltere’de Sporting Life adı ile yayınlanmıştır. Ardından 1854 yılında Paris’te Le Sport dergisi yayınlanmıştır (Megep, 2011). Dünya çapında radyoda canlı olarak yayınlanan ilk spor olayı 1927 yılında BBC’nin yayınladığı İngiltere – Galler rugby maçı olmuştur. Televizyonda ise ilk spor canlı yayını 17 Mayıs 1939’da Princeton – Columbia baseball maçı olmuştur. Bu olayların ardından canlı yayınların sayısı artış göstermiş, birden fazla televizyon kanalı tarafından yayınlar yapılmıştır. Firmalar bu ilgi doğrultusunda spor olaylarına sponsor olmaya başlamışlardır. Canlı yayınlar sporun ilgi çekmesinde büyük etkene sahiptir. İzleyiciler açısından müsabakaların ‘gerçekleşiyor’ ve ‘yeni’ olması, ilginin artmasına sebep olmaktadır. İlk zamanlar spor olaylarının başarısı önemli olay olarak değerlendirilmezken 1990’lara bu durum tamamen değişmiştir. Örneğin 1990’ların sonunda Amerika Birleşik Devletleri’nde 4 büyük yayın kuruluşunda yılda 2.100 saat spor yayını yapılmıştır. Kablolu televizyon ise fazladan 6.000 saat daha spor yayını yapmıştır (Talimciler, 2010). Bu da, kitle iletişim araçları ile sporun gün geçtikçe birbirlerine karşı etkilerinin artması anlamına gelmektedir.

Türkiye’de ise spor ve kitle iletişim araçlarının ilişkisi Cumhuriyetin ilk yıllarına dayanmaktadır. Cumhuriyetin ilanından sonra spor yazıları gazete ve dergilerde yer almaya başlamıştır. O dönemler sadece spora özgü dergiler yayınlanmaya başlanmıştır. Cumhuriyet ve Akşam Gazetelerinin ilk sayfalarında spor haberleri yer almıştır. Türk spor basını tarihinde Ali Naci Karacan’ın sahipliğindeki Akşam Gazetesi, ilk sayfada spor haberi yayınlayan ilk gazete olmuştur (Atalay 2004). 1924 yılında Paris Olimpiyatları’na hazırlanan Türk Milli Futbol Takımı’nın bir fotoğrafı Cumhuriyet gazetesi birinci sayfada basılmıştır. Cumhuriyet gazetesinin kurucusu Yunus Nadi, 1924’te çıkarmaya başladığı gazetenin sunuş yazısında “Gazetenin iktisat ve spor sütunları en yetkili uzmanlarınca hazırlanacaktır” ifadesini kullanmıştır. Gazetenin dördüncü sayfası ikişer sütun şeklinde spora ayrılmıştır (İnuğur, 1992).

Gazetelerde öncelikli sayfalarda yer almaya başlayan spor olaylarına 1950’li yıllarından itibaren günlük gazeteler ve radyolar da daha fazla ilgi göstermeye başlamıştır. Örneğin Hürriyet gazetesi 1948 Londra olimpiyatlarına özel muhabir göndererek gelişmeleri yakından takip etmiş ve okuyucularına sunmuştur. Gazetenin o günlerdeki nüshaları çok ilgi görmüştür. Türk basınında spor konusundaki ilkyazı 14 Mart 1891 tarihinde Servet-i Fünûn Dergisinde eskrim konulu Ali Ferruh Bey tarafından yazılmıştır (Çetin, 2015). İlk spor dergisini ise 28 Eylül 1910’ da Burhan Felek ismiyle tanınacak olan Üsküdarlı Burhanettin Bey, “Futbol” adıyla çıkartmıştır (Çakır, 2008). Futbolun yanı sıra, diğer sporlara da yer veren dergi 6 sayı basmıştır. İkinci spor dergisi 1911’de çıkan “Terbiye ve Oyun” dergisidir. Bu dergide Selim Sırrı Tarcan’ın eğitim ağırlıklı yazılarına yer verilmiştir (İnce, 2017). 1934 yılında spor basınında günümüze kadar uzayan yeni bir uygulama başlatılmıştır. Zamanın en iyi futbol hakemlerinden biri olan İzzet Muhiddin (Apak), çalışmakta olduğu “Haber”

isimli akşam gazetesinin son sayfasını tamamen spora ayırmıştır (Megep, 2011). Ardından Cumhuriyet, Akşam ve Son Posta gibi gazeteler spora ayırdıkları bölümleri arttırarak bu gelişmeye katılmışlardır. Günümüzde ise spor ile kitle iletişim araçlarının ilişkileri özel televizyon kanallarının yayın hayatına başladığı 1990'lı yıllarda yoğunlaşmıştır. Spor üzerine yayın yapan günlük gazete sayısının arttığı 1980'li yıllardan itibaren spor basını altın çağını yakalamıştır.

Sporun medyatik açıdan sosyal bir kurum olup ve kültürel bir çerçeve kazanması BBC (İngiliz Yayımcılar Birliği) öncülüğünde büyük spor olaylarının ulusal festivaller şekline dönüştürülmesiyle sağlanmıştır. Küreselleşmeyle birlikte spor kavramı spor endüstrisi olarak dünyanın önde gelen endüstrileri arasındaki yerini almaktadır (Ekin, 2014).

Spor zamanla medya için büyük bir kazanç kaynağıdır. Spor programları veya maç aralarında yayınlanan reklamlar, televizyon kanalları için önemli ekonomik unsurdur. Kitle iletişim araçlarında yer alan bazı spor programlar hem birey için bilgilendirici olmakta hem de bireyleri sportif faaliyetlere yönlendirme konusunda etkili olabilmektedir (Dever, 2010). Televizyon yayınlarının başlamasıyla organizasyonlar, müsabakalar olayın gerçekleştiği yere gitmeyi gerektirmeden ekran başından geniş kitlelerce izlenmeye başlanmıştır. Bu yaşanan büyük değişimi Jean-François Nys (2002) şu şekilde açıklamaktadır: “Sportif gösteri 2 farklı ürüne dönüşmüştür; doğrudan sportif gösteri statlarda izlenirken, dolaylı sportif gösteri ise ekran başından takip edilmektedir.” Başka bir ifade ile Spor endüstrisi tarafından seyirci, sporsal mal ve hizmetleri tüketen kişidir. Sporda tüketiciler; seyirciler (pasif katılımcı) ve uygulayıcılar (aktif katılımcı) olmak üzere iki grupta toplanabilir. Spor yapmak amacı ile amatör, profesyonel veya rekreatif düzeyde faaliyetlere katılan kişiler, uygulayıcı/aktif katılımcıdır. Spor faaliyetlerine izleyici

veya taraftar olarak iştirak eden kişiler ise seyirci/pasif katılımcı olarak adlandırılır (Katırcı, 2010, Bayrakdaroğlu, 2017, Katkat, 2019).

İletişim teknolojilerinin gelişmesi sonucunda spor etkinlikleri, nerede gerçekleştiği fark etmeksizin televizyonlardan yayınlanmakta ve milyarlarca kişi tarafından izlenmektedir. Her uluslararası spor organizasyonunda medya departmanı mevcuttur. Bu departmanlarda profesyonel medya mensupları görevlendirilir ve ulusal medya kuruluşlarından destek alınır (Katkat, 2020). Bu sayede Olimpiyat Oyunları, Dünya Futbol şampiyonası, Formula 1 gibi global özellikteki marka değeri yüksek spor organizasyonları 200’n üzerinde ülke televizyonunda canlı olarak yayınlanır. Bu durum televizyon yayınlarına büyük kazançlar sağlamaktadır. Monique Berlioux’un değişiyle televizyon ve spor birlikte doğmasalar da bir araya gelerek büyüyen unsurlardır. Bu büyüme sayesinde 1980’lerde spor yayınları herkesin izleyebileceği parasız kanallardan yapılırken 1990’ların başında çoğunlukla ücretli kanallardan yapılmaya başlanmıştır. 2010 yılından itibaren şifreli özel televizyon kanalları arttırmıştır. Farklı ülkelerde şifresiz yayın yapan bir kanalı Türkiye’den izlemek için bile belli bir ücret karşılığında Digitürk, D-Smart ya da Tivibu aboneliği yaptırmak gerekmektedir. Artan abone sayıları ile spor medyası, dünya üzerinde tkretim sıralamasında her geçen gün yerini biraz daha sağlamlaştırmaktadır (Eceoğlu, 2014).

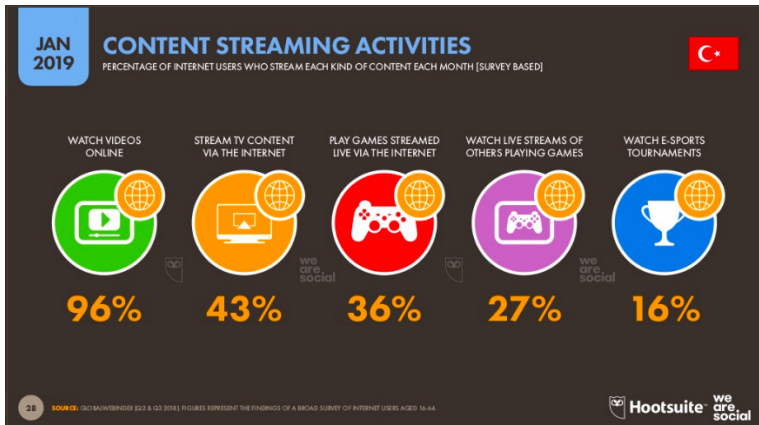
Futbol spor dalları arasında en çok ilgi uyandıran spor dalı olarak görülse de kitlelerin ilgisi ülkelere göre farklılıklar göstermektedir. Norveç’te biatlon, Finlandiya’da buz hokeyi ve kayak kros, Avusturya’da alp disiplini yarışmaları ve Polonya’da kayakla atlama gibi kış sporlarının yoğunlukla izlendiği ortaya çıkarken, Kanada’da da buz hokeyi, Avustralya ve Yeni Zelanda’da ragbi, Danimarka’da hentbol, İsrail’de basketbol maçları, Hindistan ve Pakistan’da kriket sporseverlerin televizyonda en

çok izlediği spor dalları olarak belirtilmektedir. Farklı kültürler spor dallarında da farklılık oluşturabilmektedir (Çetin, 2015).

Toruk (2007) üniversite öğrencileri ile medya kullanım hakkında bir araştırma yapmıştır. Medya kullanım alışkanlıklarını inceleyen gençlerin öncelikle medyayı dünyadan haber almak amaçlı kullandıkları sonra da spor haberlerini ve spor programlarını takip etme amaçlı kullandıklarını tespit etmiştir. Spor, medya unsurları içinde önemli bir noktadadır. Döşyılmaz'a göre (1998), medyanın ortalama %50'si spor 43 içerikleriyle dolmuştur. Reyting olayları açısından spor, medyanın en önemli öğesidir. Haber sonrası spor haberleri, spor programları, spor için yapılan açık oturumlar, gazetelerin spor haberleri için ayırdığı sayfalar ve naklen yayınlar medyanın büyük bölümünü kapsamaktadır (Tükenmez, 2009).

2013 yılındaki küresel spor medyası tüketim raporuna bakıldığında Türkiye'deki spor tüketicilerinin %94'ü televizyondan, %81'i yazılı basından, %85'i online yayınlardan, %64'ü mobil yayınlardan, %53'ü radyodan, %75'i etkinliklere katılarak ve %66'sı da sosyal ağlardan yararlanarak spor içeriği tüketmektedirler (Küresel spor medyası tüketim raporu, 2013: 11). Medya bu kadar geniş bir spor tüketicisine, medya aracılığıyla seslenirken markalar da geniş bir hedef kitleye bu medya aracılığıyla seslenmektedir. Bu anlamda medya gerek reklam gelirleri ile gerekse markaların diğer iletişim çalışmalarıyla güçlü bir gelire sahip olmakta ve spor endüstrisinin büyümesine destek olmaktadır (Gökaliler, 2014).

Spor artık günümüzde farklı platformlarda da karşımıza çıkmaktadır. Bunun en belirgin örneği e-spor olarak medyada yerini almaktadır.



2019 verileri incelendiğinde; Türkiye’deki kullanıcıların % 96’sı online video, %43’ü ise TV içeriğini internet aracılığı ile izlediğini belirtmiştir. Kullanıcıların %36’sı internette canlı oyunları oynarken, % 27’si canlı oynanan oyunları takip etmeyi tercih etmiştir. % 16’sı ise e-spor turnuvalarını canlı takip etmektedir (Küresel-dijital-raporundan, 2020).

Sosyal Boyutlarıyla Spor ve Medya

Sporla halkla ilişkiler ve iletişim yönetimi bağlamında şebeke medya sporu; hem spor hem de medya için yeni fırsatlar ve zorlukların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Lewis ve Kitchin (2011), ‘sosyal ağ’ın şirket sporunun kuruluşlar ve spor tüketicileri arasındaki bariyerleri yıkarak aralarında daha somut ve canlı ilişkiler oluşturduğunu belirtmiştir.

Sosyal açıdan şebekeleşmiş medyanın spor üzerindeki etkilerini değerlendirirken bu endüstriden elde edilen ürünlerden faydalanmak yerinde olacaktır. Çünkü bu endüstri bizlere hem büyük spor organizasyonlarının hem de onların bağlı oldukları ticari ortaklarının stratejik hedefleri hakkında bir şeyler anlatmak-

tadır. Hem spor kuruluşları hem de medya, sosyal medyayı bir halkla ilişkiler ve pazarlama aracı olarak kullanmaktadır. Reklamcılar, spora yapılan yatırımların ekonomik değerini belirlerken tutarlılık aramaktadırlar. Spor alanında reklam yapmadaki en büyük risk ise yapılan harcamalardan gelecek geri dönüşlerdeki belirsizliktir ve başlatılan bir kampanyanın ne kadar etkili olup olmadığının bilinmesine ayrıca ihtiyaç duyulacaktır (Gratton ve ark. 2012). Hem reklamcılarının hem de bir şirketin daha geniş ölçütlerdeki halkla ilişkiler faaliyetlerinin bir işlevi olan sponsorluk, daha büyük riskler sunmaktadır çünkü spora yapılan yatırımda hedeflerin çeşitliliği söz konusudur (örneğin, bina marka imajı ve belirginliği, kurumsal misafirperverlik, yeni ürünlerin piyasaya sürülmesi vs.). Şebekeleşmiş medya sporunun karmaşık sosyal ilişkiler ile kombine edildiğinde spor endüstrilerinin ve onların sponsorlarının sosyal medya aktivitesini nasıl değerlendirdiği belirsizliğini korumaktadır.

Küresel Spor Organizasyonları ve Sosyal Medya

Tarihi boyunca medya, profesyonel sporun ekonomik gelişimi ve evriminde merkez bir nokta olmuştur (Holt, 1989; Bose, 2012). 20. Yüzyılın ikinci yarısında IOC, FIFA ve Kuzey Amerika mega-markaları olan NBA küresel spor organizasyonları ticari olarak özellikle televizyonda medya ekonomisine bağlı duruma gelmiştir (Gratton ve Solberg, 2007). Sosyal ağların yükselişi, teşvik ettiği üretim çeşitleri ve dağıtım uygulamaları şimdilerde dijital medyanın iletişim gücünden istifade eden medya ilişkilerinin yeni gelişen formları ile keşfetmeye ve tecrübe etmeye gönüllü spor kuruluşlarının iletişim stratejilerini şekillendirmektedir (Castells, 2009). Bu süreç, on yıldan fazla devam etmektedir (Boyle ve Haynes, 2004) ama şimdilerde daha aç gözlü bir niyetle hızlı bir şekilde gelişmekte.

Bireysel sporculara, takımlara, sponsorlara ve ilişkili ticari ortaklara zarar verebilecek skandal ve kamuoyu eleştirilerinin olduğu ‘enformasyon kazalarının’ (Hutchins ve Rowe, 2012) yönetilmesinde spor kuruluşlarının karşılaştığı zorluklarla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Boyle ve Haynes, 2012). En önemlisi, problemlerin, bir sporun kontrol alanlarının içinden ve dışından ortaya çıkmasıdır ve insanların beklentilerini anlamak iletişim müdürlerinin işi haline gelmiştir.

Spor Haberciliği, Medya İlişkileri ve Sosyal Medya

Şebeke halindeki medya sporunun etkilerini anlamanın bir yolu da hem haber yapan kişilerin her gün yaptığı haberlere hem de ürettikleri içeriklere bakmaktır. Dijitalleşme, habercilik üzerinde de ciddi etkiler bırakmaya devam etmektedir. Yapısal olarak habercilik kuruluşları, profesyonel haberciliği sürdürmek için uygulanabilir çalışma modelleri bulmanın yollarını aramaktadır.

Profesyonel olarak yapısal değişimin bu etkileri ve teknolojinin, habercilerin uygulama stillerinin değişmesinde rol alması birçok yerde rapor edilmiştir (Boyle, 2006). Sosyal medya hızlı bir şekilde, habercilerin hem spor alanında hem de haber alanında, hayatlarının önemi artmaktadır (Boyle ve Haynes, 2012). Spor habercileri, oyuncular ve oyuncu destekçilerini takip etmek için sosyal medyayı kullanır. Böylelikle hem kendilerinin hem de çalıştıkları haber kuruluşlarının traj yakalaması için bu bir avantaj olarak kullanılır. Yine bu değişimler, spor habercilerinde görülen daha uzun bir sürecin bir parçası olarak görülmelidir (Koppett, 2003). Bu süreç öncelikle radyo ile başladı, ardından televizyon ve spor kanalları ve en sonunda da 1990’ların ortalarından internetin ortaya çıkmasıyla ve günümüzde de sosyal medya ile devam etmektedir. The Guardian’dan Futbol habercisi Kevin McCarra’nın yansıtmış olduğu gibi:

Futbolda, yazar ile okur arasındaki ilişkinin çoğunlukla değiştiğine inanıyorum. Çok sayıdaki websitesi sanal olarak futbola dair her şeyi her ulustan örtbas ediyor. Eğer dünya kupasında herhangi bir oyuncu niceliksel olarak bilinmiyorsa, bunun sebebi yeterli şekilde araştırma yapılmadığındandır. Websiteleri, en gizli futbolcu ve menajerler ile ilgili bile çok sayıda sınırsız bilgi sunmaktadır (McCarra, 2010).

Böylelikle, haberciler, haberciliğin farklı alanlarıyla uğraştığı için, spor habercilerinin özel bir spor haberi yaparken karşılaştıkları zorluklar artar (Tunney ve Monaghan, 2010).

Spor Bir Üründür

Medya çağımıza bir tüketim çılgınlığı getirmekle kalmayıp spor dünyasını, kışın hiçbir yere göç etmeyen bir altın kaz haline getirmiştir. Tek bir reklamcı kriket dünyasında veya Hindistan Pakistan karşılaşmasında her otuz saniyede milyonlar ödüyor. Bunun sebebini açıklamak zor değildir. Günümüzde sadece otuz saniyede favori takımınıza hasılat yaptırdığınızı düşünün. O yüzden neden hala insanlar çok sayıdaki reklamların karşısında oturup ürün yerleştirmelerini izlemeye devam ediyor. Belki de bu durum günlük yaşamımızda var olmayan sporda bir takım tutarlılıklar olduğundan kaynaklanıyor olabilir. **Medya sporu spor ise insanların ölüm-süzleştirmektedir.** Aslında bir sporcu, yaşamış olduğu en iyi anlar her zamanda gündemde olabildiği için hiçbir zaman emekli olmaz. Diğer eğlence sektörü alanlarında olduğu gibi, medya ayrıca spor sosyetesini ve spor camiasında ünlü kişiler ortaya sunmaktadır.

Medyanın Spor İçin Yaptıkları

Yayıncı medya gerçekten de okul, profesyonel ve Olimpik sporların başarılarına yol açmıştır. Bununla birlikte medyanın

tüm formlarında, spor ve toplumla alakalı özel fikirlerin doğru bir bakış açısı ile farkına varılmış olması ve anlaşılmış olması gerekmektedir. Örneğin medya;

- Toplumdaki bireylerin düşünce yapısına katkı sağlayan sporun belirli yönlerine vurgu yapan medyanın seçmiş olduğu ve medyanın karakterize ettiği sporla ilgili bilgileri tedarik eder.
- Sporun önemine değindiği gibi önemli spor branşlarına da değinir.
- Sporcu fiziği, feminenlik, maskülenlik gibi kavramları yorumlar.
- Spor kahramanları ve spor kahramanlarına karşı olan kesimi oluşturur (Gulam, 2016).

Medya sporun toplumlara yayılmasında önemli bir unsurdur. Kulüpler medya için özel alanlar oluşturup medya ile ortak çalışmalar yürütmektedirler (Talimciler, 2010). Kulüpler radyo, gazete, dergi, televizyon ve geleneksel medya tanıtımcılarının yanında sosyal medya kullanıcılarıyla kendi iletişim ortamını kurmaktadır. Böylelikle taraftarlar, takımları ile doğrudan ve istedikleri şekilde iletişim kurabilmektedirler.

Kulüplerin sosyal medya yardımıyla taraftarları ile bir çatı altında toplanıp fikir birliği yapmaları kolaylaşmıştır (Gümüş, 2019). Güncel iletişim yolu olan sosyal medya kaynakları spor kulüplerine güncel öneriler vermektedirler. Bu öneriler yalnızca spor kulüpleri ile sınırlı değildir. Markalar ve sponsorlar da bu güncel iletişim ağına önem vermektedirler.

Spor ve Televizyon

Televizyon net bir şekilde spor bağlamında önde gelen arabulucularından bir tanesidir. Radyo gibi, canlı raporlamaya müsaa- de eder çünkü televizyon yalnızca ses değil, ayrıca görüntüyü de

izleyicilere ulaştırır ve taraftarlar için televizyon radyoya göre daha güçlüdür. Bu yüzden, televizyon ile birlikte, büyük spor organizasyonlarında yalnızca orada bizzat bulunanlar değil, televizyonun başındaki taraftarlar da sportif faaliyetlere erişim sağlayabilir (Gulam, 2016).

Spor ve İnternet

1990'lı yılların ortalarından beri yalnızca televizyon değil bunun yanı sıra internet de sportif organizasyonların canlı resimlerini izleyiciye ulaştıran bir araç olarak ortaya çıkmıştı. Bununla birlikte, kişisel bilgisayarların hafıza kapasitesi ve veri transfer oranları şimdiye kadar olan spor yayın çeşitlerine sınırlamalar getirmiştir. Dolayısıyla, televizyon günümüzde hala spor haberleri açısından en iyi arabulucu rolündedir. Ancak internet günümüzde spor taraftarlarına ilgi çekici seçenekler sunmaya devam etmektedir: İnternet sunucuları ağına ait hemen hemen sınırsız bir hafıza kapasitesi sayesinde istatistikler, planlar, arka plan bilgilerine herhangi bir problem yaşamadan erişim sağlanabilir. İnternet sporcuların kendilerini tanıtılabildikleri bir platformdur. Hemen hemen tüm spor kulüpleri ve başarılı sporcuların kendilerine ait birer web sitesi vardır. İnternet, interaktif bir arabulucudur. Bu yüzden taraftarlar ayrıca web yayıncıları olarak hareket edebilirler. Bunlardan bazıları idol sporcular hakkında bilgi toplarlar ve internette bunu yayınlarlar. Bazı taraftarlar da, internetteki tartışma forumlarını kullanırlar ve bazen de taraftarlar online bahis sitelerinde bahis oyunları oynarlar. Sonuç olarak internetin spor taraftarları için de popüler bir arabulucu olduğu ileri sürülebilir (Gulam, 2016).

Spor Kulübü Paydaşları

Kuruluşlar etkinliklerini devam ettirirken birden fazla değişik ekiplerle iletişim içerisinde bulunmaktadırlar. Ersöz'e (2007) nazaran kuruluşların iletişim içerisinde bulundukları yerler paydaşlar olarak adlandırılmaktadır. Paydaşlar, bir kuruluşun gayelerini gerçekleştirmek istediklerinden ötürü himaye altında olan ya da kuruluşun gayelerini elde etmelerini yandaş olarak da adlandırmaktadır.

Spor kulübü etkinliklerinde yararlı veya yararsız spor kulübüne tesir eden birey, kuruluş veya ekipler spor kulübü paydaşları olarak ifade edilmektedir.

İç paydaş

- Başkan ve Yönetim Kurulu
- Üyeler, Hissedarlar, Yatırımcılar
- Sporcular
- Teknik ve İdari Çalışanlar, Personeller

Dış paydaş

- Taraftar
- Federasyonlar
- Devlet kurumları
- Rakip takım ve taraftarlar
- Sponsorlar
- Medya

Spor paydaşları ile haberleşebilmek için gerekli olan iletişim modeli önemli bir unsurdur. Faydalı ve etkili bir haberleşme sürecinde spor iletişiminde bu seçenekler uygulanmalıdır: (Gümüş, 2019).

- Organize edilmiş iletişim izlenimini geliştirebilmek (gaye, amaç ve iç-dış iletişimi içermek)
- Yönetme, planlama, uygulama ve değerlendirme çizgisi içerisinde sözlü veya yazılı iletişim vasıtasıyla spordaki bilim çizgisini denetleyebilmek.
- Spor etkinliklerinin hedef kitleleri, medya ve kamuoyu

karşısında imajını kontrol edebilmek.

- Spor etkinlikleri kriz iletişiminin süreçlerini yönetebilmek.

Kurumlardaki çalışanların iletişim yönetmeleri ile alakalı yararlı eğitimleri verebilmek

Kurumsal İletişim Açısından Spor Kulüpleri ve Sosyal Medya

Kurumsal iletişim etkinliklerinin önemli bir unsuru sosyal medyadır. Sosyal medya tüketiminin kulüplere çeşitli yararları vardır (Kuyucu, 2017);

- Az zamanda çok bilgi yayabilmek.
- Belirtilen hedefin hizmet, ürün ya da kuruluşla alakalı olumlu ya da olumsuz etkisini öğrenebilmektedirler.
- Hizmetle ya da ürünle alakalı güncel gelişmeleri kısa zamanda öğrenebilmek.
- İşletmeler ile hedef kitleler arasında doğrudan ilişki kurularak doğru hedeflere ulaşılmasını sağlayan bir platformdur.
- İşletmelerin, sosyal sorumluluk projelerini daha büyük gruplara yayabilmeleri için imkan sağlar.
- Sosyal medya kullanıcıları için oluşturulan çeşitli uygulamalar, firmaların kendi ürünlerini tanıtarak pazarlamaları için uygun ortam sağlamaktadırlar.
- Sosyal ağlar, işletmeler için kalibrasyon ve pazar segmentasyonu oluşturmalarına olanak sağlar (Gümüş, 2019).

Spor medyasının kitleler üzerinde büyük sosyolojik etkileri bulunmaktadır. Spor medyası, toplumu hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilen bir güç konumunda olmaktadır. Bunu göz önüne alarak spor basınının hem okuyucunun arz/talebini, hem de habercilik etik anlayışını önemseyerek yayıncılığını bu çerçevede sürdürmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akçakoca, G. (2011). *Taraftar Pazarında Var Olmak*. (Online).
2. Alaeddinoğlu, V. & Kışalı, N.F. (2019). “Trt Kanallarında Yayınlanan Çizgi Filmlerde Spor Ögesinin Değerlendirilmesi”, *International Social Sciences Studies Journal*, 5(41): 4157-4173.
3. Atalay, A. (2004). *Spor, Medya ve Serbest Zaman*. Beta Yayınevi.
4. Bayrakdaroğlu, Y. (2017). *Türkiye’de Düzenlenen Uluslararası Spor Organizasyonlarının Pazarlama ve Kalite Algılarının Karşılaştırılması* [Doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
5. Bose, M. (2012). *The Spirit of the Game: How sport made the modern world*. Constable.
6. Boyle, R. (2006). *Sports journalism: Context and issues*. Sage.
7. Boyle, R., & Haynes, R. (2004). *Football in the new media age*. Routledge.
8. Boyle, R., & Haynes, R. (2012). Sport, The Media and Strategic Communications Management. In L. Trenberth, & D. Hassan (Eds.), *Managing Sport Business: An Introduction*. Routledge. (pp. 318-337).
9. Castells, M. (2009). *Communication Power*. Oxford University Press.
10. Çakır, H. (2008). Türk Basınında İlk Spor Gazetesi “Futbol”. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26.
11. Çetin, E. (2015). Sporla İlgili Türk Basınında Yer Alan İlk yazı: Ali Ferruh Bey ve «Eskrim». *International Journal of Social Science*, 37, 149-157.
12. Dever, A.(2010). *Spor Sosyolojisi*. Başlık Yayın Grubu.

13. Dindar, İ. (2019). *Spor ve Medya ilişkisinin Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerindeki Etkileri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. T.C. Marmara Üniversitesi.
14. Döşyılmaz, E. (1998). *Ülkemiz Spor Medyasının Toplum Üzerindeki Etkileri ve Sonuçları* (Yayın No. 0044528) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].
15. Eceoğlu, A. (2014). Spor Tesislerinin Markalaşmasında Basın Örnekleri: Atatürk Olimpiyat Parkı. In E, Volkan (Eds.), *Türkiye’de Spor ve Medya*. Köprü Kitapları (pp. 33-54).
16. Ekin, V. (2014). *Türkiye’de Spor ve Medya*. Köprü Kitapları.
17. Ersöz, H. Y. (2007). *Türkiye’de Kurumsal Sosyal Sorumluluk Anlayışının Gelişiminde Meslek ve Sivil Toplum Kuruluşları*. İto Yayınları.
18. Gökallı, E.(2014). *Türkiye’de Spor ve Medya*. Köprü Kitapları.
19. Gratton, C., & Solberg, H. A. (2007). *The Economics of Sports Broadcasting*. Routledge.
20. Gratton, C., Liu, D., Ramchandani, G., & Wilson, D. (2012). *The Global Economics of Sport*. Routledge.
21. Gulam, A. (2016). Role of Mass Media in Sports Communication. *International Journal of Advanced Educational Research*, 5(1), 51-53.
22. Gümüş, S. (2019). *Futbol Kulüplerinin Kurumsal İletişim Açısından Sosyal Medya Kullanımı: Türkiye’deki Dört Büyük Spor Kulübünün İncelenmesi* (Yayın No. 35694) [Yüksek lisans tezi, T.C. Marmara Üniversitesi].
23. Haynes, R. (2015). Sport and the Media. In B. Houlihan, & Malcolm. D (Eds.), *Sport and society*. Sage. (3rd ed., pp. 290-311).
24. Holt, R. (1989). *Sport and The British: A modern history*.

Clarendon Press.

25. Hutchins, B., & Rowe, D. (2012). *Sport Beyond Television: The İnternet, Digital Media and the Rise of Networked Media Sport*. Routledge.
26. İnce, M. (2017). Türk Spor Basınında Asparagas Haber ve Spor Ekonomisine Etkileri. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 547-563.
27. İnuğur, N. (1992). *Türk Basın Tarihi*. Türkiye Gazeteciler Cemiyeti Yayını.
28. Katırcı, H. (2010). *Spor Pazarlaması*. Anadolu Üniversitesi Fakültesi Yayınları.
29. Katkat, D. (2019). *Spor Organizasyonlarında Seyirci Hizmetleri*. Gazi Kitabevi.
30. Katkat, D. (2020). *Spor Organizasyonları Yönetimi*. Gazi Kitabevi.
31. Koppett, L. (2003). *The Rise and Fall of The Press Box*. Sport Classic Books.
32. Kumar, M. (2018). Role of Media in Sports, *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 135-137.
33. Kuyucu, M. (2017). Futbol Endüstrisinde Sosyal Medya Pazarlama Uygulamaları. *The Journal of Academic Social Science*, (7), (pp. 161-175).
34. *Küresel-Dijital-Rapor 2020*. [https://pazarlamasyon.com/2019-\(kuresel-dijital-raporundan-turkiyenin-fotografı/](https://pazarlamasyon.com/2019-(kuresel-dijital-raporundan-turkiyenin-fotografı/).
35. *Küresel Spor Medyası Tüketim Raporu (2013)* (Perform Araştırma) Türkiye Raporu.
36. Lewis, R., & Kitchin, P. (2011). New Communications Media for Sport. In M. Hopwood, P. Kitchin, & J. Skinner (Eds.), *Sport Public Relations and Communication* (pp. 187-214).

37. McCarra, K. (2010). *Open Door*. The Guardian.
38. Talimciler, A. (2015). *Sporun Sosyolojisi Sosyolojinin Spor*. Bağlam Yayınları.
39. Toruk, İ. (2007). Üniversite Gençliğinin Medya Kullanma Alışkanlıkları Üzerine Bir Analiz. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 475-488.
40. Tunney, S., & Monaghan, G. (2010). (eds.) *Web Journalism: A New Form of Citizenship?* London: Sussex Academic Press.
41. Tükenmez, M. (2009). *Toplum Bilim ve Spor*. Kaynak Yayınları.
42. Megep, (2011). *Gazetecilik, Spor Haberciliği ders notları*. Milli Eğitim Bakanlığı.
43. Nys, J. F. Le. (2002). *Marche des Spectacles Sportifs*. Le Monde.
44. Özsoy, S., Sadık, R., & Boz, H. (2011). Spor Dalı Çeşitliliği Bakımından Türkiye'deki Spor Gazetelerinin Avrupa'daki Spor Gazeteleri İle Karşılaştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(1), 1.
45. Talimciler, A. (2010). *Sporun Sosyolojisi, Sosyolojinin Spor*. Bağlam Yayıncılık.
46. Uçar, S. (2010). *Medyanın Sedanter Bayanların Bireysel Spor Yapma Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.

Bölüm-6

DUYGULARI YÖNETMEDE MİNDFULNESS (BİLİNÇLİ FARKINDALIK) ETKİŞİ DAĞCILIK SPORU İLE UĞRAŞAN BİREYLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Öğr. Gör. Özlem ANUK*
Öğr. Gör. Aykut AKSU**

** Öğr. Gör. Özlem ANUK, İzmir Kavram Meslek Yüksek Okulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, İnsan Kaynakları Yönetimi Programı, ozlem.anuk@kavram.edu.tr, İzmir/Türkiye

** Öğr. Gör. Aykut AKSU, İzmir Kavram Meslek Yüksek Okulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, Spor Yönetimi Programı, aykut.aksu@kavram.edu.tr, İzmir/Türkiye

GİRİŞ

Bireylerin spor yapması onların çevreleri ve doğayla etkileşimini arttırmaktadır. Bu etkileşim bireyden çevresine olumlu bir geri dönüş sağladığı kadar kendisinin de fizyolojik, biyolojik ve ruhsal iyilik halini etkilemektedir. Sporun fizyolojik etkisi kadar mental etkisinin de olumlu yansımaları olduğu bir gerçektir. Bu noktada, spor yapan bireylerin duygularını etkili bir biçimde ifade etme ve yaşadıkları anın farkında olmaları diğer bireylere nazaran beklenen bir sonuç olmaktadır. An ve an farkında olarak şimdiki anlama bilinçli farkındalığın bir sonucudur. Öfke, kaygı, korku, sevinç, mutluluk gibi duygular dışarıya normal veya normalin üzerinde tepkiler olarak yansıyabilmektedir. Duygularımız her zaman kontrol altına alabildiğimiz hislerimiz değildir. Birçok değişken duygularımızı yansıtırken farklılaşır. Bilinçli bir farkındalık, duygularımızı kontrol altında tutmak veya yansıtmak noktasında bize yardımcı olabildiği söylenebilir. Baskı, stres, zaman gibi faktörlerle duygularımızın dışa yansımalarını bilinçli bir biçimde gerçekleştirdiğimiz zaman çevremizle olan bağın güçlenmesi neden olacak ve çevreye olumsuz davranışlar sergilememizin de önüne geçebilecektir. Duyguların bilincinde olarak duygularımızı ifade etme biçimimiz bu noktada bilinçli farkındalığımızdan etkilenecek ve kendimize ilişkin hislerimizi doğru bir biçimde yansıtmamıza yardımcı olacaktır. Bu çalışmada, spor yapan bireylerin duyguları yönetme becerisi ile bilinçli farkındalık durumları ilişkisi, örneklem kısıtlılığı altında, verilen bilgiler çerçevesinde uygulamaya dayalı bir veri elde etmek amaçlanmıştır.

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)

Doğru iletişim kurma, kendini doğru ifade edebilme kişinin karşısındakine iletmek istediği mesajı doğru olarak vermesi ve

karşıdan gelen mesajı doğru olarak alabilmesi hem bireysel hem de sosyal ortamda olması beklenen bir durumdur. Kişinin kendini ne kadar tanıdığı, ne anlatmak istediği, anlatımında vermek istediği mesaj, beden dili, kendini ifade etme, doğru kelimeleri seçme ve duygularını ifade edebilme becerisinin farkındalığının bir ürünü olduğunu söyleyebiliriz. Bireylerin yaşamlarında başarılı olabilme koşulu kendilerinin ne kadar farkında olduklarıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, bireylerin zayıf yönlerini bilmeleri ve bunu kabul etmeleri, bu yönlerin geliştirilmesi ve kendiliklerinin farkında olmaları bilinçli farkındalıklarıyla ilişkili olduğu söylenebilir(Akçakanat ve Köse, 2018: 18).

Farkındalık hali, bilişsel ve duyuşsal bir süreci ifade etmektedir. Salt herhangi bir uyarıcının farkında olmamız mümkün değildir. Farkındalık sürecinde, uyarıcıya başka atıflarda yapmamız gerekmektedir(Dökmen, 2014:102). Örnek olarak, yanınızdan hızlı bir biçimde geçen bir köpek gördüğümüzde “köpek gördüm sanırım” diye cümle kurarız. Karşıdan gelen bir köpek gördüğümüzde salya, diş, ısırma veya havlama gibi köpeklerle bütünleştirdiğimiz eylemler köpeği hemen tanımamızı sağlamaktadır. Köpek bu noktada bir uyarıcı niteliğindedir. Bu uyarıcının farkındalık olması ise köpeğe yükleyeceğimiz anlamla belirginleşecektir. Köpeğe karşı korku, mutluluk veya endişe gibi duygu yönelimi ile uyarıcıya duygusal bir atıfta bulunulacak ve uyarıcı ile iletişime geçme isteğimiz olacaktır. Bu iletişim duygu yönelimimize göre değişiklik göstermektedir. Korku ve endişe köpektan kaçmamıza, sevgi ve merhamet ise yaklaşma ve temas etmemize neden olacak ve bir biçimde uyarıcı ile iletişime geçmemize neden olacaktır.

Şekil 1: Farkındalık Süreci

$$\text{Farkına Varmak} = \begin{array}{l} \text{Yeni Uyarıcıyı} \\ \text{Mevcut Şemalarla} \\ \text{Bağdaştırmak} \end{array} + \begin{array}{l} \text{Yeni Uyarıcı} \\ \text{Karşısında} \\ \text{Duygulanma} \end{array} + \begin{array}{l} \text{Yeni Uyarıcıyla} \\ \text{İletişime Girme} \\ \text{İsteği} \end{array}$$

Kaynak: Dökmen, 2014: 13

Farkındalığı bir anlamlandırma ve duygu yöneltme durumu olarak değerlendirebiliriz. Uyarıcı karşısında atıfta bulunduğu-muz duygu durumu yeni bir duygu olduğu kadar geçmişten taşıdığımız veya deneyimlediğimiz bir sürecin yansıması olarak da karşımıza çıkabilir. Farkındalık, salt kişinin kendi farkındalığını yaşadığı an değil, çevresi ve geçmiş yaşamlarıyla ele aldığı ve kişiyi harekete geçmeye yönelten içsel bir süreç olarak da değerlendirilmelidir(Clarkson ve Mackewn, 1993: 44). Farkındalık, içinde yaşadığımız süreci bilmek ve onu anlamlandırmak olarak değerlendirilebilir. Kişinin içinde bulunduğu anda ortaya çıkan ve anı fark etmeye yardımcı olan bir süreç olarak nitelendirilebilir (Yontef, 1993:181).

Anda olarak olup bitenin farkında olarak yaşamak birçok bireyin istediği bir durumdur. Bu noktada, bireylerin mevcut durumlar karşısında bilinçli farkındalık halinde olması gerektiğini söylemek mümkündür. Bilinçli farkındalık, temeli doğu meditatif kültürüne dayalı bir dikkat yönlendirme yoludur(Özyeşil ve arkadaşları, 2011:226, Kabat ve Zinn, 2000). Budha'nın öğretilerini kullandığı dil olarak Pali dilinde Sati kelimesinin karşılığı olarak yer almakta ve bilinçlilik, dikkat ve hatırlama kelimelerini bünyesine toplamaktadır(Gündüz,2016:9). Budha'nın beş ruhsal yeteneğinden biri olan bilinçli farkındalık, ruhsal yolculuğumuzda denge ve anlamlandırmanın yolu olarak ifade edilebilir(Goldstein, 2013). Bilinçli farkındalık, bir uyanıştır. Ancak sürekli olarak bu uyanışta olmamız her zaman mümkün olma-

yabilir. Bilinçli farkındalık, mevcut durumda, tüm yaşananları fark etme niyeti ve anda olma halidir(Özyeşil ve arkadaşları, 2011:226). Farkındalığın en yüksek olduğu an “aha hali” olarak tanımlanmaktadır. Bu an, kişinin tam bir farkındalığa ulaştığı an olarak ifade edilebilir(Yontef,1993:318). Aha hali, kişiye çevresini, düşüncelerini ve yaşayışını değiştirme imkanı sunmaktadır(Latner,2007: 69). Öyle ki, bir sporcunun öfkeli bir duygu durumunda sahaya çıktığı varsayımı altında öfkesini herhangi bir nesne, hakem veya karşı tarafta yer alan başka bir sporcuya yönlendirmesi olası bir sonuçtur. Bilinçli farkındalık durumunda sporcu öfkesinin nedenini bilerek bunu yansıtmamaya çalışması veya yansıttıktan sonra ise süreçteki yanlış tutumunun farkına varması beklenmektedir. Sürecin kişinin duygu durumunun farkındalığı ile yönetmesi “aha hali”nin duyguların kontrolü üzerine etkisi olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık durumunun kişilerin duyguları yönetme becerilerini etkileyeceğini söylemek mümkündür.

Gündüz (2016), bilinçli farkındalık kavramının ruh sağlığının bir diğer önemli bileşeni olan duygu düzenleme kavramıyla ilişkisinin incelenmesine dair yaptığı bir çalışmada bilinçli farkındalık ile duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, katılımcıların bilinçli farkındalıklarının duygu düzenlemede güçlük düzeyleriyle negatif yönlü ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, araştırmaya katılan bireylerin bilinçli farkındalık durumları arttıkça, duygu düzenlemede güçlük derecelerinin azaldığı söylenebilir. Çiçek(2018), okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme düzeylerinin belirlenmesine ilişkin yaptığı bir çalışmada bilinçli farkındalık ile duygu yeniden değerlendirme ve duygu düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptarken bilinçli farkındalık ile duygu baskılama arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bu bağlamda, örnekle-

mi oluşturan öğretmenlerin bilinçli farkındalıkları arttıkça duygu-
yu yeniden değerlendirme ve duygu düzenlemelerinin arttığı, duy-
guyu baskılamanın ise azaldığı söylenebilir.

Duyguları Yönetme

Duygu, karmaşık bir yapıyı ifade etmektedir. Duygular, kar-
maşık, farklı bölümlerden oluşan, dinamik ve yapılandırılmıştır.
Duygular bünyesinde birçok karmaşık bileşenden oluşmaktadır.
Duygusal deneyimler, bakış açımız, düşünceler, hissedilen çe-
şitli bedensel değişimler, eğilim, deneyimlenmiş farklı duygu-
sal olaylar, düşünce ve hislerimizdir(Goldie,2000: 12). Duygu-
ları, fizyolojik, bilişsel, motivasyonel ve deneyimsel sistemler de
dahil olmak üzere birçok psikolojik alt sistemin sınırlarını aşan
karmaşık tepkiler olarak tanımlayabiliriz. Duygular, bireyler ta-
rafından olumlu veya olumsuz olarak atıfta bulunulmuş bir olaya
iç yada dış bir tepki olarak ortaya çıkabilmektedir(Mayer ve Sa-
lovey,1990:186). Bu noktada, duyguların bireyin karşılaştığı her-
hangi bir durumda gösterdiği davranışa yol gösterici olarak aracı
bir rolü olduğunu söylemek mümkündür.

Günümüzde yaşanan pek çok durum duyguların özellikle
olumsuz duyguların ortaya çıkmasında tetikleyici olabilmektedir.
Stres, fiziki ortam, kişisel deneyimler, rekabet gibi faktörler duy-
guları kontrol altına almada bireyleri daha fazla etkileyeceğini
söylemek mümkündür. Duygu yönetimi, bireyin çevresiyle ileti-
şim kurabilmesi, var olan iletişimini koruması ve sağlıklı ilişkiler
yürütebilmesi noktasında önem taşımaktadır(Güney ve arkadaş-
ları, 2005: 103). Hodgson ve Wertheim (2007)'e göre duyguları
yönetme, bireyin duygularının farkında olması, anlaması ve dü-
zenlemesidir. Duygularını yönetebilen insanlar, hangi duygula-
rı deneyimlediklerine ilişkin bir tecrübe yaşayarak duygunun ne
olduğu konusunda netliğe erişirler daha sonra bu duygunun üze-

rinde çalışır ve düzenlerler. James(1884), dışsal uyarıların birey üzerinde fizyolojik değişimlere sebep olduğunu, bireyin bu değişimi deneyimleyerek duygunun ne olduğunu algıladığı ve duyguyu tanımladığını belirtmiştir. Duyguların performans üzerine etkisine ilişkin yapılan araştırmalarda ise Wagstaff (2014), bisiklet sporu yapan bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmada duygu düzenlemenin sporcuların performansları üzerinde olumlu etkiler yaptığını saptamıştır. Bu bağlamda, duyguların bireylerin sergiledikleri davranış ve performansları üzerinde etkili bir faktör olduğunu söylemek mümkündür.

DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ VE MINDFULLNESS ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, dağcılık sporu yapmakta olan bireylerin duygularını bilinçli bir farkındalık ile yönetip yönetmediklerini örneklem kısıtlılığı altında duyguları yönetme süreci ve bilinçli farkındalığa ait verilen bilgiler çerçevesinde uygulamaya dayalı veri elde etmektir. Araştırmanın ortaya çıkış nedeni, spor yapan bireylerin hem spor yaptıkları süreç içerisinde hem de bu süreçte duygularını bilinçli bir farkındalıkla yönetip yönetmediklerine olan meraktır. Örnekleme yer alan yetişkin bireylerin birçoğunun sporcu kökenli olması, mesleki olarak spor yapmayan bireylerin ise uzun yıllardır spor yapıyor olması duyguları yönetme ve bilinçli farkındalığa ilişkin araştırmada elde edilecek verilerin araştırmanın amacına uygun olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, bireylerin duyguları yönetme ve bilinçli farkındalıklarına ilişkin veriler demografik bilgilerle desteklenerek süreci anlamaya ışık tutar nitelikte olacağı düşünülmüştür.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırma ile ilgili veriler İzmir Dağcılık Federasyonuna bağlı dağcılık kulüplerinde aktif olarak dağcılık sporu ile uğraşan bireylerden elde edilmiştir. Dağcılık kulüplerinde yer alan katılımcılarla paylaşılan anket formu gönüllülük esasına göre yanıtlanmıştır. Farklı dağcılık kulüplerine dağıtılan anket formundan 48 tanesinin sağlıklı bir analiz yapmak için uygun olduğu saptanmıştır. Örneklemin, %39,6'sı kadın, %60,4'ü erkek dağcılık sporu yapan bireylerden oluşmaktadır. Örneklemi oluşturan bireylerin %4,2'si 30-32 yaş aralığı, %10,4'ü 36-41 yaş aralığı, %12,5'i 42-47 yaş aralığı ve %72,9'u 48 ve üzeri yaş aralığında yer almaktadır.

Araştırmada sporculara duygularını yönetme becerileri ve bilinçli farkındalık durumlarının ölçülmesini sağlayan ölçek sorularının yanı sıra herhangi bir spor bölümünde yer alıp almadıkları ayrıca aylık harcama tutarlarına ilişkin sorular da yöneltmiştir.

Araştırmanın amacına uygun olarak katılımcıların duygularını yönetme becerileri algı düzeylerini ölçmek üzere Çeçen (2002) tarafından geliştirilen Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, bireylerin bilinçli farkındalıklarını ölçmek için Brown ve Ryan tarafından geliştirilen Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz(2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği 28 soru 5 alt boyuttan, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ise tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeklere güvenirlik analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar ölçeklerin bu araştırma için güvenilir olduğunu doğrulamıştır.

Araştırmanın Hipotezi

Araştırmanın temel hipotezi **H1**: “Duyguları yönetme becerileri, duyguları sözel olarak ifade edebilme ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır”

Alt Hipotezler

H1a: Katılımcıların cinsiyetleri ile duyguları yönetme becerileri ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır.

H1b: Katılımcıların yaşları ile duyguları yönetme becerileri ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır.

H1c: Katılımcıların bölümleri ile duyguları yönetme becerileri ve bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1d: Katılımcıların gelirleri ile duyguları yönetme becerileri ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN BULGULAR

Örneklemin Demografik Özellikleri

Araştırmada elde edilen bulgulara göre örnekleme yöneltilen *bölümünüz nedir?* sorusuna katılımcıların %68,8'i bir spor bölümünde yer almadıklarını, %10,4'ü spor yönetimi, diğer %10,4'ü rekreasyon, %8,3'ü antrenörlük ve %2,1'i beden eğitimi ve spor öğretmenliğinde yer aldığı yanıtını vermiştir. Örnekleme yöneltilen diğer bir soru ise *ortalama aylık harcamanız ne kadar?* sorusunu katılımcıların %54,2'si 2000tl ve üzeri, %14,6'sı 1500-2000tl arası, %12,5'i 1000-1500tl arası ve %18,8'i 300-1000tl olarak yanıtlamışlardır.

Güvenirlilik Analizi

Duyguları yönetme becerileri ve bilinçli farkındalık ölçeklerine güvenirlik analizi, iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayı hesaplanmasıyla yapılmıştır. Yapılan güvenirlik analizi sonucunda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin istatistiki olarak sağlıklı ve sosyal bilimler için kabul edilebilir düzeyde olması gerekliliğiyle faktör

analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 5.maddede yer alan *“Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır”* ifadesi güvenilirliği düşürdüğü saptanmış ve çalışmadan çıkartılmıştır. Bununla birlikte, 5 alt boyuttan oluşan Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği’nin verilerinin faktör çözümlemesine uygun olup olmadığını tespit etmek amacıyla KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Barlett testleri kullanılmıştır.

Tablo 1: Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği Barlett’s Uygunluk Testi

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği Uygunluk Ölçüsü		,690
Bartlett’s Uygunluk Testi	Yaklaşık Ki-Kare	
	Serbestlik Derecesi	78
	Anlamlılık	,000

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği’ne ilişkin KMO Uygunluk ölçüsü ,690, Barlett Küresellik Testi’ne göre ise ölçeğin yaklaşık ki-kare testi 172,229, serbestlik derecesi 78, anlamlılığı ise ,000’dır. Faktör yükleri ise ,874 ile ,448 arasında değişmektedir.

Tablo 2: Faktör Analizi Sonucunda Kalan Maddelere Ait Faktör Yükleri

Madde No		Faktör Yükleri				
Faktör 1		Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5	
27	,774					
9	,731					
2	,663					
25	,632					
7			,826			
3			,816			
21			,536			
5				,764		
13				,724		
11				,587		
4				-,448		
22					,848	
14					,814	
28						,874

Ölçeğin geliştirildiği makale incelendiğinde ölçeğin 5 alt boyuttan oluştuğu ancak soruların orijinalinden farklı olarak bu çalışmada farklı faktörler altına toplandığı saptanmıştır. Bu çalışmanın niteliği, araştırma amacı göz önüne alınmış ve sorular özelinde değerlendirildiğinde 1. ve 2. faktörün bu çalışmada kullanılmasına karar verilmiştir.

İlk faktör altına 2,9,25, ve 27. sorular ile ikinci faktör altına sorular 3,7 ve 21. soruların toplandığı saptanmıştır. Soruların araştırdığı anlamdan yola çıkarak ilk boyut duyguları ifade etme güçlüğü, ikinci boyut ise duyguları rahat ifade etme isteği olarak isimlendirilmiştir.

Tablo 3: Duyguları Yönetme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Ölçeklerinin Güvenilirlik Analizleri

ÖLÇEKLER/ALT BOYUT	Madde Sayısı	N	Cronbach Alpha
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	7	38	,79
Duyguları İfade Etme Güçlüğü	4	41	,70
Duyguları Rahat İfade Etme İsteği	3	43	,73
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	14	39	,79

Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmaya katılanların duyguları yönetme ve bilinçli farkındalığa ilişkin maksimum, minimum değer, ortalama ve standart sapmalarına ilişkin tanımsal değerleri incelenmiştir.

Tablo 4: Duyguları Yönetme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Ölçeklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

ÖLÇEKLER	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Duyguları Yönetme Becerileri	38	2,447	4,026	22,7632	5,34453
Duyguları İfade Etme Güçlüğü	41	2,390	3,976	13,2927	3,31092
Duyguları Rahat İfade Etme İsteği	43	2,744	3,558	9,2326	2,93450
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	39	3,282	5,128	58,7949	9,80381

Tablo 4’de görüldüğü üzere örneklemin duyguları yönetme beceri, duyguları ifade etme güçlüğü, duyguları rahat ifade etme isteği ortalamaları sırasıyla 22,76, 13,29 ve 9,23 iken bilinçli

farkındalık ortalaması 58,79'dur. Bu bağlamda, örnekleme oluşturan katılımcıların duyguları yönetme becerileri ve duyguları sözel olarak ifade edebilme yetenekleri orta düzeydeyken bilinçli farkındalıklarının yüksek olduğu söylenebilir.

Bağımsız -T ve One-Way (ANOVA) Testi Analizleri

Araştırmada yer alan katılımcıların duyguları yönetme becerileri ve bilinçli farkındalıklarının cinsiyet, yaş, bölüm ve gelir durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız -T ve One-Way (ANOVA) testi ile analiz edilmiştir. Katılımcıların gelir durumları ile duyguları yönetme becerileri ve bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Bu bağlamda, **H1c** hipotezi reddedilmiştir.

Elde edilen diğer bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların cinsiyet, yaş ve bölümleri ile duyguları ifade etme güçlüğü, duyguları rahat ifade etme istekleri ve duyguları yönetme becerileri üzerinde anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır.

Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Bölüm ile Duygularını İfade Etme Güçlüğü, Duygularını Rahat İfade Etme İsteği ve Duygularını Yönetme Becerileri Arasındaki İlişki İçin T Testi

Cinsiyet		N	Mean	Standart Sapma	T	P
Duyguları Rahat İfade Etme İsteği	Kadın	18	10,7778	3,00109	3,245	,002
	Erkek	25	8,1200	2,36854		
Duyguları Yönetme Becerileri	Kadın	15	25,0000	5,39841	2,188	,035
	Erkek	23	21,3043	4,88444		
Yaş						
Duyguları İfade Etme Güçlüğü	36-41	5	15,4000	1,94936	3,529	,024
	42-47	4	15,0000	2,58199		
	48 +	31	12,5161	3,19240		
Duyguları Rahat İfade Etme İsteği	36-41	5	9,6000	2,88097	3,247	,032
	42-47	5	9,0000	3,24037		
	48 +	31	8,8387	2,67204		
Duyguları Yönetme Becerileri	36-41	5	25,0000	3,67423	3,191	,036
	42-47	4	25,0000	5,09902		
	48 +	28	21,6071	5,06505		
Bölüm						
Duyguları Rahat İfade Etme İsteği	Spor Yöneticiliği	5	8,0000	2,00000	3,288	,021
	Antrenör- lük Eğitimi	4	7,5000	1,73205		
	Rekreasyon	4	13,5000	1,29099		
	Spor Alanı	29	9,1034	2,91970		
	Yok					

Tablo 5’de görüldüğü üzere duyguları rahat ifade etme ve duyguları yönetme becerileri incelendiğinde kadın katılımcıların ortalama değeri, erkek katılımcılardan daha yüksektir. Bu bağlamda, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla duygularını daha rahat ifade etme isteği ve duygularını yönetme

becerilerinin olduğunu söylemek mümkündür. Bu sonuca göre, **H1a** hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Araştırmada katılımcıların duygularını ifade etme güçlüğü, duygularını rahat ifade etme isteği ve duygularını yönetme becerileri ile yaşları arasında farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. 36-41 yaş aralığındaki katılımcıların duyguları ifade etme güçlüğü ve duyguları daha rahat ifade etme isteklerinin diğer yaş aralığındaki katılımcılardan fazla olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, 36-47 yaş aralığında yer alan katılımcıların diğer katılımcılara göre duygularını daha iyi yönetme becerisine sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmada, katılımcıların bölümleri ile farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonucunda, rekreasyon bölümünde çalışan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha fazla duygularını daha rahat ifade etme isteği duydukları söylenebilir. Bu bağlamda, **H1b** ve **H1c** hipotezleri kısmen kabul edilmiştir.

Araştırmada, katılımcıların duygularını yönetme becerileri, duygularını ifade etme güçlüğü, duygularını rahat ifade etme isteği ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişki incelenmiş ve korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 6: Duygularını Yönetme Becerileri, Duygularını İfade Etme Güçlüğü, Duygularını Rahat İfade Etme İsteği ve Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi

	Duyguları Yönetme Becerileri	Duyguları İfade Etme Güçlüğü	Duyguları Rahat İfade Etme İsteği	Bilinçli Farkındalık
Duyguları Yönetme Becerileri	1	,884**	,834**	-,038
Duyguları İfade Etme Güçlüğü		1	,479**	,009
Duyguları Rahat İfade Etme İsteği			1	-,030
Bilinçli Farkındalık				1

** p< 0,01

Tablo 6’da görüldüğü üzere katılımcıların duyguları yönetme becerileri, duyguları sözel olarak ifade edebilme ve bilinçli farkındalıkları arasında bir ilişki olup olmadığı korelasyon analizi ile test edilmiştir. Analiz sonucuna göre, duyguları yönetme becerileri ile duyguları ifade etme güçlüğü ve duyguları rahat ifade etme isteği arasında %99 güven aralığında, yüksek düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların duyguları yönetme becerileri arttıkça duygularını ifade etme güçlüğü ve duygularını rahat ifade etme isteklerinin de arttığını söylemek mümkündür. Bu noktada **H1** hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

SONUÇ

Birçok birey hayatının her alanında yaptığı şeylerin farkında olarak bilinçli bir şekilde gerçekleştirmeyi arzu etmektedir. Yaşadığımız her anın farkında olabilmek birçok çevresel ve içsel

etkenler nedeniyle mümkün olamamakta ancak farkındalığımızı yüksek tutma amacımız ise her geçen gün artmaktadır. Farkındalık, bilişsel ve duyuşsal bir süreçtir. Bu süreçte beş duyu organımızla algıladığımız tüm uyarıcılara geçmiş yaşamda deneyimlediklerimiz, duygu durumu gibi birçok değişkeni atfederiz. Uyarıcıyı anlamlandırma sürecinde bireyde oluşan duygu daha önce deneyimlediği yahut hiç deneyimlemediği bir durum olabilir. Kişinin geçmişte uyarıcıya karşı olumsuz algısı duygu durumunu olumsuz, olumlu algısı ise duygu durumunda olumlu bir değişiklik yapması beklenen bir sonuçtur.

Karşılaştığımız birçok şey duygu durumumuzu etkilemektedir. Duygularımızı kontrol altında tutabilmemiz veya yönetebilmemiz hem çevreyle olan bağımız hem de sağlıklı ilişkiler kurabilmemiz için önemlidir. Duygularımızın farkında olmak ve bilinçli bir biçimde duygularımızı yönetmek kişinin bilinçli farkındalığında etkilenmektedir. Kişinin kendini tanıması, yaşadığı duyguyu anlamlandırması, çevresinden gelen uyarıcıya ne şekilde tepki vermesi gerekliliği farkındalığı ile gerçekleşecek ve davranışlarını yönlendirecektir. Bilinçli bir farkındalıkla duyguları yönetmek istenen bir durumdur. Ancak bazı şartlar altında stres, baskı, rekabet gibi değişkenlerin etkisiyle davranışlar ve duygu durumunu yönetmek her zaman mümkün olmamaktadır. Çünkü, bireyler her zaman aha hali olarak tanımlanan en yüksek farkındalık düzeyinde olamamaktadırlar.

Araştırmada, dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin duygularını kontrol etmelerinde bilinçli farkındalık etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Cinsiyet odaklı olarak değerlendirildiğinde bireylerin duygularını sözel olarak ifade edebilme becerileri üzerinde anlamlı bir farklılaşma, duyguları yönetme ve duyguları sözel olarak ifade edebilme becerileri arasındaki korelasyon analizinde ise anlamlı, yüksek düzeyde, pozitif bir ilişki saptanmıştır. Analiz genel olarak değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların kadın

katılımcılara göre duygularını sözel olarak daha iyi biçimde ifade ettikleri, bununla birlikte katılımcıların duyguları yönetme becerileri arttıkça duygularını sözel olarak ifade edebilme güçlerinin de arttığını söylemek mümkündür. Bu bağlamda, bireylerin duygularını yönetme becerilerinin, yaşadığı duyguyu tanımlama ve tanımladığı duyguyu ifade edebilme gücüne katkı sağladığı ayrıca mevcut araştırmadan destekle, dağcılık sporu ile uğraşan bireylerde bu sonucun yüksek düzeyde saptanması spor yapmanın duyguyu anlamlandırma, tanıma ve ifade etme becerilerine katkı sağladığını da söylemek de mümkündür.

KAYNAKÇA

1. Acer, Ç. Okul öncesi öğretmenlerinde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme ilişkisi. Bahçeşehir Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: 2018: 38-40.
2. Akçakanat T, Köse S. Bilinçli farkındalık (mindfulness): kavramsal bir araştırma. Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi. 2018; 3(2):16-28.
3. Clarkson P, Mackewn, J. Fritz perls. First Published. SAGE Publications Ltd. London:1993.
4. Çeçen A R. Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2002; 3(26):101-113.
5. Dökmen Ü. Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak, 17. Basım, Remzi Kitapevi, İstanbul:2014.
6. Gündüz H. Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki. Nişantaşı Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. 2016: 9-10.

7. Güney T, Taşkiran E, Özkul E. Çalışanların duygularını yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisi: sabiha gökçen havalimanı çalışanları üzerine bir araştırma. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2015; 18(34):99-138.
8. Goldie P. The emotions: a philosophical exploration. Oxford University Press.2000.
9. Goldstein J. Mindfulness: a practical guide to awakening. 1 st. Sounds True.2013.
10. Hodgson L K, Wertheim E H. Does good emotion management aid forgiving? multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. Journal of Social and Personal Relationships.2007; 24(6): 931-949.
11. James W. What is an emotion? Mind. 1884; 9(34): 188-205.
12. Kabat-Zinn J. Indra's net at work: the mainstreaming of dharma practice in society. In G. Watson & S. Batchelor (Eds.), *The Psychology of Awakening: Buddhism, Science, and Our Day-To-Day Lives*, North Beach, ME: Weiser.2000.
13. Mayer J D, Salovey P. Emotional intelligence, imagination, cognition and personality. 1990; (3): 185–211.
14. Joel L. Fundamentos de la gestalt, çev. Maria Ortiz. 2 Edición. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile:2007.
15. Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz M E. Bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim. 2011; 36(160): 225-235.
16. Wagstaff C R D. Emotion regulation and sport performance, Journal of Sport & Exercise Psychology. 2014; 36(4), 401-412.
17. Yontef G M. Awareness dialogue & process: essays on gestalt therapy. The Gestalt Journal Press.1993.

Bölüm-7

KADIN VE SPOR

*Dr. Öğr. Üyesi Mine AKKUŞ UÇAR**

* Dr. Öğr. Üyesi, Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
mineakkusucar@artuklu.edu.tr

KADIN VE SPOR

Teknolojinin gelişmesi insan gücüne olan ihtiyacın azalmasına ve insanların fiziksel aktivite düzeylerinde azalmaya neden olmuştur. Bu sebeple hareketli ve sağlıklı bir yaşam için spor bir ihtiyaç haline gelmiştir. Geçmişten bu güne kadınlar birçok alanda olduğu gibi sporda da geri planda kalmıştır. Özellikle eski medeniyetlerden günümüze ulaşan bilgilerde Yunan-Roma dönemlerinde gerçekleşen olimpiyat oyunlarında kadınların yarışmacı olarak katılmalarının yasak olmasının yanı sıra izleyici olarak da yasaklı olduğunu ortaya koymaktadır. Kadınların sporda yerini almaları 1.Dünya Savaşından sonra gerçekleşmiştir (Kuter & Öztürk, 1992). Sosyal, dini, kültürel vb. birçok faktör bu durumun nedeni olarak düşünülebilir. Dünyada spora katılım oranlarına bakıldığında erkeklerin kadınlara oranla daha fazla spora katılım gösterdiği görülmektedir. Aslında spor cinsiyet, dil, din, ırk gibi hiçbir ayırım kabul etmeyen evrensel bir olgudur.

1970 yılından sonra kadınların spora katılımında önemli oranda gelişmeler ve artışlar olmuştur. Kadınların spor yapmasıyla alakalı yeni fırsatların ortaya çıkması, yasal düzenlemelerin yapılması, sağlık ve bedensel uygunluk hareketlerinin artması meydana gelmiştir (Noyan, 2006). Birçok farklı alana araştırma konusu olan cinsiyet, farklı yönleriyle araştırılan bir değişkendir. Cinsiyet, sosyoloji, psikoloji, antropoloji, biyoloji, sosyal bilimeler ve fen bilimlerine de araştırma konusu olmuştur. Çünkü başka bir sınıflama toplumunda bu kadar çok kişiyi kapsayamaz. Cinsiyetin etkisini veya cinsiyete göre ortaya çıkmış bir farklılaşmayı toplumsal düzenlemenin bütününde görebiliriz (Dökmen, 2004).

Toplumsal kalıp yargılar, kadınlar ve erkeklerden beklenen davranışların tümüdür (Sirvanlı-Özen & Bayraktar, 1997) Kadın ve erkek genel olarak eşit kabul edilse de cinsiyet ayrımcılığının devam ettiği görülmektedir. Egzersizin seçiminde veya maçlar-

da cinsiyet ayrımı gözle görülür derecede fark edilmektedir. Mücadele sporlarında hedefe doğru ihtiyaç duyulan özelliklerin dayanıklılık, kararlılık ve güç olduğu bilinmektedir. Bu faktörlerin erkeklerde olduğuna inanan toplum, kadının bu alanda bulunmasını kabul edemez (Yetim, 2005). Modernleşme fikrinden yola çıkılarak kadınların spora yönlendirilmesi sağlanmıştır. Sağlıklı bireyler yetiştirecek olan kadınları spora yönlendirilirken bu durum topluma benimsetilmeye çalışılmıştır (Koca, 2010). Bu şekilde kadın sporcuların sayısının çoğaltılması hedeflenmiştir. Son yıllarda kadın sporcularının ilgilendikleri spor dalları, geçmişteki spor branşlarına göre çeşitlilik göstermektedir. Kadınların değişik spor dallarına yönelimi kadınlar hakkında birçok bilinmeyen verileri de beraberinde getirmiştir. Önceden kadınların yönlendikleri sporlar daha kadınsı özellikler barındırırken, şimdilerde kadınların ilgilendikleri dallar erkeksi özellikleri de barındırmaktadır. Daha önce kadınların sportif performanslarıyla ilgili ön yargılar kadınların spordaki başarılarıyla çürütülmüştür. Kadınların spora katılımıyla ve onların performanslarıyla ilgili farklı görüşleri olan toplumlarda kadınların beklenmedik başarıları bu bakış açısının değişmesinde etkili olmuştur. Böylece kadın ve spor konusu önemli bir konu olarak araştırılmaya devam etmiştir.

Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

Düzenli ve tekrarlı olan, temel motorik özelliklerin korunması ve geliştirilmesi amacıyla planlanmış, fiziksel aktivitelere egzersiz denir (Demirci, 2008). Organizmanın enerji sarfetmesine sebep olan tüm hareketler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir (Baltacı & Düzgün, 2008). Fiziksel aktivite esnasında doğal sınırların üstünde gerçekleştirilen vücut hareketlerinin etkisiyle durağan durumdaki düzeyin üzerinde bir enerji harcaması yapılır (Mcardle & Katch, 2001).

Enerji harcaması organizmada üç türlü gerçekleşir; istirahat halinde metabolik enerji harcaması, besin alımı ile ortaya çıkan enerji harcaması ve fiziksel aktivite ile oluşan enerji harcamasıdır.

Vücut sağlığının muhafaza edilmesinde Fiziksel aktivite ve egzersiz önemli bir faktördür. Hareketli yaşam şekli insan sağlığını koruyup iyileştirir. Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler bireyin bağışıklık sistemini destekleyerek, hastalıklara karşı korur ve yorgunluğu geciktirir. Son yıllarda artan hareketsiz yaşam tarzı birçok hastalığa neden olabileceği gibi erken ölümler için de bir risk faktörüdür (Özer & Baltacı, 2008).

Egzersiz ve fiziksel aktivitenin yararları:

- Dolaşım ve solunum sistemini geliştirir
- Diyabet riskini azaltır
- Depresyon ve stres durumlarını azaltır
- Ağırlık kontrolünü sağlar ve düzgün vücut yapısı oluşturur
- Koroner damar hastalığı riskini azalır veya önler
- Vücudun neredeyse tüm dokularının sağlıklı bir yapıya sahip olmasını sağlar ve bu sağlıklı yapının sürdürülebilir olmasına katkıda bulunur
- Kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar

Fiziksel Uygunluk

Zorba'ya göre toplumun her kesiminde bir fiziksel uygunluktan bahsedilmesine rağmen bu kavramı net olarak tanımlamak oldukça güçtür. Bu kavramla ne anlatılmak istenildiğinin netliğe kavuşması gerekmektedir. Fiziksel uygunluğun düzeyi, yapılan işin çeşidine göre farklılık göstermektedir. O halde ölçü nedir? Bu kavram, büroda çalışan ve oturarak yaşamını sürdürenlere göre mi, kırsal kesimde bedensel olarak çalışanlara göre Fiziksel Benlik Algısı Spor Yeteneği Kuvvet Fiziksel Kondisyon Vücut çekiciliği mi yoksa şampiyon sporculara göre mi tanımlanmaktadır?

Bazılarına göre uygunluk “çevreye olumlu bir şekilde intibak etmek” olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel uygunluk “kişinin çalışma kapasitesidir”. Bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. Fiziksel uygunluk hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıklarla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir (Zorba, 2008). Bir başka tanıma göre bireyin bedensel ve zihinsel konforu ve günlük faaliyetlerde kendini yeterli hissetmesine fiziksel uygunluk denir (Baltacı & Düzgün, 2008). İnsanlık tarihinden bu yana sanayileşme, bilgi ve iletişim teknolojilerinde kaydedilen gelişmeler ve makineleşme sonucunda devamlı insanoğlunun fiziksel aktivite miktarında azalma meydana gelmektedir. Son zamanlarda kişilerin hayat faaliyetleri boyunca geçmişe kıyasla fiziksel güçlerini daha az kullandığı dolayısıyla modern dünyamızın problemleri olan stres, mutsuzluk ve çeşitli depresyon durumlarının temelinde de insanların uygun olmayan fiziksel uygunluktan bahsedilebilir. Bu nedenle, kişilerin kendilerinin fiziksel algılamasının önemli kriterlerinden birisi de fiziksel uygunluk olduğu söylenebilir.

Bireyin kendisini fiziksel algılamının bir bölümüdür fiziksel uygunluktur. Toplumda kabul görece kadar özellikle gençlerde fiziksel uygunluğun gerçekleştirilebilmesinin ön şartlarından birisi de “beden eğitimi programları” ve “sportif aktiviteler” olduğu bilinmektedir. Çünkü fiziksel uygunluk aktivitenin, katılımın ve seçim aşamasının sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olmaktadır. Başka bir deyişle fiziksel uygunluk düzeyi yüksek olan genç ve yetişkinlerde psikolojik gelişimin de daha sağlıklı geliştiği bulguları elde edilmiştir. Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalardan yola çıkılarak özellikle ergenlik döneminde, bireyin kimliğini kazanabilmesi için fiziksel ve psikolojik açıdan kendi-

sini net olarak ifade edebiliyor olabilmesi ve kendisini bir birey olarak kabul etmiş olması gerekmektedir. Bireyin yaşadığı toplumda kendisini gururla ve güvenle kabul görülmesini isteyen ve bunun için çalışan bir canlıdır. Bundan dolayı fiziksel uygunluk konusu son derece önem arz eden bir konu olarak görülmektedir.

Fiziksel eğitim ise en uygun vücut kompozisyonunu, temel ve ek motor özelliklerin optimal gelişimini, ayrıca vücudun gereksinimlerine göre olarak kalp, dolaşım ve solunum gibi sistemlerinin geliştirilmesini içermektedir. Bu faktörlerin önemi sportif performans ve genel sağlık açısından değişebilmektedir. Bu sebeple, fiziksel uygunluk; performansla ve sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk olarak gruplandırılabilir. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk genel kardiyovasküler ve kardiyorespiratuar direnci barındırırken, işle alakalı fiziksel uygunluk, iyileştirmenin yanı sıra güç, hız, koordinasyon ve hareketlilik gibi faktörlerin uygun bir şekilde gelişimini içerir (Özer, 2001). Vücudun fonksiyonelliğini yükselten özellikler temelde fiziksel uygunluk alanıyla alakalıdır. Sportif performansı belirleyen tüm etmenler spor için hazırlıktır (Casperen & Powell, 1985)

Fizyolojik Özellikler

Hormonal Sistem

Kadın ve erkek arasında fizyolojik açıdan anlamlı bir farkın net olarak ergenlik çağından sonra ortaya çıktığı söylenebilir. Bu farkın en önemli nedeni olan ve cinsiyet oluşumunda çok önemli bir yere sahip olan hormonlardır. Androjenler erkeklik özelliğini, östrojen ise kadınlık özelliğini oluşturan hormonlardır. Hem erkekte hem kadında bu iki hormon salgılanır fakat farklı miktarlarda salgılanması erkeksi veya kadınsı özelliklerin ön plana çıkmasında etkin rol oynar. Erkeklerde testisler androjen özellik-

teki ve kas kütlesindeki artışı ve gelişimi sağlayan testosteronu çok miktarda salgılayan östrojeni az miktarda salgılar. Kadınlarda ise ovaryumlar daha çok yağ hücrelerinin gelişimini sağlayan östrojeni çok miktarda salgılayan androjeni daha az miktarda salgırlar. Kadınlarda ovaryumlar progesteron da salgırlar (Suna, 1987).

Kadın ve erkek arasındaki performans farkını açıklarken hormonların etkisinden açıkça söz etmek elbette mümkündür. Çünkü östrojen hormonu kadında göğüsler, kalçalar, deri altı yağ dokusunda yağ biriktirir ve bu durum antrenmanlı olmasa da kadınlarda %50 yağ fazlalığı anlamına gelmektedir. Hız ve vücut gücüne bağlı sporlarda bu durum dezavantaj oluşturur. Fakat mukavemetin temel olduğu spor dallarında performan sırasında vücudun gerekli enerjiyi yağlardan sağlaması açısından avantajlı olması beklenebilir.

Ergenlikten sonra overlerden salgılanan östrojen, erkeğe göre kadının daha küçük bir yapıya sahip olmasına neden olur. Ergenlikten sonra salgılanan östrojen büyümeyi aniden hızlandırır fakat bu büyüme kısa sürelidir. Uzun kemiklerde yer alan epifiz kıkırdakları görevinin tamamladıktan sonra kaybolur gövde ile birleştikten sonra boy uzaması durur. Kızların boyu 14-16 yaşlarına kadar uzarken erkekler bu yaş 18-20 yaşlarına kadar uzanır (Mahoney, 1992).

Arterioskleroz ve koroner arter hastalığına karşı kadınlık hormonu olan östrojenin koruyucu etkisi olduğu bilinmektedir. Östrojenin kandaki HDL kolesterol düzeyini arttırdığı ve LDL kolesterol düzeyini ise düşürdüğü bilinmektedir. Menopozdan sonra, östrojen hormonunun salınımı büyük ölçüde azaldığından koroner arter hastalığı riski arttırabilir. Menopozun getirdiği hormonal değişiklikler lipid metabolizmasını değiştirebileceği gibi, diyetteki yağın lipid ve lipoprotein regülasyonundaki rolünü de etkileyebilir (Karacan, S. ve Günay, M.).

Hormonlar vücuttaki kimyasal reaksiyonları kontrol altında

tutar. Bundan dolayı her zaman optimal düzeyde salgılanmaları gerekmektedir. Hormonların gereğinden fazla ya da daha az salınımı vücuttaki kimyasal reaksiyonların fonksiyonlarını değiştireceğinden salgılandığı miktar oldukça önemlidir. Hormon salgısının kontrolü olumsuz geri bildirim mekanizmaları ile sağlanır. Uyarıcı hormonun serbestleşmesine neden olduktan sonra, ortaya çıkan durum veya ürünler hormonun daha fazla salgılanmasını baskılar (Köylü, 2018).

Hormonların spora göstereceği tepkinin seviyesi vücudun spor öncesi durumuna ve kapasitesine göre değişir (Bezci & Kaya, 2010). Sporda hormonal değişimler MSS ile başlar, otonom sempatik aktivite artar, metabolik ihtiyaçlara ve çevresel faktörlere göre düzenlenir. Sporun ilerleyen aşamalarında hormonal uyum daha da önemli hale gelir. Sporda hormon kontrolü olumsuz bildirim ile sağlanır (Muratlı, 1976). Hormonal sistem, akut ve kronik sporlara göre farklı adaptasyon sağlamaktadır. Bu adaptasyonlar cinsiyetlere göre farklılık göstermektedir (Cornack, Newton, & Mc Guigan, 2008).

Dolaşım Sistemi

Dolaşım sistemi, belli bir basınç altında kanın damarlar içerisinde dolaşarak, hücrelerin madde alış verişini ile beslenerek onarımını, ısısının vücuda dağıtılmasını ve hormonlarla çeşitli maddelerin ve oksijenin taşınmasını sağlamaktadır. Dokuların beslenmesini sağlayan kan, bu kanı taşıyan damarlar ve kanı pompalayan kalp dolaşım sistemini oluşturmaktadır. Kan hacmi, damarların özelliği ve kalbin özelliği bağlı bulunduğu kas sistemine göre farklılık göstermektedir. Kadın kalbinin büyüklüğü erkek kalbinin %85'i kadardır. Nedeni ise kadınlardaki kas kitlesinin erkeklerden daha az olmasıdır. Maksimal atım ve volümü doğrudan etkilediği için kalbin büyüklüğü oldukça önemlidir

(White, Quinn, Al-Dawalibi, & Mulhall, 1982).

Kadınlarda erkeklere göre kan damarları, kalp, dolayısıyla kan hacminde bazı farklılıklar bulunmaktadır. Erkeklerle göre kalp volümü gerek mutlak gerek nispi manada kadınlarda daha küçüktür. Kalp atım volümünün düşüklüğü daha yüksek atım sayısı ile telafi edilir. Kadınların kalp hacimleri de erkeklere göre daha küçüktür. Damarların çapı kadınlarda daha dardır, duvarları erkeklere nispeten daha incedir. Ancak damar ağı daha yoğundur. Bu nedenle kadınlarda kan basıncı erkeklere göre daha düşüktür. Kaslara ne kadar oksijen gönderebileceği kalpten pompalanabilen kan miktarına bağlıdır (Önder & Eler, 2010).

Kas Sistemi

Alt ve üst ekstremitelerde uzunluk ve bakımından kas sistemi kadınlarda daha az geliştiği, aynı ölçülerdeki bir kadının kas oranı erkeğe göre %15-20 daha az oranda olduğu bilinmektedir. Doğumdan ergenliğe kadar kademeli olarak kas kütlesi artar. Doğumda %25 olan oran erkeklerde %40'a veya daha fazla orana erişebilir. Bu oranın büyük bölümüne ergenlik döneminde erişilir. Bu durumun temel nedeni ise testosteronun en fazla ergenlik döneminde salgılanıyor olmasıdır. Kızlar erkeklere nazaran bu denli hızlı kas gelişimi yaşamazlar, kızların gelişimi sürekli olmasının yanı sıra yavaştır (Şentürk, 2014).

Düzenli sporla birlikte, bazı iskelet kasları hipertrofiye uğrayarak liflerinin çapı daha büyük hale gelir ve böylece kas gücünü artırır. Kaslardaki yavaş kas kasılmaları (tip I) ve hızlı kas kasılmaları (tip II) sıklığı farklıdır. Sert kas lifleri olan atletlerin sert sporlarda daha başarılı olduğu bildirilmiştir. Hızlı kasılan kas lifi olan sporcuların güç ve hız gerektiren spor dallarında daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Demir, 2005). Kasın tonusu antrenmanda kullanılan çalışmaların özelliklerine uygun gelişir (Akgün,

1992). Yapılan sporun etkisi, kaslardaki kılcal damarların sayısını fazlalastırır ve bu durum kan damarlarının genişlemesi, dolayısıyla kasların daha fazla oksijen alma kabiliyetini kazanmasına sebep olur (Muratlı, S.). Kasların oksijen kullanma kabiliyeti artması ve bu nedenle dayanıklılıkların da artması kaslardaki miyoglobinin kan akışı ve yoğunluğu bağıdır (Erkan, 1998).

Kas kütlesi ile orantılı olarak kas tendonları kadınlarda erkeklere oranla daha küçük ve yapıları zayıftır (Israel & Weber, 1972). Tendonların küçük olması oynalarda daha az sürtünme, daha az kitle daha çok hareket kabiliyeti bulunur (Astrand, P.O ve Kaare, R.). Kadın vücudunda kas kütlesinin azlığından kaynaklanan hafiflik kadında erkeğe göre fazla bulunan yağ oranı ile telafi edilir. Kadın vücudundaki kas kütlesi kadının güç durumunu doğrudan etkiler ve erkeğe göre 2/3 oranında daha az güçlü olduğu söylenebilir. Ergenlikten sonra erkekte artan kas kitlesi bu durumun en önemli nedeni olarak gösterilebilir.

Solunum Sistemi

Yaş, boy, vücut ağırlığı ve vücut oranı solunum sistemini oluşturan akciğer ve solunum kapasitesi ile doğru orantılı bir gelişim gösterir (Çınar, Polat, Baltacı, & Moğulkoç, 2010). Normal şartlarda ve sağlıklı bir kadının akciğer kapasitesi yine aynı yaş ve ölçülerdeki bir erkeğin akciğer kapasitesine göre %10 daha düşük bulunmuştur. Yine bu durumla alakalı alveol çapları ve solunum derinliği de erkeklere oranla küçük olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir. Enine kesit bakımından incelendiğinde solunum yolları kadınlarda daha küçüktür. İstirahat solunum frekansı daha yüksek ve vital kapasite daha düşüktür Maksimal istemli solunum kapasitesi, maksimal solunum dakika volümü ve maksimal oksijen alımı daha düşüktür (Bale, 1991). Büyüme döneminde vücut boyunun uzaması akciğer hacim ve kapasite-

lerinin artışı birlikte getirmektedir. Fizyolojik mekanizmaların da etkisi düşünüldüğünde özellikle ergenlik sonrası yaşlarındaki kızlarda egzersiz ve sporun solunum fonksiyonlarını önemli derecede etkileyeceği önemli bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır (Astrand & Kaare, 1986).

Kan Hacmi

Antrenman esnasında toplam kan volümü hafifçe artar. Bu artış daha ziyade plazma volümündeki artmaya bağlıdır. Kanın hacmi, içinde barındırdığı çeşitli elemanlar ve kanın miktarı sportif performansta belirleyici unsurlardır. Elektrolit dengesi, su miktarı, organizmanın yapısı ve vücudun yağ dengesi kan hacmini etkileyen faktörlerdir. Sportif performansta önemli ölçütlerden biri de kan hacmidir. Normal şartlarda kan hacmi ortalama ağırlığı 75 kg olan bir erkekte 5-6 lt, ortalama ağırlığı 65 kg'lık kadınlarda 4 - 4,5 lt'dir (Suna, 1987). Kaslara ne kadar oksijen gönderilebileceği kan tarafından pompalanan kan miktarına bağlıdır. Kadınların kalp hacimleri erkeklere göre daha küçük olduğundan maksimal oksijen kullanım kapasiteleri de daha düşüktür. Hemoglobinin ise maksimal oksijen kullanım kapasitesini belirleyen ve oksijenin taşınmasını sağlayan, yapıdır. Kadınlarda 100 ml kanda 14 gr oranındayken erkeklerde ise ortalama 15-16 gr civarındadır. 1 gr hemoglobin 1.35 ml oksijen taşımaktadır. Elde edilmiş bu verilerden de anlaşılmaktadır ki erkekler kadınlardan daha fazla oksijen taşıma kapasitesine sahiptir (Eniseler & Durusoy, 1992). Erişkin bayanlardaki hemoglobinin oranının erkeklere göre düşük olması menstrual döngüdeki büyük demir kayıplarıyla da ilgilidir. Bazen de bu demir eksikliği anemi olarak ortaya çıkmaktadır (Rubai & Moddy, 1991). Demir eksikliğinde hemoglobini azlığından kaynaklanan çeşitli belirtilerin görülmesinin yanı sıra iş verimliliği de düşüş görülür. Kadın

sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda demir depolarının normalden %20 daha az olduğu belirtilmiştir. Kadın sporcularda görülen ve normalin daha alt seviyedeki demir eksikliğine sporcu anemisi adı verilmektedir.

Kan Damarları ve Kan Basıncı

Kadın vücudunda damar çapı daha dar ve duvar çeperlerinin daha ince olmasına karşın damar ağı daha yoğundur. Aslında bu durum venaler varis durumuna daha yatkın anlamına gelmektedir (Tüzün , 1984). Kadınların kan basınçlarının düşük olması damar çeperlerinin dar olmasıyla ilgilidir. Ergenlikten önce kan basınç farklarında büyük bir fark gözlemlenmese de ergenlikten sonra ergenlikten sonraki dönemde erkeğe oranla kadında kan basıncı daha düşüktür. Bu durum hem dinlenmede hem spor esnasında kendini göstermesi sempatik aktivitenin daha düşük olması ile ilişkilendirilebilir. Kadında kan basıncının düşük olması hemoglobinin, kan debisinin ve vizkositesinin düşük olmasının sonuçlarındandır.

Kalp

Kalp, kanı pompalayarak kan dolaşımını sistemine transfer eder. Kalbin hacmi, çalışma kapasitesi kalp kasının kuvveti ve kendisine dönen kanın miktarıyla doğru orantılıdır. Kalp iskelet kasıyla paralel olarak gelişir. Kadınlarda testosteron daha az salgılandığı için kas hipertrofisi de az olmaktadır. Kalp kuvvet gelişimiyle birlikte gelişirken kan miktarı ve hacmi de azdır. Bundan dolayı kalp daha çabuk yorulmaktadır. Kadınlarda kalp atım volumü erkeklere göre düşüktür. Bu durum yüksek atım sayısı ile telafi edilir (Suna, 1987). Kadınların oksijen kullanım kapasitelerinin düşük olması gerçeğine bakılarak kadınların düşük he-

moglobin ve kırmızı kan hücresine sahip olması submaksimal bir yükü başarabilmesi için daha kalp dakika volümüne ihtiyaçları olduğu söylenebilir (Conlee & McGrovv, 1982).

Sinir Sistemi ve Sinir-Kas Fonksiyonlar

Kadınlarda reaksiyon zamanlarının uzunluğu, motor ve sinir sistemi ile ilgili dikkat çeken bir noktadır (Bale, 1991). Psikik durum anlamında genellikle kadınlar erkeğe oranla daha heyecanlıdır. Bu heyecanlı olma yarışma sporlarına kadın için önemli bir dezavantajdır. Bir takım çalışmalar kadınların el becerileri ve yetenek bakımından erkeklerden daha üstün olduklarını belirtirlerken, bazı çalışmalar ise görsel uyaranlara karşı erkeklerle kadınlar arasında çok büyük farklar bulunmadığını belirtmişlerdir. Leratürdeki araştırmaların çoğunluğu dikkate alındığında kuvvet faktörü göz adı edildiğinde motor beceri bakımından kadın ve erkek arasında çok fazla fark bulunmamaktadır.

Bazal metabolizma hızının erkeklere göre kadınlarda daha az olduğu bilinmektedir. Bu nedenle egzersiz öncesi beslenme iyi ayarlanmalıdır. Kadınların daha dengeli ve daha az enerji verici besinler tüketmesi gerekir.

Kadınlarda Antrenmana Uyum

Fizyolojik olarak organizmada fonksiyonel ve morfolojik açıdan gelişmeler sağlayan ve sportif verimliliği arttırmak amacıyla belirli aralıklarla yapılan yüklenmenin bütününe antrenman denir. Antrenman yapan kadınlarda erkeklere göre daha az değişimler meydana gelmektedir. Antrenman programları organizmanın kapasitesinin üstüne çıkması amacıyla yapılırken antrenman şiddetinde herhangi bir fark bulunmaması gerekir fakat bu antrenmanlara verilen cevapta kadınların vücut ve fizyolojik özellikle-

ri göz ardı edilmemelidir. Kadınların antrenmanla kazandıkları değerler erkeklerinkine benzerdir. Kadınların yaptıkları kuvvet antrenmanlarının kadınsı görüntülerini etkileyebileceği korkusu ile ilgili henüz bilimsel bir bilgi elde edilememiştir (Bale, 1991). Yapılan araştırmalarda çok ağır yüklerle yapılan antrenmanlar erkeklerde olduğu kadar kadınlarda kas hipertrofisine neden olmamakta fakat erkeklerle aynı oranda kuvvet kazanımı elde edildiği gözlemlenmiştir. Kadınların dayanıklılık antrenmanına adaptasyonu erkeklerle aynıdır. American Coolege of Sports Medicine'in kadınların sportif performanslarıyla ilgili yayınladığı tavsiye niteliğindeki bir yazıda bayanların ulusal ve uluslararası yarışlarda eşit mesafede yarışmalarının hiçbir sakınca içermediğini belirtmiştir.

Menstruasyon

Menarş yaşından menopoza kadarki sürede cinsiyet steroidlerinin etkisiyle uterusun iç duvarı, bazı değişikliklere uğrar. Hamilelik gerçekleşmediği durumda endometriyum yayılır ve kanama meydana gelir (Kalyon, 1994). Seksüel hormonların kadınlarda üreme dönemlerinde salgılanma seviyesindeki değişimler, menstrüel döngülere göre gözlenmektedir. Yumurtalıklarda ve cinsel organlarda da bu duruma bağlı değişiklikler meydana gelir. Bu olaya adet döngüsü denir. Üreme çağındaki (15-49 yaş) kadınlarında ortalama döngü süreleri 28 gündür. Bazı kadınlar 45 günken, bazıları için 20 gün sürebilir. Normal menstruasyon süresi 3-7 gün arasındadır. İnsan vücudunda toplamda demir miktarı ortalama 4 gr'dır. Demir kaybı erkeklerde 0.6 mg iken kadınlarda menstruasyon nedeniyle 1.3 mg'dır. (Kraemer, Hakkinen, Newton, Nindl, Volek, & Cornick , 2000).

Menstrual düzensizlikler ve egzersiz

Kadınların antrenman ve egzersize genel cevabı erkeklerdeki-ne çok benzedir. Menstrual döngünün luteal fazında görülen orta dereceli bir termoregulasyon bozukluğudur. Erkek ve kadın antrenmana aynı yolla uyum sağlar fakat kadının katıldığı şiddetli antrenman onun için farklı ve özel bir durumdur.

Yoğun antrenmanın menstrual dönemin üzerine etkisini araştıran çalışmalarda artış gözlemlenmektedir. Literatürde birçok çalışmada amenora ile karşılaşan sporcuların olduğu belirtilmektedir. Amenora menstruasyon döngüsünün durması anlamına gelir ve yılda dört menstrual kanamadan daha az olarak tanımlanır (Çiçek, 2008).

Spor ve Menstruasyon

Birçok kadın sporcu menstruasyon döneminde egzersiz ve spordan kaçınmaktadır. Fakat çok sayıda araştırma önemli performansların menstruasyonun bütün evrelerinde de elde edildiğini ortaya koymuştur. Bundan dolayı kadınların sportif faaliyetlerini ertelemeleri önerilmez. Dysmenorhea ağırlı menstruasyon anlamına gelir ve kadın atletlerin karşılaştıkları en büyük sorunlardandır. Kadın sporcularda tekrarlanması sedanter kadınlara göre daha sık karşılaşılan bir durumdur. Sebebi ise henüz net olarak tespit edilememiştir (Guyton & Hall, 2007). Ağırlı bir menstruasyon süreci yaşayan bir sporcu antrenmana devam edebilir fakat tam anlamıyla verim alamayabilir. Menstruasyon esnasında çok ağrı duyan sporcu doktora başvurmalıdır. Yapılan araştırmalar antiprostaglandin ilaçları kullanan sporcuların ağrılarının hafiflediği yönünde bulgular elde edilmiştir. Menstruasyon öncesi, sırası ve sonrasında sportif performansların nasıl etkilendiği konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Kimi araştırmalar menstruasyon esnasında performansın olumlu yönde etkilendiğini bildirirken kimi araştır-

malar da performansın olumsuz yönde etkilendirğini bildirmişlerdir (Redman & Weatherby, 2004).

Hamilelik ve Spor

Fizyolojik bir olay olan hamilelikte fiziksel aktivitenin herhangi bir zararından söz edilemez. Aksine bu özel dönemde egzersiz yararlı olarak kabul edilir. Günlük hayatlarında fazla şiddetli olmayacak kadar hafif egzersiz yapan hamilelerin rahat bir gebelik geçirdiği düşük ve prematüre bebek oranlarının da düştüğü tespit edilmiştir (Costantini, Dubnov, & Lebrun, 2005). Hamilelik sürecinde egzersiz yapmadan önce mutlaka doktora danışılmalı ve doktorun bir sakınca görmemesi durumunda planlı, kontrollü ve hafif şiddette egzersiz yapılmalıdır. Yapılacak olan spor yürüyüş, yüzme ve bisiklet gibi mümkün olduğunca fazla kas grubuna hitap eden ve aerobik kapasiteyi aktive eden sporlar seçilmelidir. Boks, güreş gibi temas sporları hem bebeğe hem anneye zarar vereceğinden kaçınılmazdır (Larsen, Stranberg-Larsen, Svendsen, & Bondle, 2013).

Düşük riskinin en fazla olduğu ilk üç ay civarındır ve bu dönemde şiddetli egzersizlerden kaçınmak gerekir. Ayrıca 28. Haftadan sonra uterusun büyümesi özellikle mide ve akciğerlere baskı yaparak performansın düşmesine neden olur. Doğum sonrası spora başlamada acele edilmemeli özellikle pelvis ve karın kasları tekrar eski haline dönüp iyileştikten sonra güçlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Bu süre ortalama doğumdan sonra 6 – 8. aylara dek gelir (Koz, 2016).

American Doğum Hekimleri ve Jinekologları Kolejinin bildirdiği hamilelikte egzersiz önerileri tavsiyelerinden yararlanmakta fayda vardır.

- Düzenli egzersiz (haftada en az 3 kez) ve orta şiddetli antrenmanlar tercih edilmeli. Mücadele ve temaslı sporlardan kaçınılmalı.

- Sıcak havalarda ve nemli havalarda egzersiz yapılmamalı.
- Bir problem olduğunda aktivite sonlandırılıp doktora gidilmeli.
- Egzersizden önce ve sonra bol bol sıvı alınmalı.
- Egzersize yeni başlayanlar egzersiz şiddetini düşükten başlatmalı.
- Egzersiz sırasında kalp atım sayısı kontrol altında tutulmalı.
- Egzersiz öncesi iyi ısınma yapılmalı.
- Ani hareketlerden kaçınılmalı.
- Bağ dokuların zarar görmemesi için ani ve aşırı fleksiyon ve ekstansiyon hareketlerinden kaçınılmalı ve yine ani yön değiştirilmemeli.
- Annenin kalp atım sayısı 140 atım/dk üzerine çıkmamalı.
- Yorucu egzersizler 15 dakikadan fazla olmamalı.
- Gebeliğin tamamlandığı dördüncü aydan sonra sırt üstü egzersiz yapılmamalı.
- Alınması gereken kalori sadece bebeğe göre değil egzersize göre de artırılmalı.
- İstenmeyen herhangi bir durumda aktivite durdurulmalı veya doktora başvurulmalı.

Kaynakça

1. Akgün, N. (1992). *Egzersiz fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi yayınları.
2. Astrand, P., & Kaare, R. (1986). *Textbook of work physiology: physiological bases of exercise*. New York: McGraw-Hill book company.
3. Bale, P. (1991). Antropometric body composition and performance variables of young elite female basketball players. *The journal of sports medicine and physical fitness*.
4. Baltacı, D., & Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. An-

- kara: T.C. Sağlık Bakanlığı yayınları, fiziksel aktivite bilgi serisi.
5. Baltacı, G., & Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı yayınları fiziksel aktivite bilgi serisi.
 6. Bezci, Ş., & Kaya, Y. (2010). The analyze of hemetological parameters of elite women taekwondoers before and after training. *Pamukkale Journal of Sport Science*.
 7. Casperen, C., & Powell, K. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports.
 8. Conlee, R., & McGrovv, C. (1982). *Physiological effects of power volleyball physician and sports medicine*.
 9. Cornack, S., Newton, R., & Mc Guigan, M. (2008). Neuro-muscular and endocrine responses of elite players to an australian rules football match. *International journal of Sport Phys Performance*.
 10. Costantini, N., Dubnov, G., & Lebrun, C. (2005). The menstrual cycle and sport performance. *Clinic Sports Medicine*.
 11. Çiçek, M. (2008). *Temel Üreme Endokrinolojisi ve infertilite*. Ankara: Palme Yayıncılık.
 12. Çınar, V., Polat, Y., Baltacı, A., & Moğulkoç, R. (2010). Effects of Magnesium Supplementation on Testosterone Levels of Athletes and Sedentary Subjects at Rest and after Exhaustion. *Biological Trace Element Research*.
 13. Demir, M. (2005). *Atletizm koşular, Atlamalar, Atmalar, Teknik, Metodik ve Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
 14. Demirci, A. (2008). *İlköğretimde Beden Eğitimi Dersi Etkinlikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
 15. Dökmen, Z. (2004). *Tolpumsal Cinsiyet*. Sistem Yayınevi.
 16. Eniseler, N., & Durusoy, F. (1992). Futbolcu ve spor yap-

- mayan genç erkeklerde vücut yağ oranı ile aerobik kapasite ilişkisi. *Spor bilimleri II. Ulusal kongresi bildirileri*. Ankara: H.Ü. Spor teknolojisi yayını.
17. Erkan, N. (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Spor Kitapevi.
 18. Guyton, A., & Hall, J. (2007). *Tıbbi Fizyoloji*. Ankara: Nobel Yayınevi.
 19. Israel, S., & Weber, J. (1972). *Problems de langzeitausdauer im sport*. Borth, Leipzig.
 20. Kalyon, T. (1994). *Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları*. Ankara: Gata Basımevi.
 21. Koca, C. (2010). Analysis of the Turkish sport organisation with regard to gender equality. *European Congress of Sports Sciences*. Antalya, Turkey.
 22. Koz, M. (2016). Egzersizin endokrin sistemi üzerine etkileri ve hormonal regülasyonlar. *Türkiye klinikleri Physiother Rehabil- Special Topics*.
 23. Köylü, H. (2018). *Tıbbi Fizyoloji*. İstanbul: İstanbul tıp kitap evleri.
 24. Kraemer, W., Hakkinen, K., Newton, R., Nindl, B., Volek, J., & Cornick, M. (2000). Effects of resistance training on hormonal responses patterns in younger and older men. *Journal of Appl Physiol*.
 25. Kuter, M., & Öztürk, F. (1992). Türkiye şampiyonu küçük yıldız basketbol takımının fiziksel profili. *Spor Bilimleri II. Ulusal Kongre Bildirileri*. (s. 251). Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayını.
 26. Larsen, P., Stranberg-Larsen, K., Svendsen, S., & Bondle, J. (2013). Occupational lifting and pelvic pain during pregnancy. *A study within the danish national birth cohort*.
 27. Mahoney, C. (1992). 20 MST and PWC 170 validity in non-caucasian in the UK. *British Journal of Sports Medicine*.

28. Mcardle, W., & Katch, F. (2001). Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. 5th ed. Philadelphia, Williams and Wilkins.
29. Muratlı, S. (1976). *Antrenman ve istaston çalışmaları*. Ankara: Beden eğitimi öğretmenleri derneği yayınları.
30. Noyan, İ. (2006, Temmuz 19/07/2006). Elit kadın sporcular ve kadın akademisyenler ile spor yapmayan kadınların toplumsal cinsiyet rol özelliklerinin karşılaştırması. *Yüksek Lisans tezi*. Ankara.
31. Önder, H., & Eler, S. (2010). Ankara ili birinci lig takımlarında oynayan bayan voleybolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*.
32. Özer, G., & Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. Ankara: T.C. Sağlık bakanlığı yayınları, fiziksel aktivite bilgi serisi.
33. Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
34. Redman, L., & Weatherby, R. (2004). Measuring performance during the menstrual cycle. *Med Sci Sports Exerc*.
35. Rubai, B., & Moddy, J. (1991). Effects of respiration on size and function of the athletic heart. *The journal of sports medicine and physical fitness*.
36. Sirvanlı-Özen, D., & Bayraktar, R. (1997). Development of sex-trait stereotypes in Turkish. *New Trends in Developmental Psychology*. France.
37. Suna, N. (1987). İstanbul bölgesi elit bayan voleybolcuların somatotipleri ile motor performans ilişkilerinin araştırılması. *Yüksek Lisans tezi*. İstanbul.
38. Şentürk, D. (2014). *Spor ve Tıp*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
39. Şentürk, D. (2014). *Spor ve Tıp*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.

pevi.

40. Tüzün , M. (1984). Dokuz Eylül Üniversitesi BES Bölümündeki kız öğrencilerin bazı solunum parametreleri ve fiziksel güç uyumlarının karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. DokuzEylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
41. White, J., Quinn, G., Al-Dawalibi, M., & Mulhall, J. (1982). Seasonal changes in cy-clists performance: The British olympic track squad. *British journal of sports medicine*.
42. Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Türkiye: Morpa Kültür Yayınları.
43. Zorba, E. (2008). Yaşam ve Egzersiz. Gazi Haber Dergisi.

