DEĞİŞEN DÜNYADA FARKLI KONULARLA SPOR BİLİMLERİ-2

EDİTÖR
Prof. Dr. Elif KARAGÜN

ÇİZGİ KİTABEVİ | e-Kitap

DEĞİŞEN DÜNYADA FARKLI KONULARLA SPOR BİLİMLERİ-2

EDİTÖR

Prof. Dr. Elif KARAGÜN

ÇİZGİ KİTABEVİ

BÖLÜM YAZARLARI

Dr. Öğretim Üyesi Büşra ÖZCAN
Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Eyüp UZUNER
Dr. Öğretim Üyesi Müge SARPER KAHVECİ
Arş. Gör. Dr. Gökhan ÇAKMAK
Arş. Gör. Aşkın ŞENTÜRK
Arş. Gör. Ayşegül Funda ALP
Dr. Fuat Orkun TAPŞIN
Ceren ÇİÇEK KILIÇ
Sabit SELVİ

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Bu kitapta yer alan her bölümün tüm sorumluluğu (görseller, tablolar, çizelgeler, çizimler, grafikler, direkt alıntılar, etik/kurum izni vb.) yazarlara aittir.

Herhangi hukuki bir olumsuzlukta Çizgi Kitabevi Yayınları ve kitap editörü hiçbir konuda bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk ilgili bölüm yazar(lar)ına aittir.

Çok bölümlü/yazarlı olan bu kitap maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitapta yer alan bilgiler alıntı yapılmak ve ilgili alıntıya atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

ÇİZGİ KİTABEVİ

Çizgi Kitabevi Yayınları (e-kitap)
Eğitim Bilim

Genel Yayın Yönetmeni
Mahmut Arlı

©Çizgi Kitabevi
Ağustos 2023

ISBN: 978-625-396-190-9
Yayıncı Sertifika No: 52493

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -
EDİTÖR
KARAGÜN, Elif
DEĞİŞEN DÜNYADA FARKLI KONULARLA SPOR BİLİMLERİ-2

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Ozsum Academy
Tel: +90 541 191 57 41

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah. M. Muzaffer Cad. No:41/1 Meram/**Konya**
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sk. No:42/2 Cağaloğlu/**İstanbul**
(0332) 353 62 65 - 66 - (0212) 514 82 93
www.cizgikitabevi.com
/ cizgikitabevi

İÇİNDEKİLER

	İÇİNDEKİLER	iv
	ÖNSÖZ	v
BÖLÜM 1:	**MADDE BAĞIMLILIĞIYLA BAŞA ÇIKMADA REKREATİF ETKİNLİKLERİN KULLANIMI** *Büşra ÖZCAN*	1-9
BÖLÜM 2:	**REKREASYONEL ELEKTRONİK SPORLAR VE GENÇLERDE SOSYALLEŞME** *Muhammet Eyüp UZUNER*	10-21
BÖLÜM 3:	**EGZERSİZ VE MELATONİN İLİŞKİSİ** *Müge SARPER KAHVECİ & Ceren ÇİÇEK KILIÇ*	22-35
BÖLÜM 4:	**DELOİTTE FUTBOL PARA LİGİ RAPORLARIYLA AVRUPA'DAKİ FUTBOL GELİRLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ** *Gökhan ÇAKMAK*	36-43
BÖLÜM 5:	**LİFE KİNETİK HAREKETLERİNİN KULLANIM ALANLARI VE SPORCULAR ÜZERİNDEKİ GENEL ETKİLERİ** *Fuat Orkun TAPŞIN*	44-56
BÖLÜM 6:	**UZUN KULVAR VE KISA KULVAR YÜZME PERFORMANSINDAKİ FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ** *Aşkın ŞENTÜRK*	57-64
BÖLÜM 7:	**SPORDA EBEVEYNLİK STİLLERİ** *Ayşegül Funda ALP*	65-78
BÖLÜM 8:	**HAKEMLİK VE ETİK** *Sabit SELVİ*	79-96

Bölüme ulaşmak için

ÖNSÖZ

"Hiçbir şeye ihtiyacımız yok, yalnız bir şeye ihtiyacımız vardır; çalışkan olmak"
Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK

İstatistikler, Dünya nüfusunun her geçen gün arttığını göstermektedir. TUİK'in 6 Temmuz 2023 tarihinde web sayfasından yayımladığı Haber Bülteni'ne göre; 2022 yılında; 1 milyar 425 milyon 887 bin 337 kişi ile Çin Dünyanın en fazla nüfusa sahip ülkesi iken, 1 milyar 417 milyon 173 bin 173 nüfus ile Hindistan dünyanın ikinci, 338 milyon 289 bin 857 nüfus ile Amerika Birleşik Devletleri de dünyanın üçüncü kalabalık nüfusuna sahip ülkeleri olarak ilk üç sırada yer almaktadırlar. Bu üç ülke dünya toplam nüfusunun %39,9'unu oluştururken Türkiye, 85 milyon 279 bin 553 kişilik nüfusuyla 194 ülke içerisinde en kalabalık 18. Ülke olarak yerini aldığı görülmektedir.

Nüfus oranlarının artışıyla birlikte yaşanan; ekonomik, sosyal ve kültürel değişimler de bireysel düzeyde; duygusal, davranışsal açıdan pek çok sorunlara yol açmaktadır. Duygusal zorlanmalarla baş etmek için "savaş-kaç tepkisi" olarak adlandırılan ve belirli bir düzeye kadar yararlı olan stresin biyolojik yapımızda destekleyici olarak bulunması gerekir. Bu yararlı mekanizma zararlı düzeye varınca sağlığı bozmaması için de baş edilmesi gereken bir durum olmaktadır. Olumsuz stresle baş etmede sporun olumlu etkisi pek çok araştırma ile ortaya konmuştur. Günlük yaşam içerisinde psikolojik, sosyal ve fiziksel açıdan olumlu sonuçları olan sporun bilimsel açıdan araştırılması; hem yaşam kalitesi artışı ile sağlığın kazanılması, hem de performans sporunu güçlendirici veriler sağlayacaktır. Bu açıdan spor ister rekreatif amaçlı yapılsın ister profesyonel düzeyde performans amaçlı yapılsın konuyla ilgili bilimsel veriler ve farklı fikirler sunan araştırmalar önemlidir. Literatürde sporla ilgili çok çeşitli konular çalışılmış olsa da her zaman multi-disiplinli araştırmalar alana zenginlik kazandıracak ve uygulamaları daha donanımlı hale getirecektir.

Gerek nüfus istatistikleri gerek toplumsal yaşam biçiminin değişimlerinin yarattığı sorunlar açısından farklı bilimsel çalışmaların yapılması gereklidir. Bu gerekliliklerden yola çıkılarak yapılan araştırma sonuçlarının toplumun hizmetine sunulması da önemlidir. Bu açıdan; 9 yazarın 8 ayrı bölüm halinde hazırladığı ve farklı konuları ele alan bu kitap ile spor bilimlerine katkı sunulmak istenmiştir. Hem rekreatif, hem de performans sporuna hizmet edecek şekilde hazırlanan ve birincisini 2022 yılında yayımladığımız "Değişen Dünyada Farklı Konularla Spor Bilimleri-2" adlı eserde farklı konularda çok değerli çalışmalar yer almıştır. 8 ana bölümden oluşan bu kitapta, günümüzde spor bilimleri açısından ihtiyaç duyulan; "Madde Bağımlılığıyla Başa Çıkmada Rekreatif Etkinliklerin Kullanımı", "Rekreasyonel Elektronik Sporlar ve Gençlerde Sosyalleşme", "Egzersiz ve Melatonin İlişkisi", "Deloitte Futbol Para Ligi Raporlarıyla Avrupa'daki Futbol Gelirlerinin Karşılaştırmalı Analizi", "Life Kinetik Hareketlerinin Kullanım Alanları ve Sporcular Üzerindeki Genel Etkileri", "Uzun Kulvar ve Kısa Kulvar Yüzme Performansındaki Farklılıkların İncelenmesi", "Sporda Ebeveynlik Stilleri" ile "Hakemlik ve Etik" gibi başlıkları içeren konulara yer verilmiştir. Tüm bu değerli çalışmalarda emek veren bölüm yazarlarına teşekkür eder, kitabın alana, uygulamacılara ve tüm okurlara katkı sağlamasını temenni ederiz.

EDİTÖR
Prof. Dr. Elif KARAGÜN
Aralık 2023

BÖLÜM 1

MADDE BAĞIMLILIĞIYLA BAŞA ÇIKMADA REKREATİF ETKİNLİKLERİN KULLANIMI

Büşra ÖZCAN

Dr. Öğretim Üyesi, Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
E-posta: busra.ozcan@siirt.edu.tr
0000-0003-3619-8840

GİRİŞ

Bağımlılık, bireyin beynini ve davranışlarını derinlemesine etkileyen karmaşık bir sorundur. Madde bağımlısı bireyler, kullanılan maddenin yarattığı zararlara rağmen bu maddeleri kullanma dürtüsüne karşı koymakta güçlük çekerler. Madde bağımlılığı, özünde belirli kimyasalların zevk almak amacıyla düzenli ve kontrol dışı bir şekilde kullanılmasını ifade eder. Bu süreç genellikle maddeyi ilk kez kullanma ve bunun getirdiği hoş hislerle başlar. Bu aşamada, kullanım dozajı ve sıklığının kontrol altında tutulabileceği düşünülür. Ancak, zaman geçtikçe kullanılan maddeler beynin işleyişini değiştirerek fiziksel değişikliklere yol açar. Bu değişiklikler genellikle uzun süreli olup, kontrol kaybına ve zarar verici davranışlara neden olabilirler.

Bağımlılığın kökeni, bir bireyin bir şeye ya da faaliyete "aşırı bağlılık" göstermesi veya olumlu ya da olumsuz etkileri olabilecek bir davranışı alışkanlık haline getirmesidir.

Genel anlamda bağımlılık, bir bireyin kullandığı obje ya da gerçekleştirdiği herhangi bir eylem üzerindeki kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanır. Madde kullanımının azaltılması veya kesilmesi, davranış sıklığının değiştirilmesi durumunda huzursuzluk ve öfke gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir (Sussman ve Sussman, 2011). Bağımlılık, daha çağdaş tanımlarla bir bozukluk olarak ele alınmaktadır ve bu tanımlar, yoksunluk belirtileri veya tolerans geliştiren ilaçlarla zararlı ilişkilere dikkat çekmektedir (Alexander ve Schweighofer, 1988).

Kaçakçılık ve Organize Suçlar Raporu'nda yer alan bağımlılık yapıcı madde tanımlamasına göre; belirli bir dozajda vücuda alındığında bireyin sinir sistemi üzerinde etki göstererek fiziki, akli ve psikolojik dengesini alt üst eden, toplum ve fert içinde sosyal ve iktisadi çöküntü yaratan, bağımlılığa ve alışkanlığa sebep olan kanunlar tarafından bulundurulması, kullanımı ve satışı yasaklanmış olan narkotik ve psikotrop kelimeleri ile de

tanımlanabilen maddeler, bağımlılık yapan maddeler olarak bilinmekte ve ifade edilmektedir (Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı, 2003).

Bu tanımlamadan hareketle bağımlılık yapıcı maddeler, dozaja bağlı olarak bireyin sinir sistemini etkileyerek fiziki, zihinsel ve psikolojik dengesini bozabilir, toplum içinde sosyal ve ekonomik çöküntülere yol açabilir. Bu maddeler, bağımlılık ve alışkanlık yaratma potansiyeli nedeniyle, yasalar tarafından bulundurulması, kullanımı ve satışı yasaklanmış maddelerdir.

Madde bağımlılığı, zararlı sonuçlarına rağmen ilgili maddeyi almaya devam etmek için tekrarlayan bir istek ile tanımlanan bir nöropsikiyatrik bozukluktur. Bu madde arama davranışı, aşırı istek ve kontrol kaybı ile ilişkilidir. Bağımlılık, madde kullanımı eylemlerinden kaynaklanmakta ve genellikle tekrarlanan maddeye maruz kalmayı gerektirmektedir. Bu süreç, kişinin genetik yapısı ve uyuşturucu kullanımının gerçekleştiği psikolojik ve sosyal bağlamdan güçlü bir şekilde etkilenmektedir (Zou ve ark., 2017).

Madde bağımlılığının başlangıcı, çeşitli faktörlerin etkisi altında gerçekleşebilir. İlk madde kullanımı, arkadaş baskısı, merak, sosyal pazarlama faktörleri, kolay ulaşılabilirlik, kişilik özellikleri gibi faktörlerin sonucu olabilir. Bağımlılık yapıcı maddenin özellikleri ile bireyin biyolojik yapısı ve çevresel etmenler, sonraki madde kullanımını belirleyebilir.

MADDE BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI

Madde bağımlılığı durumunda bireylerde genellikle aşağıdaki durumlar gözlemlenmektedir (Sussman ve Sussman, 2011).

Farklı Hissetme: Madde kullanımı, bireylerde normalden farklı duygu ve algılar yaratır. Bu durum, maddenin psikoaktif etkileri nedeniyle ortaya çıkar ve kullanıcının gerçeklik algısını değiştirir.

Davranışsal Meşguliyet: Bağımlı bireyler, maddenin sağladığı geçici doygunluk ve haz arayışı içinde büyük bir zaman ve enerji harcarlar. Bu durum, günlük yaşam aktivitelerini ve sorumluluklarını ihmal etmelerine yol açabilir.

Geçici Doygunluk: Madde kullanımı, anlık doyum ve rahatlama sağlar, ancak bu duygu geçicidir ve birey kısa süre sonra tekrar madde arayışına girer.

Kontrolü Kaybetme: Bağımlılık ilerledikçe, bireyler kullanım üzerindeki kontrolünü kaybeder ve maddenin etkisi altında zarar verici davranışlar sergileyebilir.

Diğer Olumsuz Sonuçlar: Madde bağımlılığı, kişinin sağlığını, ilişkilerini ve sosyal durumunu olumsuz etkileyebilir.

Psikodinamik bakış açısına göre, bağımlılık, bireyin psikoseksüel gelişiminin oral döneminde yaşadığı aşırı doyum ya da karşılanmamış ihtiyaçlar sonucunda ortaya çıkan gelişimsel bir fiksasyon (saplanma) veya regresyon durumudur. Bireyin gelişimi ile birlikte, oral hazza ve doyuma neden olan objelerin dönüşümü bağımlılık davranışlarının bir parçası haline gelir.

Bağımlılığın belirtileri, ruhsal ve psikolojik problemler şeklinde kendini gösterebilmektedir. Uyuşturucu kullanımına başvuran kişiler, maddeyle karşılaşmadan önce çoğunlukla psikolojik problemler yaşayabilirler. Örneğin, bir yakının vefatı, yalnızlık, ümitsizlik, başarısızlık gibi duyguların yoğun yaşanması sonucu içe kapanan bireyler, toplumdan soyutlanarak yaşamaya başlayabilirler. Madde kullanmaya başlamalarıyla bu psikolojik ve ruhsal sorunlar daha da derinleşir ve farklı boyutlara taşınır. Alışılmış tutum ve davranışlardan, değer verdiği eşyalardan, karakteristik huylarından ve ailesinden uzaklaşmaya başlar (Babuna ve Bayhan, 2009).

Madde bağımlılığı, bireyde çeşitli psikolojik etkilere de neden olmaktadır. Bunlar arasında bilinç düzeyinde değişiklikler, bozulmuş kısa süreli hafıza, dikkat eksikliği, motor becerilerde bozulma, reaksiyon süresinde yavaşlama, motor koordinasyonunun azalması ve psikomotor aktivitelerin bozulması yer alır. Bilinç düzeyindeki değişiklikler, bozulmuş kısa süreli hafıza ve dikkati içerir. Bunlar, kullanıcının hoş hayallerin içinde kaybolmasını kolaylaştırır ve hedefe yönelik zihinsel aktiviteyi sürdürmeyi zorlaştırır (Beardsley ve Kelly, 1999; Solowij, 2006). Kullanıcı bağımlısı olduğu maddenin etkisi altındayken, motor beceriler, reaksiyon süresi, motor koordinasyon ve birçok yetenekli psikomotor aktivite biçimi bozulur (Jaffe, 1985). Bazı madde bağımlılarının deneyimleri sonrası anksiyete, panik, delirme korkusu ve depresyon gibi psikolojik etkiler altında kaldığı belirtilmektedir (Hall, 1994).

Erken madde kullanımı, sürekli uyuşturucu kullanımını teşvik edebilir. Kandel, Davies, Karus ve Yamaguchi'ye göre, esrar ve diğer yasadışı uyuşturucu kullanımı, okulu erken bırakma, suç işleme, istihdam sorunları ve kişiler arası ilişkilerde zorluklar gibi çeşitli kişisel bozulmalara yol açabileceğini ortaya koymuştur (Hall, 1994) (Kandel ve ark., 1986). Madde kullanımına ilişkin klinik çalışmalarda yüksek derecede madde kullanımının, evlenme olasılığını azaltabildiği, birlikte yaşama oranını arttırdığı, boşanma riskini yükselttiği ve başarısız kişisel ilişkilere yol açtığını göstermektedir (Robbe, 1994). Bahsi geçen bulgular, yapılan çeşitli uygulamalı araştırmalarla da doğrulanmıştır (Kandel ve ark., 1986).

MADDE BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELE YÖNTEMLERİ

Madde bağımlılığına yönelik önleyici yaklaşımlar, temelde madde kullanımının azaltılmasına odaklanmaktadır. Bu alanda madde kullanımının azaltılmasına ilişkin çalışmalar giderek artsa da madde kullanımının yaygınlaşmasına yönelik özellikle madde kullanımından çıkar sağlayan çevreler tarafından alternatif yollar da paralel olarak oluşturulmaktadır. Madde kullanımı ile mücadeledeki başlıca yaklaşımlar şunlardır (Sayım, 2000).

Talebin Azaltılması: Uyuşturucu madde kullanım riski bulunan kişilerde farkındalık oluşturarak, uyuşturucuya başlamalarını engellemek.

Arzın (Sunumun) Azaltılması: Bağımlılık yapıcı maddelerin kontrollü bir biçimde üretilmesi ve dağıtılması.

Uyuşturucu Trafiğini Kontrol Altına Almak: Ulusal ve uluslararası düzeyde uyuşturucu madde ticaretini kontrol altına almak için gerçekleştirilen çalışmalardır.

Madde Bağımlılarının Rehabilitasyonu: Madde bağımlılığı olan bireylerin tedavi edilmesi ve topluma yeniden kazandırılmasını amaçlayan yaklaşımdır. Bu yaklaşım maliyetli, zor ve başarı oranı düşük olsa da bireylerin topluma kazandırılmasında önemli rol oynamaktadır.

Genel olarak, madde bağımlılığı sorunu, dünya genelindeki en önemli sağlık sorunlarından biridir. Bu sorunun yayılma hızı da dikkate alındığında, önemi giderek artmaktadır. Kişinin serbest zamanında yapacağı rekreasyonel faaliyetler, madde kullanımının azaltılması ve önlenmesine yönelik etkin bir yaklaşım olabilir. Fiziksel ve zihinsel yoksunlukların bu tür faaliyetlerle giderilmesi konusunda yaygın bir görüş bulunmaktadır. Özellikle çeşitli organizasyonların yapacağı farkındalık çalışmaları, bireyler ve aileler için iyileşme sürecinde ve sonrasında topluma uyum sağlamalarında büyük faydalar sağlayacaktır (Ertüzün ve ark.,2016).

Rekreatif Faaliyetler

İnsanlık tarihi boyunca yaşanan kökten değişimlere bakıldığında tarım toplumuna geçiş, dünya genelinde gerçekleştirilen coğrafi keşifler ile beraber ortaya çıkan merkantilist hareketlilikten sanayi devrimine ve daha sonra ise küresel ekonomi sistemi içinde meydana gelen pek çok değişime rağmen; uyuma, iş sahibi olma ve yaşamsal fizyolojik ihtiyaçlar gibi bazı temel olgular değişmeden kalmıştır. Bu temel olgulardan sonra geriye kalan vakit, boş zaman olarak adlandırılmakta ve bireylerin bu vakitlerini değerlendirmek amacıyla yaptıkları faaliyet ve aktivitelerin tümü rekreasyon olarak tanımlanmaktadır (Bayer, 1974).

Rekreasyon, bireyin doğasına uygun olarak var olan ve uygularken zevk alacağı etkinliklere katılarak günlük sade ve sıkıcı rutinlerden sıyrılma, hem fiziksel hem de ruhsal olarak bir nevi terapi görme ve diğer bireylerle iletişime geçerek sosyalleşmesi olarak tanımlanabilir (Mirzeoğlu, 2003).

Rekreasyon temel olarak, bir kişinin bedensel ve zihinsel yorgunluklardan veya stresten uzaklaşmasını sağlayan faaliyetlerdir. Bir kişinin hayatında zorunlu olarak yaptığı faaliyetler bir süre sonra bedeninde veya düşüncesinde yorgunluk ve strese neden olabilir. Kişinin fiziksel veya zihinsel yorgunluklarından kurtulmasının yollarından biri, eğlenceli ve zevk alınacak faaliyetlere katılmaktır. Böylece kaybedilen enerji yenilenir ve kişi yenilenmiş hisseder. Bu durumda rekreatif etkinliklerin kişide yenileyici ve yapıcı bir rolü olduğu söylenebilir.

Rekreasyon faaliyetleri, sadece insanların serbest veya boş zamanlarını değerlendirmekle sınırlı kalmayıp, yaratıcılık ve üretkenlik gibi özelliklerin geliştirilmesine de katkı sağlar. Bu faaliyetler, fiziksel gelişimin ötesine geçerek bireylerin kişisel ve sosyal gelişimine de katkıda bulunur.

Madde Bağımlılığı İle Başa Çıkmada Rekreatif Etkinliklerin Kullanımı

Madde bağımlılığı ile başa çıkmada rekreatif etkinliklerin kullanımı önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda Ercan, Yargıç ve Karagözoğlu tarafından yapılan çalışmada, egzersiz faaliyetlerinin, özellikle alkol ve madde bağımlılarında görülen depresyon ve anksiyete gibi psikolojik etkilerin giderilmesinde ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Araştırmada, madde bağımlılarında görülen semptomların ortaya çıkışı ve risk faktörleri konusunda egzersizin etkili olduğu belirtilmiştir (Ercan ve ark., 2016).

Araştırmada, egzersiz faaliyetlerine katılan bağımlı bireylerin psikolojik düzeylerinde iyileşme gözlemlenmiştir. Özellikle depresyon tanısı konulan ve egzersiz yapan katılımcılarda depresyon düzeylerinin azaldığı tespit edilmiş, ancak bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir. Buna rağmen, egzersizin genel psikolojik iyileşmeye katkı sağladığı tartışmasız bir gerçektir.

Bichler ve diğerleri tarafından yapılan başka bir araştırmada ise, alkol kullanım bozukluğu olan hastalarda egzersizin olumlu tepkiler yarattığını ve madde bağımlısı bireylerin tepkilerini iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Bu araştırmada, katılımcıların yaptıkları egzersiz türleri seçimlerinin etkisinin de önemli olduğu vurgulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, egzersizlerin kısa vadeli motivasyon sağladığı ve alkol

kullanımının tekrarlanmasını engellemede etkili ve önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir (Bichler ve ark., 2017).

Günümüzde, egzersiz sağlık iyileştirmesi için önemli bir araç olarak kabul edilmekte ve psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik açıdan faydaları bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir (Stathopoulou ve ark., 2006). Bu sebeple, madde bağımlılığı ve alkol tedavisinde kullanılan farklı iyileştirme teknikleri arasında fiziksel aktivite ağırlıklı serbest zaman faaliyetleri sıkça yer almaktadır (Alam ve ark., 2015; Kristijansson ve ark., 2010).

Marlatt, fiziksel aktivitenin psikolojik olarak faydalı olduğunu ve riskli durumlarla başa çıkmada yardımcı bir araç olduğunu belirtmektedir (Marlatt 1985; Weinstock, 2008). Bu bağlamda aktif serbest zaman aktivitelerinin psikolojik, sosyal ve fizyolojik olarak pozitif değişime katkıda bulunduğu bilinmekte ve madde ile alkol bağımlılığı tedavisinde kullanımı araştırmaların odak noktasıdır (Cuenca-Amigo ve ar. 2017; Heintzman, 2009).

Egzersiz, bağımlılık ve bağlantılı psikolojik sorunlar için potansiyel bir tedavi stratejisi olarak dikkat çekmektedir. Uygulaması nispeten kolay olan ve kolayca erişilebilen bir seçenek olarak kabul edilen egzersiz, bağımlılıktan kurtulmada yardımcı olabilecek faydalı etkiler yaratmaktadır (Ussher, 2004). Ancak, egzersizin kullanımı ve etkinlik derecesinin, bağımlılığın farklı aşamalarında - özellikle bağımlılığa geçiş, relaps (nüksetme) ve çekilme dönemlerinde– efektif olarak nasıl uygulanabileceği, hangi evrede etkisinin daha kullanışlı olacağı üzerine tartışmalar devam etmektedir (Linke ve Ussher, 2015; McDaniel, 2016; Weinstock ve ark., 2017).

Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerindeki etkilerini araştırmış ve bu etkinliklerin sosyal fobi özelliklerinin giderilmesinde etkili olduğu sonucuna varmıştır (Karagün ve ark., 2020).

Bu nedenle, fiziksel aktivite veya egzersizin bağımlılığın hangi evresinde daha kullanışlı ve etkili olduğunu belirlemek üzere daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Madde bağımlılığı ile başa çıkmada geleneksel yöntemlere ek olarak rekreatif etkinliklerin kullanımı, bağımlılığın ortaya çıkardığı psikolojik ve sosyal problemlerin çözümünde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Rekreatif etkinliklerin, bağımlılığın yol açtığı psikolojik ve fizyolojik sorunlara karşı etkili bir mücadele yöntemi olarak uygulanması, bağımlılıkla mücadeledeki başarı oranını pozitif yönde etkilemektedir. Rekreatif etkinliklerin, bireylere özgü ve zorlayıcı olmamak koşuluyla dikkatli bir şekilde

uygulanması, iyileşme sürecinde önemli bir fark yaratarak bağımlılıkla mücadelenin etkisini arttırmaktadır.

Doğan tarafından yapılan araştırmada, rekreatif etkinliklerin ruhsal ve bedensel gerginlikleri azalttığını göstermiştir. Söz konusu bulgular ışığında, rekreatif etkinliklerin saldırganlık düzeyini azaltmada ve algılanan problem çözme becerilerinin gelişiminde etkili olabileceği söylenebilir (Doğan, 2009).

Sarı ve Karagün tarafından yapılan araştırmada; Belediyelerin düzenlediği spor faaliyetleri çocukların boş zamanlarının verimli değerlendirilmesi açısından internet bağımlılığının azaltılması, iletişim becerilerinin geliştirilmesi ve iyimserlik duygusunun arttırılması amacıyla çocukların spora teşvik edilmesi ve spor faaliyetlerinin arttırılmasının önemli olduğu sonucuna varılmıştır (Sarı ve Karagün, 2020).

Karamehmetoğlu ise, beden eğitimi öğretmenlerinin problem çözme becerileri üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışma yapmış ve olumlu sonuçlara ulaşmıştır. Bu bulgular, rekreatif etkinliklerin, madde bağımlılığının yarattığı etkilerin giderilmesinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir (Karamehmetoğlu, 2017).

Bu çalışmalardan yola çıkarak, madde bağımlılığı ile başa çıkmada rekreatif etkinliklerin kullanımının daha da artırılması gerektiği sonucuna varılabilir.

Rekreatif etkinliklerin çeşitlendirilmesi, kişiye özgü ve bireyin ihtiyaçlarına uygun şekilde tasarlanması, bağımlılıkla mücadelede daha etkili bir yol haritası sunacaktır. Bu etkinliklerin uygulanması, bireylerin yaşam kalitesini artıracak, psikolojik ve sosyal becerilerini geliştirecek ve madde bağımlılığı ile mücadelede önemli bir destek oluşturacaktır. Dolayısıyla, madde bağımlılığı ile başa çıkma çalışmalarında rekreatif etkinliklerin kullanımı, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli faydalar sağlayacak bir strateji olarak değerlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

Alam-Mehrjerdi, Z., Abdollahi, M., Higgs, P. &Dolan, K. (2015). Drug use treatment and harm reduction programs in Iran: A unique model of health in the most populated Persian Gulf country. Asian journal of psychiatry, 16, 78-83.

Alexander, B. K., & Schweighofer, A. R. (1988). Defining" addiction.". Canadian psychology/psychologie canadienne, 29(2), 151.

Babuna, C. ve Bayhan, N. (2009). Uyuşturucu-Bağımlılık Afeti ve Sorunları, (1. Baskı). İstanbul: Karakutu Yayınları.

Bayer, M.Z. (1974). Memleketimizde Tabiati Koruma ve Rekreasyon. Calisma ve Calisma Disi Zamanin Planlanmasi Semineri. Ankara O.D.T.U. Yayinlari, 253: 49-81.

Beardsley, P. M., & Kelly, T. (1999). Acute effects of cannabis on human behavior and central nervous system functions. The health effects of cannabis, 127.

Bichler, C., Niedermeier, M., Frühauf, A., Längle, N., Fleischhacker, W. W., Mechtcheriakov, S., & Kopp, M. (2017). Mental Health and Physical Activity.

Cuenca-Amigo M, Aristegui I, Cuenca M, Amigo Ml (2017). The Importance Of Leisure In Older Adults Living In Spain. Annals Of Leisure Research, 20(2), 222-239.

Doğan, U. (2009). Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile problem çözme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ercan, H. Y., Yargic, I. L., & Karagozoglu, C. (2016). The effects of regular exercise on anxiety, depression and quality of life in adult alcohol and drug dependents in addiction treatment/Alkol ve madde bagimliligi tedavisi goren yetiskinlerde duzenli egzersizin kaygi, depresyon ve yasam kalitesine etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(1), 33-42.

Ertüzün, E., Uyaroğlu, A. K., Demirel, B., & Kocak, E. (2016). Boş zaman aktivitelerinin madde bağımlılığı sürecindeki rolüne ilişkin nitel bir çalışma. Spor Bilimleri Dergisi, 27(2), 49-58.

Hall, W. (1994). The health and psychological effects of cannabis use. Current Issues in Criminal Justice, 6(2), 208-220.

Heintzman, P. (2009). The spiritual benefits of leisure. Leisure/Loisir, 33(1), 419-445.

Jaffe, J. H. (1985). Drug addiction and drugs abuse. The pharmacological basis of therapeutics, 532-581.

Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı; (2003) Kaçakçılık ve Organize Suçlar Raporu, KOM Daire Başkanlığı Yayınları, Ankara.

Kandel, D. B., Davies, M., Karus, D., & Yamaguchi, K. (1986). The Consequences in Young Adulthood of Adolescent Drug Involvement: An Overvie w. Archives of general psychiatry, 43(8), 746-754.

Karagün, E., Yildiz, M., Çağlayan, Ç., & Başaran, Z. (2020). Sixth-year follow-up of the effects of recreational activities found to eliminate the symptoms of social phobia and shyness. *International Journal of Social Psychiatry*, *66*(6), 553-559.

Karamehmetoğlu, M. (2017). Beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin mesleki öz yeterlik ve problem çözme becerilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. Marmara üniversitesi, yüksek lisans tezi. İstanbul.

Kristijansson Al, James Je, Allegrante Jp, Sigfusdottir Id, Helgason Ar (2010). Adolescent Substance Use, Parental Monitoring, And Leisure-Time Activities: 12-Year Outcomes Of Primary Prevention In Iceland. Preventive Medicine, 51(2), 168-171.

Linke Se, Ussher M (2015). Exercise-Based Treatments For Substance Use Disorders: Evidence, Theory, And Practicality. The American Journal Of Drug And Alcohol Abuse, 41(1), 7-15.

Marlatt Ga (1985). Theoretical Rationale And Model. Ga Marlatt, Jr Gordon, (Eds.), In Relapse Prevention. New York: Guilford Press, S.:128-200.

McDaniel, J. A. (2016). Assessing the Impact of Yoga as a Moderator on Substance Abuse Treatment Effectiveness.

Mirzeoğlu N, 2003. Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Robbe, H. W. J. (1994). Influence of marijuana on driving.

Robbe, H. W. J., & O'Hanlon, J. (1993). Marijuana's effect on actual driving: summary of a 1-year experimental program. In Proceedings International Council on Alcohol, Drugs and Traffic Safety Conference (Vol. 1993, pp. 603-611). International Council on Alcohol, Drugs and Traffic Safety.

Sarı, S., & Karagün, E. (2020). The Effect of Sports on Children's Internet Addiction, Optimism and Communication Skills. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(11).

Sayım, A. (2000). Lise Öğrencilerini Bilgilendirmenin Madde Konusundaki Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi. İ. Ü. Adli Tıp Enstitüsü Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Solowij, N. (2006). Cannabis and cognitive functioning. Cambridge University Press.

Stathopoulou, G., Powers Mb, Berry Ac, Smits Ja, Otto Mw (2006). Exercise Interventions For Mental Health: A Quantitative And Qualitative Review. Clinical Psychology: Science And Practice, 13(2), 179-193.

Sussman, S., ve Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. International journal of environmental research and public health, 8(10), 4025-4038.

Ussher M, Sampuran Ak, Doshi R, West R, Drummond Dc (2004). Acute Effect Of A Brief Bout Of Exercise On Alcohol Urges. Addiction, 99(12), 1542-1547.

Weinstock J, Barry D, Petry Nm (2008). Exerciserelated Activities Are Associated With Positive Outcome In Contingency Management Treatment For Substance Use Disorders. Addictive Behaviors, 33(8), 1072-1075.

Weinstock J, Farney Mr, Elrod Nm, Henderson Ce, Weiss Ep (2017). Exercise As An Adjunctive Treatment For Substance Use Disorders: Rationale And Intervention Description. Journal Of Substance Abuse Treatment, 72, 40-47.

Zou, Z., Wang, H., Uquillas, F. D. O., Wang, X., Ding, J., & Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. Substance and Non-substance Addiction, 21-41.

BÖLÜM 2
REKREASYONEL ELEKTRONİK SPORLAR VE GENÇLERDE SOSYALLEŞME

Muhammet Eyüp UZUNER

Dr. Öğretim Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, meu1985@hotmail.com
0000-0001-7686-4137

GİRİŞ

Espor, son yıllarda dünya çapında milyonlarca gencin ilgisini çekerek önemli bir ivme kazanmıştır (Jonasson ve Thiborg, 2010). Büyük turnuvalar ve şampiyonaların geniş kitleleri çekmesiyle birlikte artık küresel bir fenomene dönüşen esporun popülaritesi, teknolojinin erişilebilirliği, çevrimiçi oyun topluluklarının yükselişi ve yayın platformlarının çoğalması gibi çeşitli faktörlere bağlanabilmektedir (Cranmer ve diğ., 2021).

Espor ile ilgili turnuvalar, yayın platformları ve oyun toplulukları son yıllarda önemli bir büyüme göstermiş ve çok sayıda genç aktif olarak espor etkinliklerine katılım göstermektedirler (Lehnert ve diğ., 2022). Bu durum özellikle rekabetçi oyunların yükselişi ve profesyonel espor liglerinin ortaya çıkmasıyla birlikte, birçok genç birey için bir hobiden daha fazlası haline gelmeye başlamıştır (Wattanapisit ve diğ., 2020). Takımların birbirlerine karşı yarıştığı video oyunu turnuvaları aracılığı ile espor, sosyalleşme için sayısız fırsat sunmakla birlikte bireylerin gelişimleri üzerinde de birçok etkiye sahip olabilmektedir.

Bu sebeplerden dolayı da rekreasyonel elektronik sporlar ve gençlerde sosyalleşme süreçlerinin incelenmesinin önemli olduğu kanısına varılmıştır. Belgesel tarama yönteminin kullanıldığı bu derlemede, rekreatif amaçlı elektronik sporların gençlerin sosyalleşme süreçlerinde nasıl bir rol oynadığı açıklanmaya ve tartışılmaya çalışılmıştır. Bu sayede rekreatif amaçlı elektronik spor yapan gençlerin sosyalleşme süreçleri ile ilgili bilgilendirici ve gelecekteki çalışmalara kılavuz olabilecek bir çalışma ortaya konmaya çalışılmıştır.

SOSYALLEŞME

Sosyalleşme süreci, bireylerin duygu, düşünce, tutum, davranış, eylem, amaç ve beklentileri ile bireylerin temel kişilik yapısına, psiko-sosyal özelliklerine, yaşanılan çevrenin sosyal, kültürel, ekonomik özelliklerine bağlıdır. Aile, okul, toplumsal gruplar ve

kitle iletişim araçları bu kavramı etkileyen en önemli etmenlerdendir (Şahin ve Özçelik, 2016).

Espor, gençler için rekabetçi bir etkinlik olmanın ötesine geçerek sosyal bağlantıları teşvik eden rekreatif amaçlı bir uğraş haline de gelmiştir. Gençler, kendilerini popüler oyunlarda yer alarak, sosyalleşmek ve benzer düşünen oyunculardan oluşan topluluklar kurmak için de çeşitli yollar aramaya başlamışlardır (Seo, 2016). Rekreasyonel esporun önemli avantajlarından birisi de gençler arasındaki sosyalleşmeyi artırmasıdır. Çevrimiçi oyun platformları ve toplulukları aracılığıyla gençler, dünyanın dört bir yanından benzer düşünen bireylerle bağlantı kurabilmekte ve etkileşime girebilmektedirler. Arkadaşlıklar kurarak takımlara ve turnuvalara katılım gösterilebilmektedir (Wong ve diğ., 2021).

Rekreatif amaçlı elektronik sporlara katılmak, gençlerin geleneksel sosyal statülerine olan bağlılıklarından da uzaklaşabilmelerini sağlamaktadır. Sanal dünyada, gerçek hayattaki geçmişleri veya sosyal statüleri ne olursa olsun herkes eşit bir şekilde yer alabilmektedir. Bu eşitlikçi ortam, açık iletişimi ve iş birliğini teşvik ederek kapsayıcı ve destekleyici bir topluluk oluşturulmasına katkı sağlamaktadır. Geleneksel ortamlarda sosyalleşme hususunda zorluk yaşayabilecek olan gençler, yargılanma korkusu olmadan kendilerini özgürce ifade edebilecekleri espor topluluklarında teselli bulabilmekte ve kabul görebilmektedirler (Vilasís-Pamos ve Pires, 2022).

Rekreatif amaçlı elektronik sporların gençler üzerinde derin bir etkisi bulunmaktadır ve sosyal yaşamlarını hem olumlu hem de olumsuz yönde şekillendirmektedir. Bir yandan da bu oyunlar kendini ifade etme, yaratıcılık ve kişisel gelişim için bir çıkış noktası sağlamaktadır. Gençler sanal bir takım içinde farklı rolleri keşfedebilmekte, liderlik becerilerini geliştirebilmekte, başkalarıyla etkili bir şekilde nasıl iletişim kuracaklarını ve iş birliği yapacaklarını öğrenebilmektedirler. Oyunlardaki zorluklar ve başarılar sayesinde, hayatlarının diğer yönlerine de taşınan bir başarı ve özgüven duygusu kazanmaktadırlar (Fabricatore ve López, 2013).

Rekreasyonel esporlar organize etkinlikler ve yarışmalar yoluyla da sosyalleşmeyi sağlayabilmektedir. Birçok espor turnuvası, farklı geçmişlerden ve topluluklardan oyuncuları bir araya getirmektedir. Bu etkinlikler gençlere yeni insanlarla tanışma, arkadaş edinme ve yüz yüze etkileşime girme fırsatı sunmaktadır. Ortak oyun sevgileri üzerinden bağ kurulabilmekte ve sanal dünyanın ötesine uzanan bağlantılar geliştirilebilmektedir (Riatti ve Thiel, 2022).

Rekreasyon amaçlı esporun küresel yapısı, gençlerin farklı kültürel geçmişlere sahip bireylerle etkileşime girmesine de olanak tanımaktadır. Gençler farklı geleneklere, değerlere ve bakış açılarına saygı duymayı ve bunları takdir etmeyi öğrenerek iş birliğini ve empatiyi teşvik eden kapsayıcı bir ortamı teşvik etmektedir. Çok kültürlülüğe bu şekilde maruz kalmak, kalıpları yıkarak, açık fikirliliği teşvik ederek ve gençlerin dünya görüşünü genişleterek sosyalleşmeyi geliştirebilmektedir (Ribeiro, 2023). Çevrimiçi topluluklara katılmak, gençlerin sosyal ağlarını yakın coğrafi çevrelerinin ötesine genişletmelerine de olanak tanımaktadır (Stallkamp ve Schotter, 2021). Bu topluluklar, gençlerin bağlar kurmasına ve coğrafi engelleri aşan anlamlı bağlantılar kurmasına olanak tanıyarak sosyal gelişimleri için oldukça önemli olan birlik duygusunu teşvik etmektedir (Xue ve diğ., 2019).

Rekreatif amaçlı elektronik sporlara katılmak gençler için çok sayıda fayda sağlayabilmektedir. İlk olarak, kişisel gelişim ve beceri geliştirme için bir olanak sağlamaktadır. Düzenli oyun oynama ve pratik yapma yoluyla gençler problem çözme, eleştirel düşünme ve çoklu görev gibi bilişsel yeteneklerini geliştirebilmektedirler. Bu beceriler akademik ve gerçek hayattaki durumlara aktarılabilmekte, genel gelişimlerine ve başarılarına katkıda bulunmaktadır (Bányai ve diğ., 2020). Ayrıca, takım tabanlı oyunlarda başarı için açık ve özlü iletişim şart olduğundan, etkili iletişim becerileri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Zhong ve diğ., 2022). İkinci olarak, espor gençlerin problem çözme becerilerini geliştirebilmektedir. Birçok oyun hızlı düşünme, uyum sağlama ve karmaşık durumları analiz etme becerisi gerektirmektedir (Baltezarević ve Baltezarević, 2019). Gençler espora katılarak eleştirel düşünme ve karar verme gerektiren zorlayıcı oyun senaryolarına maruz kalmaktadırlar. Bu beceriler daha sonra gerçek hayattaki durumlara aktarılabilmekte, sorunlara mantıksal ve analitik bir zihniyetle yaklaşmaları sağlanabilmektedir. Son olarak ise espor gençlerin baskıyla başa çıkma ve duygularını yönetme becerilerini de geliştirebilmektedir. Rekabetçi oyunlar genellikle yüksek baskı içeren durumlar ve yoğun anlar içermektedir. Bu durumlarda sakin ve soğukkanlı kalmayı öğrenmek, hayatın çeşitli yönlerinde daha gelişmiş bir duygusal kontrole dönüşebilmektedir (Beres ve diğ., 2023). Bu duygusal esneklik, gençlerin hem çevrimiçi hem de çevrimdışı ilişkilerini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

EKİP ÇALIŞMASI VE SOSYALLEŞME

Rekreatif amaçlı elektronik sporlara katılmanın en önemli faydalarından birisi de takım çalışması ve iletişim becerilerinin geliştirilmesidir. Rekreasyonel espor, gençlerin iletişim ve iş birliği becerilerini geliştirebilecekleri etkileşimli ve iş birliğine dayalı bir ortam sağlamaktadır. Tek oyunculu oyunların aksine takım tabanlı espor oyunlarında,

espor genellikle oyuncuların zafere ulaşmak için takım arkadaşlarıyla iş birliği ve koordinasyon yapmasını gerektirmektedir. Bu da etkili iletişim, stratejik planlama ve farklı oyun tarzlarına uyum sağlama becerisi gerektirmektedir (Freeman ve Wohn, 2019). Bu dinamik, gençlerin kendilerini etkili bir şekilde ifade etmelerini, çatışmaları çözmelerini ve farklı bakış açıları geliştirmelerini sağlayarak temel kişilerarası becerilerin artmasını da sağlamaktadır (Tang, 2018).

Ayrıca birçok dijital oyun, oyuncuların ortak bir hedef doğrultusunda birlikte çalışmasını gerektirdiğinden, espor takım çalışmasını ve iş birliğini teşvik etmektedir. Bu işbirlikçi yön sadece iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmekle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda gençleri takım arkadaşlarıyla sosyal bağlar geliştirmeye de teşvik etmektedir. Ek olarak liderlik, iş birliği ve çatışma çözümü gibi farklı beceriler de geliştirebilmektedirler. Gençler, takım arkadaşlarıyla sürekli etkileşim halinde olarak birlikte çalışmayı, görevleri gerçekleştirmeyi ve baskı altında hızlı karar vermeyi öğrenmektedirler.

Takım tabanlı espor müsabakaları, oyuncuların takım arkadaşlarına güvenmelerini ve itimat etmelerini arttırarak karşılıklı saygı ve iş birliği duygusunu da geliştirmektedir (Musick ve diğ., 2021). Takım tabanlı oyunlarda başarı genellikle oyuncuların çabalarını ne kadar iyi senkronize edebildiklerine, bireysel güçlerini ne kadar iyi kullanabildiklerine ve birbirlerinin zayıflıklarını ne kadar iyi telafi edebildiklerine bağlı olmaktadır. Gençlerin eylemlerinin takımın performansını doğrudan etkilediği konusunda farkındalıkları arttıkça, bu durum bir yoldaşlık ve karşılıklı bağımlılık duygusunu teşvik etmektedir. Bu değerli ekip çalışması becerileri oyun oynamanın ötesine geçerek grup projeleri, spor ve gelecekteki kariyerler gibi çeşitli gerçek yaşam senaryolarında faydalı olabilmektedir. Farklı bireylerle çalışmayı öğrenmek ve onların benzersiz güçlü ve zayıf yönlerinin ortaya çıkması, esporda başarı için oldukça önemlidir. Bu beceriler eğitim ortamlarına, iş yerlerine ve diğer sosyal ortamlara taşınarak sağlıklı ilişkiler ve etkili iş birliğini kolaylaştırabilmektedir.

PLATFORMLAR, TOPLULUKLAR VE SOSYALLEŞME

Rekreatif amaçlı elektronik sporların cazibesi sadece oyunların rekabetçi doğasında değil, aynı zamanda teşvik ettikleri topluluk duygusunda da yatmaktadır. Espor, gençlere ilgi alanlarını paylaşan diğer kişilerle bağlantı kurma ve sosyalleşme fırsatları sunmaktadır (Kelly ve Leung, 2021). Bu durum, gençlerin sanal ortamlarda iletişim kurmasına, strateji geliştirmesine ve iş birliği yapmasına olanak tanıyarak sosyalleşme için bir temel oluşturmaktadır (Stuetz ve Waddell, 2020). Çevrimiçi oyun toplulukları, ortak ilgi alanlarına sahip bireylerin bağlantı kurmaları, fikir alışverişinde bulunmaları ve

arkadaşlıklar kurmaları için ortak bir platform sağlamaktadır. Bu plaformlar genellikle sanal dünyanın ötesine uzanmakta ve oyuncular gerçek hayatta buluşmalar, turnuvalar ve sosyal etkinlikler düzenlemektedirler (Leonhardt ve Overå, 2021). Oyun topluluklarında aidiyet duygusu geliştirilerek, çevrimdışı etkileşimlerinde daha güçlü ilişkilere ve sosyal becerilere dönüştürülebilmektedir (Freeman ve Wohn, 2019; Hayday, 2021). Bu topluluklar, oyuncuların bağlantı kurmaları, deneyimlerini paylaşmaları ve kalıcı ilişkiler kurmaları için bir merkez görevi görmektedir. Sosyal medya platformlarının, çevrimiçi forumların ve özel oyun web sitelerinin ortaya çıkmasıyla, gençler artık benzer düşünen bireylerle etkileşim kurmak için çok sayıda kaynağa ve platforma erişebilmektedirler (Xue, 2019).

Çevrimiçi topluluk içinde meydana gelen sosyalleşme süreçleri ayrıca espor taraftarlarını da ilgilendirmektedir. Taraftarları ilgi alanları, deneyimleri, görüşleri ve takım değerleri hakkında konuşmak üzere bir araya getirebilmektedir (Thompson ve diğ., 2022).

Ayrıca, çevrimiçi topluluklar hayatlarında zorluklarla karşılaşabilecek gençler için bir destek sistemi de sağlamaktadır. Oyun toplulukları, kapsayıcılığı ve empatisi ile bilinmekte ve oyuncular zor zamanlarda genellikle birbirlerinin etrafında toplanmaktadırlar. İster duygusal destek sağlasın ister tavsiye versin ya da sadece kulak versin, bu topluluklar çevrimdışı yaşamlarında kendilerini izole edilmiş veya yanlış anlaşılmış hissedebilecek gençler için bir rahatlama ve teselli kaynağı olabilmektedir (Rheingold, 2008).

Okullar ve topluluklar, gençler arasında rekreatif amaçlı elektronik sporların ve sosyalleşmenin teşvik edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Oyun oynamanın sosyal bir faaliyet olarak değerini kabul ederek, destek ve kaynak sağlayarak olumlu bir oyun kültürünün gelişimine katkıda bulunabilirler (Jin, 2021).

Okullar, espor kulüpleri veya takımları kurabilmekte, okullar arası turnuvalar düzenleyebilmekte ve oyunlarla ilgili ders dışı etkinlikler sunabilmektedir. Bu sadece gençlere sağlıklı rekabet fırsatları sunmakla kalmaz, aynı zamanda takım çalışmasını, disiplini ve sportmenliği de teşvik etmektedir. Becerilerini ve ilgi alanlarını destekleyici bir ortamda sergilemelerine de olanak sağlamaktadır.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN ÇEŞİTLİ KONULAR

Rekreasyonel elektronik sporların sosyalleşme üzerindeki olumlu etkisinin giderek daha fazla kabul görmesine rağmen, bu fenomeni çevreleyen yaygın ön yargılar da bulunmaktadır. Geçmişte video oyunları genellikle sosyal etkileşimleri engelleyen izole

edici faaliyetler olarak görülmekte iken çevrimiçi çok oyunculu platformların yükselişi ve espor turnuvalarının artan popülaritesi bu algıyı değiştirmeye başlamıştır (Wong, 2022). Bazı araştırmalar video oyunları oynayarak aşırı zaman geçirmenin sosyal izolasyona (Kelly ve Leung, 2021) ve bağımlılığa (Ohno, 2022) yol açabileceğini belirtmektedirler. Esporda olası sosyalleşme sorunlarını kabul etmek ve onlara dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmak oldukça önemlidir. Her hobi veya etkinlikte olduğu gibi, ölçülü olmak oldukça önemlidir. Gençleri espor katılımlarını diğer sosyal aktiviteler, fiziksel egzersiz ve yüz yüze etkileşimlerle dengelemeye teşvik etmek, olası olumsuz etkileri azaltmaya yardımcı olabilmektedir. Sınırların belirlenmesi ve sağlıklı oyun alışkanlıklarının oluşturulması, esporun gençlerin sosyal gelişimlerini engellemeden hayatlarının olumlu bir yönü olarak kalmasını sağlanabilmektedir (Kanat, 2019). Nawaz ve arkadaşları (2020) ise esporun sosyalleşme konusunda oldukça destekleyici olduğunu belirtmektedirler. Bir diğer çalışmada ise rekreatif amaçlı elektronik sporlarla uğraşan gençlerin, oyun oynamayanlara kıyasla daha geniş sosyal ağlara sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Trepte ve diğ., 2012). Rekreatif amaçlı esporların gençlerin sosyalleşmesi üzerinde olumlu etkileri olsa da oyun ile hayatın diğer yönleri arasında bir denge kurmanın da oldukça önemli olduğunu belirtmek gerekir. Gençlerin diğer sosyal faaliyetlere katılmaları, fiziksel sağlıklarını korumaları ve akademik sorumluluklarına öncelik vermeleri oldukça önemlidir (Ferguson, 2015). Her rekreasyon aktivitesinde olduğu gibi, esporlara aşırı katılımın potansiyel dezavantajları olabileceğini belirtmek önemlidir. Öte yandan, rekreatif amaçlı elektronik sporlara aşırı katılım, bağımlılık, izolasyon ve hayatın diğer önemli alanlarının ihmal edilmesi gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceği hususunda da uyarı yapılmaktadır (Choi ve diğ., 2018). Bu nedenle, gençlerin espor katılımları ile aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek, hobilere katılmak veya fiziksel aktivite yapmak gibi diğer sosyal aktiviteler arasında bir denge kurmaları oldukça önemlidir (Cummings ve Vandewater, 2007).

Bir başka yanlış kanı da rekreatif amaçlı elektronik sporların gençlerin akademik performansını ve kişisel gelişimini engellediği yönündedir. Gençlerin oyun arayışları ile hayatlarının diğer yönleri arasında bir denge kurmaları oldukça önemli olsa da espora katılımın akademik performans üzerinde zararlı bir etkisi olmadığını, aksine pozitif yönde bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Rothwell ve Shaffer, 2019). Aslında, oyun oynamak problem çözme, stratejik düşünme ve el-göz koordinasyonu gibi belirli bilişsel becerileri geliştirilebilmekte ve bu da hayatın diğer alanlarına aktarılabilmektedir.

Bir başka zorluk da oyun topluluklarında toksik davranışlara ve çevrimiçi tacize maruz kalma potansiyelidir. Gençler siber zorbalık, nefret söylemi veya diğer olumsuzluk

biçimleriyle karşılaşabilir (Tseng, 2019). Ebeveynler, eğitimciler ve oyun platformlarının, gençlerin taciz korkusu olmadan oyun oynamanın keyfini çıkarabilecekleri güvenli ortamlar yaratmaları oldukça önemlidir. Olumlu iletişimi teşvik etmek ve çevrimiçi davranış için net kurallar belirlemek bu riskleri azaltmaya yardımcı olabilmektedir.

KARİYER

Esporun hızlı büyümesi, oyun endüstrisinde yeni kariyer fırsatlarının önünü açmıştır. Esporun popülaritesi artmaya devam ettikçe oyuncular, antrenörler, analistler, yayıncılar, etkinlik organizatörleri ve pazarlamacılar gibi çeşitli rollerdeki profesyonellere olan talep de artmaktadır (Johnson ve Woodcock, 2021). Espor tutkunu gençler bu kariyer yollarını keşfederek, oyun endüstrisinde tatmin edici bir kariyer yapmak için kendilerini geliştirebilmektedirler. Espor aracılığıyla geliştirilen takım çalışması, iletişim, problem çözme ve uyum sağlama gibi beceriler diğer alanlara da aktarılabilmektedir. Baskı altında çalışma, eleştirel düşünme ve etkili bir şekilde iş birliği yapma becerisi birçok sektörde değerli olmakla birlikte, esporu gelecekteki kariyerlerine hazırlanan gençler için değerli bir deneyim haline getirmektedir (Tang, 2018).

Esporların profesyonel bir endüstri olarak yükselişi, genç oyunculara yüksek seviyede rekabet etme, tanınırlık kazanma ve hatta burs veya sponsorluk kazanma kapılarını da açmıştır. Bu durum, oyun oynamayı sadece bir hobi olmaktan çıkarıp, uygulanabilir bir kariyer yoluna dönüştürerek gençlere seçtikleri oyunlarda başarılı olmak için bir amaç ve motivasyon duygusu sağlamaktadır.

GENÇLER İÇİN POPÜLER REKREASYONEL ELEKTRONİK SPOR OYUNLARI VE TURNUVALARI

Gençlerin keyifle oynayabileceği çok çeşitli popüler rekreatif amaçlı elektronik spor oyunları bulunmaktadır. En popüler oyunlardan bazıları şunlardır:

Valorant: Takım çalışması, strateji ve reaksiyon becerileri gerektiren takım tabanlı FPS türünde olup içerisinde RPG öğeleri de barındıran bir oyundur.

CSGO: Takım çalışması, strateji ve reaksiyon becerileri gerektiren takım tabanlı FPS türünde klasik bir oyundur.

League of Legends: İş birliği, strateji ve hızlı düşünme gerektiren takım tabanlı bir strateji oyunudur.

Fortnite Hızlı tempolu bir ortamda inşa etme, ateş etme ve hayatta kalma becerilerini birleştiren bir battle royale oyunudur.

Overwatch: Takım çalışmasını, iletişimi ve çeşitli karakter yeteneklerini vurgulayan takım tabanlı FPS türünde bir oyundur.

Rocket League: Oyuncuların heyecan verici ve rekabetçi bir ortamda gol atmak için arabaları kontrol ettiği, futbol ve yarışın benzersiz bir karışımının sergilendiği bir oyundur.

Bu oyunlar, milyonlarca izleyiciyi çeken ve önemli ödül havuzları sunan düzenli turnuvalar ve ligler ile gelişen rekabetçi sahnelere sahiptirler. Bu turnuvalara katılmak, becerilerini test etmek ve yüksek seviyede rekabet etmek isteyen gençler için bir hedef olabilmektedir.

REKREASYONEL ELEKTRONİK SPORLAR VE SOSYALLEŞME İÇİN KAYNAKLAR VE ORGANİZASYONLAR

Rekreatif amaçlı elektronik sporlar ve sosyalleşme ile ilgilenen gençleri desteklemek için çeşitli kaynaklar ve kuruluşlar mevcuttur. Bazı önemli olanlar şunlardır:

Elektronik Spor Ligi (ESL): Çeşitli oyunlarda ve beceri seviyelerinde turnuvalara, liglere ve etkinliklere ev sahipliği yapan en büyük espor organizasyonlarından birisidir.

Twitch: Oyuncuların favori oyuncularını ve topluluklarını izleyebildikleri ve onlarla etkileşime geçebildikleri popüler bir yayın platformudur.

Discord: Oyun topluluklarında bağlantı kurmak, sohbet etmek ve oyun oturumları düzenlemek için yaygın olarak kullanılan bir iletişim platformudur.

Extra Life: Oyuncuları sevdikleri işi yaparken çocuk hastaneleri için fon toplamaya teşvik eden bir hayır kurumudur.

Bu kaynaklar, gençlerin benzer düşünen bireylerle bağlantı kurmaları için zengin bilgi, ağ oluşturma fırsatları ve platformlar sunmaktadır.

ÖNERİLER

Ebeveynler ve eğitimciler, espor aracılığıyla sağlıklı sosyalleşmeyi desteklemede hayati bir rol oynamaktadır. Esporun olumlu yönlerini anlamaları ve gençler için sosyal bir platform olarak potansiyelini fark etmeleri oldukça önemlidir. Esporun verimli kullanılabilmesi hususunda bazı stratejiler şu şekilde olabilmektedir:

Açık iletişim kurulması: Gençlerle espora olan ilgileri hakkında açık ve yargılayıcı olmayan bir iletişim hattı kurulmalıdır. Oyunlarla ilgili deneyimlerini, zorluklarını ve başarılarını paylaşmaları için onları teşvik etmek gerekmektedir. Bu durum, güven

oluşturulmasına ve onların ihtiyaçları ile endişelerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Sınırların belirlenmesi: Gençlerin espor ve diğer aktiviteler arasında sağlıklı bir denge kurmalarını sağlamak için oyun oynama süresi için net kurallar ve sınırlar belirlenmelidir. Yüz yüze etkileşimlere ve fiziksel egzersize öncelik vermelerine yardımcı olunmalıdır. Ekran süresi, oyun programları ve önceliklerle ilgili net kurallar ve sınırlar belirlenmelidir. Molalar, fiziksel aktiviteler ve çok yönlü bir yaşam tarzı teşvik edilmelidir.

Çevrimdışı sosyalleşmenin teşvik edilmesi: Gençler kulüplere, spor takımlarına veya topluluk organizasyonlarına katılmak gibi çevrimdışı sosyal faaliyetlere katılmaya teşvik edilmelidir. Bu, çeşitli ortamlarda sosyal beceriler geliştirmelerini sağlamaktadır. Çevrimiçi oyun oynamak sosyal fırsatlar sunsa da özellikle ergenlik çağındaki bireylerin arkadaşları, ailesi ve akranlarıyla yüz yüze etkileşim kurması teşvik edilmelidir. Diğer oyuncularla şahsen tanışabilecekleri yerel oyun etkinliklerine veya kulüplerine katılımları teşvik edilmelidir.

Olumlu çevrimiçi etkileşimlerin kolaylaştırılması: Gençler çevrimiçi görgü kuralları, siber zorbalık ve sorumlu oyun davranışı gibi konularda eğitilmeli, diğer oyuncularla etkileşimlerinde saygılı, kapsayıcı ve destekleyici olmaya teşvik edilmelidirler.

Bilgi sahibi olunması: Oynanan oyunlar, dahil olduğu topluluklar ve içerdiği potansiyel riskler hakkında ebeveynler eğitilmelidir. Bu durum, onların deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına ve uygun desteğin sunulmasına yardımcı olacaktır.

Çevrimiçi etkileşimlerin izlenmesi: Çevrimiçi etkileşimler takip edilerek olumlu ve destekleyici topluluklarla etkileşim içinde olması sağlanmalıdır. Çevrimiçi güvenlik, gizliliğin önemi, toksik davranış ve siber zorbalıkla nasıl başa çıkılacağı öğretilmelidir.

SONUÇ

Rekreatif amaçlı elektronik sporlar, dijital çağda gençlerin sosyalleşme biçimlerinde gözle görülür farklılıklara sebep olmuştur. Literatür bilgisi ışığında, izole edici olmaktan çok uzak olan espor genç bireylere sosyalleşme, arkadaşlık ve kişisel gelişim için birçok farklı yöntem sunmaktadır. Gençler, oyun topluluklarına katılarak önemli sosyal beceriler elde etmekle birlikte, kalıcı bağlar kurmakta ve aidiyet duygusu geliştirmektedirler. Ebeveynlerin, eğitimcilerin ve bir bütün olarak toplumun rekreatif amaçlı elektronik sporların değerini kabul etmesi ve sürekli olarak kendisini geliştiren bu sosyalleşme alanında gençlere destek ve rehberlik sağlaması oldukça önemlidir.

Rekreasyonel esporlar gençlere sosyalleşme fırsatları sunmakla birlikte, gelişimleri üzerinde çok sayıda olumlu etki sağlayabilmektedir. Topluluk duygusu, takım

çalışması, iletişim becerileri, problem çözme yetenekleri, dayanıklılık, farklı kültürleri tanıma ve potansiyel kariyer fırsatları sayesinde gençler, dengeli ve sorumlu bir şekilde rekreasyonel esporlara katılmaktan yarar sağlayabilmektedirler.

Rekreatif amaçlı elektronik sporların geleceği, sektörün katlanarak büyümesi ve tanınmasıyla birlikte umut verici görünmektedir. Teknoloji ilerlemeye devam ettikçe, esporun daha da sürükleyici ve sosyal olarak ilgi çekici hale geleceği ön görülmektedir. Rekreatif amaçlı elektronik sporların gençlerin sosyalleşmesi üzerindeki etkisi de muhtemelen artmaya devam edecektir. Daha fazla genç oyun oynamayı rekreatif amaçlı bir uğraş olarak benimsedikçe, oyunu çevreleyen negatif algılar da giderek azalacaktır.

KAYNAKÇA

Baltezarević, B., & Baltezarević, V. (2019). eSports as a new playground. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 023-030.

Bányai, F., Zsila, Á., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Király, O. (2020). Career as a professional gamer: Gaming motives as predictors of career plans to become a professional esport player. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1866.

Beres, N. A., Klarkowski, M., & Mandryk, R. L. (2023). Playing with Emotions: A Systematic Review Examining Emotions and Emotion Regulation in Esports Performance. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, *7*(CHI PLAY), 558-587.

Choi, C., Hums, M. A., & Bum, C. H. (2018). Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency. *International journal of environmental research and public health*, *15*(12), 2850.

Cranmer, E. E., Han, D. I. D., van Gisbergen, M., & Jung, T. (2021). Esports matrix: Structuring the esports research agenda. *Computers in Human Behavior*, *117*, 106671.

Cummings, H. M., & Vandewater, E. A. (2007). Relation of adolescent video game play to time spent in other activities. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, *161*(7), 684-689.

Fabricatore, C., & López, X. (2013). Fostering creativity through educational video game development projects: A study of contextual and task characteristics. *Creativity Research Journal*, *25*(4), 418-425.

Ferguson, C. J. (2015). Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on psychological science*, *10*(5), 646-666.

Freeman, G., & Wohn, D. Y. (2019). Understanding eSports team formation and coordination. *Computer supported cooperative work (CSCW)*, *28*, 95-126.

Hayday, E. J., Collison, H., & Kohe, G. Z. (2021). Landscapes of tension, tribalism and toxicity: configuring a spatial politics of esport communities. *Leisure Studies*, *40*(2), 139-153.

Jin, Y., Qin, L., Zhang, H., & Zhang, R. (2021, December). Social factors associated with video game addiction among teenagers: School, family and peers. In *2021 4th*

International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021) (pp. 763-768). Atlantis Press.

Johnson, M. R., & Woodcock, J. (2021). Work, play, and precariousness: An overview of the labour ecosystem of esports. *Media, Culture & Society*, *43*(8), 1449-1465.

Jonasson, K., & Thiborg, J. (2010). Electronic sport and its impact on future sport. *Sport in society*, *13*(2), 287-299.

Kanat, S. (2019). The Relationship Between Digital Game Addiction, CommunicationSkills and Loneliness Perception Levels of University Students. *International Education Studies*, *12*(11).

Kelly, S., & Leung, J. (2021). The New Frontier of Esports and gaming: A scoping meta-review of Health Impacts and Research Agenda. *Frontiers in sports and active living*, *3*, 640362.

Lehnert, K., Walz, A., & Christianson, R. (2022). The booming eSports market: a field day for fans. *Journal of Business Strategy*, *43*(2), 122-128.

Leonhardt, M., & Overå, S. (2021). Are there differences in video gaming and use of social media among boys and girls?—A mixed methods approach. *International journal of environmental research and public health*, *18*(11), 6085.

Musick, G., Zhang, R., McNeese, N. J., Freeman, G., & Hridi, A. P. (2021). Leveling up teamwork in esports: Understanding team cognition in a dynamic virtual environment. *Proceedings of the ACM on human-computer interaction*, *5*(CSCW1), 1-30.

Nawaz, M. W., Nadeem, T., Rao, S. L., Fatima, T., & Shoaib, S. (2020). Impact of PUBG game addiction on social isolation and narcissistic tendencies among gamers. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*, *7*(3), 166-172.

Rheingold, H. (2008). *Using participatory media and public voice to encourage civic engagement* (p. 103). MacArthur Foundation Digital Media and Learning Initiative.

Riatti, P., & Thiel, A. (2022). The societal impact of electronic sport: a scoping review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, *52*(3), 433.

Ribeiro, T., Almeida, V., Calapez, A., Matsuoka, H., & Yamashita, R. (2023). Esports and Olympic Games: a cross-cultural exploration of the player support behaviour towards the Olympics. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*.

Rothwell, G., & Shaffer, M. (2019). eSports in K-12 and Post-Secondary schools. *Education Sciences*, *9*(2), 105.

Seo, Y. (2016). Professionalized consumption and identity transformations in the field of eSports. *Journal of Business Research*, *69*(1), 264-272.

Stallkamp, M., & Schotter, A. P. (2021). Platforms without borders? The international strategies of digital platform firms. *Global Strategy Journal*, *11*(1), 58-80.

Stuetz, K., & Waddell, J. C. (2020). Esports fandom and the collegiate student-athlete experience: Active audiences and spectatorship. In *Multidisciplinary perspectives on media fandom* (pp. 240-252). IGI Global.

Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, *5*(1), 42-49.

Tang, W. (2018). Understanding esports from the perspective of team dynamics. *The Sport Journal*, *21*, 1-14.

Thompson, J., Taheri, B., & Scheuring, F. (2022). Developing esport tourism through fandom experience at in-person events. *Tourism Management*, *91*, 104531.

Trepte, S., Reinecke, L., & Juechems, K. (2012). The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human behavior*, *28*(3), 832-839.

Tseng, Y. S. (2019). The Principles of Esports Engagement: A Universal Code of Conduct?. *J. Intell. Prop. L.*, *27*, 209.

Vilasís-Pamos, J., & Pires, F. (2022). How do teens define what it means to be a gamer? Mapping teens' video game practices and cultural imaginaries from a gender and sociocultural perspective. *Information, Communication & Society*, *25*(12), 1735-1751.

Wattanapisit, A., Wattanapisit, S., & Wongsiri, S. (2020). Public health perspectives on eSports. *Public Health Reports*, *135*(3), 295-298.

Wong, J. A. (2022). APRU 2021 Competition-2nd Prize for Health and Wellness in Esports. *International Journal of Esports*, *2*(2).

Wong, M. Y. C., Chung, P. K., Ou, K., & Leung, K. M. (2021). Perception of Hong Kong teenagers and young adults on Esports participation: a qualitative study using theory of planned behavior. *Frontiers in Psychology*, *12*, 650000.

Xue, H., Newman, J. I., & Du, J. (2019). Narratives, identity and community in esports. *Leisure Studies*, *38*(6), 845-861.

Zhong, Y., Guo, K., Su, J., & Chu, S. K. W. (2022). The impact of esports participation on the development of 21st century skills in youth: A systematic review. *Computers & Education*, 104640.

BÖLÜM 3
EGZERSİZ VE MELATONİN İLİŞKİSİ

Müge SARPER KAHVECİ

Dr. Öğretim Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, muge.sarperkahveci@kocaeli.edu.tr
0000-0002-9731-9418

Ceren ÇİÇEK KILIÇ

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, c.cicekcerenn@gmail.com
0000-0001-9549-3300

GİRİŞ

İnsanlar ilk çağlardan bu yana hareket halinde olmuş, çeşitli nedenlere bağlı olarak hareketlerinin yapısı değişmiş ve zamanla sistematik hareketler kullanarak antrenman biçimine getirerek hayatlarına entegre etmişlerdir (Yarar ve ark. 2022). Sporun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri yıllardır araştırma konusu olmuştur (Fiuza-Luces ve ark., 2013; Pedersen ve ark., 2015). Özellikle orta şiddette yapılan egzersizlerin vücut sağlığı üzerine olumlu etkileri vardır (Şentürk ve ark., 2022) müsabaka performansında müsabaka anına kadar yapılan antrenman, tüm fizyolojik ve zihinsel hazırlıklar oldukça önemlidir (Şentürk, 2021). Ancak, spor performansının en üst düzeye çıkarılması için fiziksel antrenmanın yanı sıra biyolojik faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Bu bağlamda sirkadyen ritim, hücresel işlemler, fizyolojik sistemler gibi vücutta gerçekleşen birtakım olaylar spor ve performans ilişkisi üzerine odaklanan önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır (Uluç, 2023). Fizyolojik ve psikolojik parametreleri ve genel yaşam kalitesini iyileştirmek için herhangi bir yaş grubundaki hemen hemen her birey egzersiz yapabilmektedir (Blair, 1989; Battaglini ve ark., 2009; Booth ve ark., 2012; Stults-Kolehmainen ve ark., 2014). İnsanoğlu, bedenini tanımaya ve ayrıntılı bir şekilde keşfetmeye başladıkça, egzersizin vücut üzerindeki olumlu etkileri de ortaya çıkmış ve zamanla egzersiz, sağlık alanında kaçınılmaz bir kavram haline gelmiştir (Ağırbaş, Tatlısu ve Karakurt, 2021). Bununla birlikte tıpta egzersiz kişiselleştirilmiş bir yaklaşımla uygulanmaya başlanmış ve farklı gruplarda koruyucu tedaviye doğru ilerlemiştir (Buford ve ark., 2013; Moser ve ark., 2020; Moser ve ark., 2020). Ayrıca egzersiz yapmak hastalıkları tedavi etme özelliğinin yanı sıra sağlıklı popülasyonlarda günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir (Haupt ve ark., 2021). İnsan fizyolojisinde bireyin günlük yaşamını düzenleyen çok sayıda metabolik ve hormonal süreç mevcuttur (Schott ve ark., 2019). Taş Devrinden, 21. yüzyıla kadar insanlar, sirkadyen ritim

olarak adlandırılan uyanıklık/uyku döngüsünün temeli olan Dünya üzerindeki günlük aydınlık/karanlık döngüsüyle yaşamakta, fizyolojik ve davranışsal faaliyetlerini bu döngüye göre şekillendirmektedirler (Eckel-Mahan ve ark., 2013). Bu son derece karmaşık döngünün bütüncül sağlığımız üzerinde önemli bir etkisi vardır (Asher ve ark., 2015; Challet, 2019). Sirkadyen ritim, canlıların vücut ısı regülasyonu, uyku-uyanıklık döngüsü, kortizol, büyüme hormonu ve melatonin gibi bazı hormonların salgılanmasını ve ritmik devamlılığını sağlamaktadır (Rusak ve ark., 1979; Özbayer ve ark., 2011; Akıncı ve Orhan, 2016). Bu nokturnal sentezi yüksek olan ve gündüzleri inhibe olan, melatonin en önemli hormondur ve melatonin gece sentezlenip salgılanmakta, uyku döngüsünü düzenlemekte ve sirkadyen bir ritme uymaktadır. (Arendt, 1985; Waldhauser ve ark., 1988; Cassone, 1990; Szymusiak ve ark., 2008; Zhu ve ark., 2012). Hem yapılan bilimsel çalışmalar hem de yaşanan tecrübeler sayesinde her insan gibi sporcuların da günlük performanslarını tam olarak gösterebilmeleri için yeterli bir uykunun gerekliliği, uzmanlar ve sporcular tarafından bilinmektedir (Stickgold, 2005; Venter, 2014). Uyku sporcular için sakatlık ve antrenman sonrası toparlanma için bir dizi önemli psikolojik ve fizyolojik işlevleri desteklemektedir (Peake ve ark., 2017).

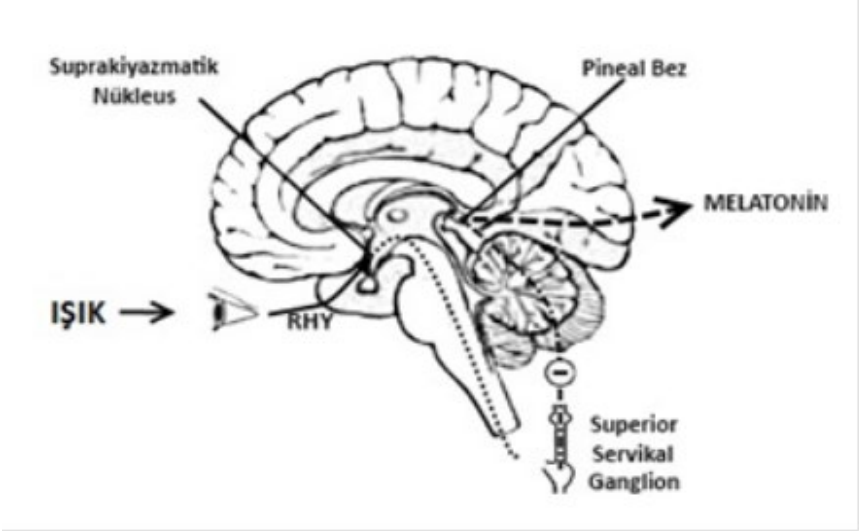
Bu çalışmada uyku döngüsünü düzenleyici melatonin hormonuna dikkat çekilerek, sporcuların antrenman sonrası toparlanmalarında ve performans gelişimlerinde önemli olduğu bilinen sirkadyen ritim ve uyku ile olan ilişkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır.

Melatonin ve Sirkadyen Ritim

Sirkadyen terimi, circa (yaklaşık) ve dies (gün) anlamına gelen iki Latince sözcüğün birleşiminden oluşmaktadır. Memelilerin 24 saat içerisinde neredeyse tüm ruhsal ve fizyolojik değişimlerini ifade etmekte kullanılır. Sirkadyen ritim, biyolojik saat olarak da isimlendirilmektedir (Sezinler, 2018). Biyolojik saat, organizmada hücresel ve sistemsel işlevlerin yürütülmesinde oldukça önemli rol üstlenmiştir. Biyokimyasal, fizyolojik ve davranışsal ritimler biyolojik saatlerin en önemlilerinden birisidir (Korf, 2003). Sirkadyen ritim, uyku uyanıklık döngüsünün en temel belirleyicisi olmakla birlikte açlık ve tokluğu, vücut ısısı değişimlerini; endokrin, sindirim, bağışıklık, solunum ve kardiyovasküler sistem ile çeşitli metabolik faaliyetlerin de dâhil olduğu birçok elzem fizyolojik olayın düzenlenmesinde görev almaktadır (Çalıyurt, 2001; Zee ve Manthena, 2007; Selvi ve ark., 2011; Sezinler, 2018). Bu birçok hormonal salınımın temelini oluşturarak döngüsel değişimlerini kontrol eden sirkadyen ritim, dünyanın güneş etrafında turu ile gece-gündüz ritmi doğrultusunda çalışmaktadır (Reilly ve ark., 2000). Biyolojik ritimler sahip oldukları zaman periyotlarına göre farklı isimlerle anılırlar. Ritim periyodu bir gün (24 saat) ise, sirkadyen; periyot tahminen haftada bir tekrarlanıyorsa, sirkaseptan; ayda bir

tekrarlanıyorsa, sirkamenstrual; tahminen yılda bir tekrarlanıyorsa, sirkannual ritim olarak anılmaktadır (Bernard ve ark., 1998; Güvenç, 1999).

Sirkadyen döngü, anterobazal hipotalamusta bulunan küçük bilateral nöron grubu olarak tanımlanan suprakiazmatik çekirdekten (SCN) köken alır (Gooley ve Saper 2005; Tao ve ark., 2016). Retinaya en önemli ritim düzenleyici kaynak olan ışık geldiğinde "retinohipotalamik yol" denilen bir sinir demeti üzerinden SCN aktivasyonu görülür. Vücut ısı regülasyonu, uyku-uyanıklık döngüsü, kortizol, büyüme hormonu ve melatonin gibi bazı hormonların salgılanması SCN kontrolünde bulunmaktadır. Bu mekanizma, canlıların biyolojik faaliyetlerinin dış unsurlar ile uyumluluk içerisinde işleyişini ve ritmik devamlılığını sağlamaktadır (Rusak ve ark., 1979; Özbayer ve ark., 2011; Akıncı ve Orhan, 2016). Bu nokturnal sentezi yüksek olan ve gündüzleri inhibe olan, melatonin en önemli hormonlardan biridir. İçeriğinde Melanopsin bulunan ve retinal ganglion hücreleri tarafından ışığın algılanmasıyla retinohipotalamik yolağı kullanarak suprakiyazmatik nükleusa aktarılır. Işık uyarısı, nöral ağları kullanarak superior servikal ganglion üzerinden pineal beze aktarılır ve ışığın algılanmasıyla birlikte melatonin sentezi azalmaya başlar. Melatonin gece sentezlenip salgılanmakta ve sirkadyen bir ritme uymaktadır. Sirkadyen ritim temelde aydınlık-karanlık döngüsünü izlemektedir (Waldhauser ve ark., 1988; Cassone, 1990; Szymusiak ve ark., 2008; Zhu ve ark., 2012). Melatonin sekresyonu gecenin uzunluğu ile ilişki içerisinde olup gece uzadıkça melatonin salgılanması da uzun sürmektedir (Arendt, 1985).



Şekil 1. Işık uyarısı ile suprakiyazmatik nükleus tarafından pineal bezden melatonin sentez ve salınımı baskılanır.
RHY: Retinohipotalamik yolak

Akşam hava karardıktan sonra, melatonin salgısı artmaya başlamakta, gece en yüksek noktasına ulaşarak sabah gün ışığının artmasıyla salgısı azalmaktadır. Melatoninin kanda ve hücre içinde gece konsantrasyonları gündüze göre 3-10 kat daha fazla olduğu belirtilmektedir (Atasoy, 2019). Melatonin salgılanma ritminin, yaşamın 6 ila 8. haftaları arasında ortaya çıktığı tespit edilmiştir (Gupta ve ark., 1983). Melatoninin plazma konsantrasyonu ilerleyen yaşla hızlı artmakta ve ortalama 3-5 yaş civarında pik değerine ulaşmakta olduğu bildirilmiştir (Waldhauser ve ark., 1984). Artış gece daha yüksek olup puberteden önce belirgin bir düşüş görülmektedir. 35-40 yaşlarına kadar bu değerler relatif olarak değişmeden kalırken, ilerleyen yaşlarda amplitüdde nihai bir düşüş görülmektedir (Iguchi ve ark.,1982).

Melatonin hormonu oksidatif strese karşı en doğal antioksidan olmakla birlikte, hücrelerin yenilenmesi, bağışıklık siteminin güçlenmesi, uyku ritminin ve vücut ısısının düzenlenmesi gibi önemli görevleri de bulunmaktadır. Melatonin, insan biyokimyasal metabolizmalarını ve sirkadyen ritmini düzenleyen, jet lag ve insomnia gibi bozuklukları hafifleten, serbest radikal süpürücü ve ruh halinin düzenlenmesinde önemli faydaları olan bir hormondur (Herxheimer, 2002). Kalp, diyabet ve obezite gibi kronik hastalıkların kontrolünde de melatoninin önemli rolü vardır. Uyku ve uyanma döngülerini düzenlediği, stres ve kaygıyı da azalttığı tespit edilmiştir (Claustrat, 2005; Atasoy, 2019; Nabavi ve ark., 2019; Üstündağ ve ark., 2020).

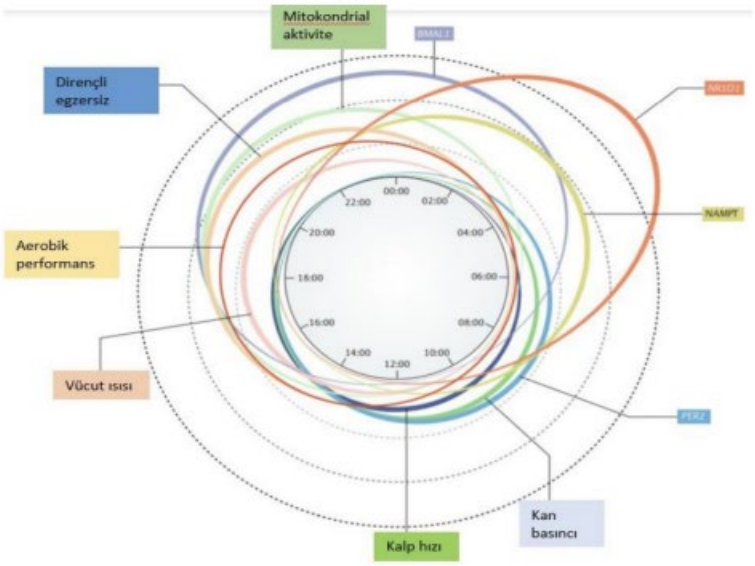
Egzersiz ve Sirkadyen Ritim

Sirkadyen ritmin spor performansına etkisi, sadece fizyolojik olaylar kapsamında değil aynı zamanda zihinsel odaklanma, reaksiyon hızı ve koordinasyon gibi kritik yetenekler bakımından da önem arz etmektedir. Bu bağlamda, sporcuların yarışma ve antrenman programlarını, hastalık sakatlık durumlarını sirkadyen ritimleriyle uyumlu bir şekilde planlamaları gerektiği düşünülmektedir (Uluç, 2023). Bununla birlikte, egzersiz, sirkadyen ritim ve metabolik sağlık anlayışı ile ilgili olarak yapılan çalışmalar henüz yetersiz olduğu için egzersizin "en iyi" zamanının, metabolik sağlık üzerinde en büyük olumlu etkiyi elde etmek için ne zaman olduğu hala belirsizdir (Schönke ve ark., 2023). Vücudumuzun 24 saat içinde gece ve gündüz değişikliklerine uyum sağlamasına yardımcı olan bu sirkadyen düzenleme, enerji metabolizmasını, hücre onarımını, hücre yenilenmesini ve hatta immünolojik süreçleri modüle eder (Cable ve ark., 2021). Bu nedenle, obezite, tip 2 diyabet (T2D), kardiyovasküler rahatsızlıklar gibi hastalıkların önlenmesi ve tedavisi için egzersizin sağlığa faydalarını en üst düzeye çıkarmada günün saatinin ve kişinin döngüsünün önemli bir faktör olduğu açıktır (Schönke ve ark., 2023). Bu döngü, vücut sıcaklığı, hormonlar, bilişsel süreçler, beslenme, uyku ve ruhsal durum gibi bir dizi fizyolojik ve davranışsal

süreçle yakından ilişkilidir (Horne ve Östberg, 1976). Bu ritmin biyolojik çeşitliliği, "kronotip" terimiyle ifade edilir (Melo ve ark., 2020). Kronotip, genetik, çevresel ve sosyokültürel birçok faktörden etkilenmektedir (Toktaş ve ark., 2018). Her 24 saatlik döngü, bireysel düzeyde çeşitlilik gösterir. Bu farklılıklar, genellikle "sabah tipi," "akşam tipi" ve "ara tipi" olarak adlandırılan karakteristik özelliklerle kendini göstermektedir (Pündük, Gür ve Ercan, 2005). Sabahları enerjik hissedenler “sabah tipi" akşamları daha enerjik hissedenler "akşam tipi" kronotipler olarak adlandırılmaktadır. Bu kronotipler, bireylerin biyolojik saatleri ve sirkadyen ritimleri üzerindeki etkilerini belirlemektedir. Yapılan araştırmalar, sabah tipi kronotiplerin vücut ısısının günün erken saatlerinde en yüksek seviyeye ulaştığını ve melatonin salınımının da farklılık gösterdiğini bildirmektedir (Menek, 2021). Bu durum, bireylerin fizyolojik döngülerinin farklı zamanlarda en üst düzeyde olduğunu işaret etmektedir. Örneğin, sabah tipi bireylerin vücut ısısı sabah saatlerinde yükselirken, akşam tipi bireylerde bu artış daha geç saatlere kaymaktadır (Uluç, 2023).

Bu sınıflandırmalar temelde bireyler arasındaki farklılıkların çeşitli yönlerinin açığa çıkartılabilmesi için kullanılmaktadır. Bireyler arasındaki bu farklılıklar sonucunda sportif performansları, psikolojik, fizyolojik ve zihinsel yönleri, sirkadyen ritimlerinin etkisiyle gün içerisinde değişiklik göstermektedir (Winget ve ark., 1985). Bunun yanında; antrenman planlamasında zamanlamanın, sporcuların performanslarını en üst düzeyde sergilemeleri için kritik bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Örneğin yapılan çalışmalar sonucunda hem kuvvet hem de dayanıklılık antrenmanlarında maksimum performans ve kas kütlesinde daha fazla kazanımın öğleden sonra, vücut sıcaklığının arttığı saat diliminde gözlendiği ortaya koyulmuştur (Bayraktar ve ark., 2009; Kuusmaa ve ark., 2016). Anaerobik performans ve kas gücü testlerinin uygulandığı araştırma sonuçları her zaman tutarlı sonuçlar vermemektedir. Ancak araştırma sonuçları en yüksek performansın öğleden sonra saatlerinde yani en verimli termoregülasyon zamanlarında en büyük aerobik performansın gözlemlenme eğiliminde olduğunu da göstermektedir. Öğleden sonraki saatlerde en yüksek performans kas gücü testlerinde de gözlemlenebilmektedir (Douglas ve ark., 2021). Bununla birlikte, sabah saatlerinde yapılan orta yoğunluklu aerobik egzersizlerin, akşam saatlerine göre daha üstün bir performans artışı sağladığı da bilinmektedir (LeGates ve ark., 2014). Çoğu egzersiz türü için araştırmalar devam etmekte ve araştırma sonuçları performansın içsel faktörlerden kritik derecede etkilendiğini göstermektedir. Ayrıca kronotip bilgisinin, termoregülasyonun ve genel sirkadyen ritmikliğinin, özellikle antrenman seanslarının mümkün olan en düşük yaralanma riskiyle maksimum yükte gerçekleştirilmesi gereken durumlarda egzersiz planlamasında önemli bir süreç olduğunu göstermektedir (Haupt ve ark., 2021). Bu nedenle, sporcuların sirkadyen ritimlerini anlamalarının ve antrenman programlarını buna göre ayarlamalarının, daha etkili sonuçlar

elde etmelerine olanak sağlayacağı düşünülmektedir (Uluç, 2023). Ayrıca kronotipe uygun olarak belirlenen en uygun egzersiz zamanlamasının, metabolik hastalıkların tedavisinde büyük bir öneme sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Gabriel ve Zierath 2019; Cai ve ark., 2023; Schönke ve ark., 2023).



Şekil 2. Sirkadyen ritim diyagramı (Gabriel ve Zierath, 2019).

Melatonin, Uyku ve Egzersiz

Hem yapılan bilimsel çalışmalar hem de yaşanan tecrübeler sayesinde her insan gibi sporcuların da günlük performanslarını tam olarak gösterebilmeleri için yeterli bir uykunun gerekliliği, uzmanlar ve sporcular tarafından bilinmektedir (Stickgold, 2005; Venter, 2014). Uykunun spor performansı üzerindeki fizyolojik ve psikolojik etkisini araştıran çalışmalar sonucunda tam ve yeterli uykunun sporcularda motor öğrenme ve hafıza üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konmuştur (Stickgold, 2005; Arnal ve ark., 2016; Tuomilehto ve ark., 2017). Yetersiz uykunun sporcunun branşa özgü strateji ve becerileri tam olarak gösteremeyeceği ve bu becerilerin öğrenilme süresini arttırdığı vurgulanmaktadır (Walters, 2002). Ayrıca sporcunun uyku yoksunluğu yaşaması sonucunda müsabaka öncesinde motive olmakta zorlanacağı gibi uyarana karşı verilen tepki süresinin, doğru karar verme becerisinin ve maksimal altı (%70-90) güç ve dayanıklılığının da 4-5 kat daha zayıfladığını belirtmişlerdir (Preather ve ark., 2015).

Uyku, sporcular için sakatlık ve antrenman sonrası toparlanmada bir dizi önemli psikolojik ve fizyolojik işlevi desteklemektedir. Bu nedenle yıllık antrenman periyodu içerisinde planlanan antrenman hacimleri kadar toparlanma sürelerinin de doğru ve etkili biçimde planlanması önem arz etmektedir (Peake ve ark., 2017). Uykunun tüm süreçleri

boyunca metabolik aktivite uyanıklık haline göre en düşük durumdadır. (Yani yavaş nefes alma düşük kalp hızı vb.) Bu süreçte hipofiz bezinden salgılanan büyüme hormonu sayesinde sporcuların antrenman sonrasında veya sakatlandıkları süreçte fizyolojik olarak eski haline dönmesi kolay olmaktadır (Walters, 2002). 2014 yılında futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada elit futbolcuların %95 'inde uykunun toparlanma için etkili bir strateji olduğunu belirtilmiştir (Venter, 2014).

Özellikle geç saatlerde yapılan egzersizler sporcularda uyku borçlanması ve uyku yoksunluğunu oluşturabilmektedir. Uyku yoksunluğu, egzersiz sonrasında toparlanma sürecini olumsuz etkileyebilmekte, kas glikojen sisteminde bozulmalara yol açabilmekte, kas hasar onarım süreçlerin aksamasına ve zihinsel yorgunluğun artmasına neden olabilmektedir (Nedelec ve ark., 2015).

Gün içinde parlak ışık kanallarına maruz kalan sporcuların melatonin düzeyleri etkilenmekte ve uyku verimini düşürebilmektedir (Cajochen, 2007). Maruz kalınan ışığın parlaklığı, parlak ışığa maruz kalınan süre ve maruz kalınan saat dilimi gibi etkenlerden dolayı sporcuların gece uykuya dalma süreleri uzayabilmekte ve uyku sürecindeki melatonin salınımını engelleyebilmektedir (Cajochen, 2007).

Literatür sonuçları, uyku periyotlamasının bilimsel temeller baz alınarak yapıldığında sporcuya pozitif etki eden bir süreç olduğunu, aksi takdirde uyku saatine yakın bir zaman diliminde yapılan egzersizin uykuya dalma süresini geciktirerek uyku kalitesinde bozulma ile sonuçlandığını bildirmektedir. Bu nedenle egzersizin uyumadan önce yapılmaması önerilmektedir (Stepanski ve ark., 2003; Oda ve ark., 2014). Her sporcunun sirkadyen ritimine uyan kendi planladığı uyku programı bulunmaktadır. Sirkadyen ritim ve uyku programı uyumsuzsa, uykunun miktarı ve kalitesi etkilenebilmektedir (Lo ve ark., 2017). Vücudun biyolojik saat ve ritmini ayarlayan melatoninin toplam uyku süresini artırdığı uyku döngüsüne etkileri olduğu bulunmuştur. Ayrıca melatoninin bir kronobiyotik görevi gördüğü düşünüldüğünden, çeşitli hastalık ve bozukluklarda normal uyku-uyanıklık döngülerini düzenlemede başarılı olduğu görülmektedir. Ayrıca melatoninin bazı uyku bozukluklarını tedavi etmede yararlı olduğu da ortaya çıkmıştır (Atkinson ve ark., 2003). Doğru planlamadan yapılan (çok erken ya da çok geç) egzersizlerin sirkadyen ritim döngüsüne ve homeostatik denge üzerine olumsuz etkileri bulunmaktadır (Rosa ve ark., 2016; Copenhaver ve ark., 2017). Ayrıca yapılan egzersizlerle beraber strese bağlı olarak kandaki plazma melatonin düzeyinin arttığı, artan melatonin düzeyinin anti-oksidatif özelliklere sahip olması sebebiyle de serbest radikaller kaynaklı hasarlara karşı vücudu koruyucu etki gösterdiği belirtilmektedir (Montaruli ve ark., 2017).

Melatoninin egzersiz ile ilişkisine dair insanlar üzerinde ve deneysel pek çok çalışma yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalar, egzersizin sirkadyen ritimde meydana getirdiği değişimlerin salgılanan melatonin düzeyini azaltabildiğini, artırabildiğini veya etkisiz kalabildiğini göstermektedir. Bu etkileşimin, egzersiz tipine (aerobik, anaerobik, konsantrik, direnç) ve cinsiyete bakılmaksızın gün içinde egzersizin yapıldığı zamana, ışığın şiddetine ve antrenman düzeyine bağlı olduğu ortaya koyulmuştur (Zouhal ve ark., 2008). Akşam geç saatlerde yapılan egzersizlerde, egzersiz süresine ve yoğunluğuna bağlı olarak melatoninin salgılanmasında gecikme olabileceği bulunmuştur. Buna karşılık olarak akşamın erken saatlerinde yapılan yüksek yoğunluklu bir egzersiz, melatonin seviyeleri maksimum fizyolojik değere ulaşmış olsa da melatonin salınımını arttırabilir. Melatonin salınımının dengelendiği noktaya yakın bir zamanda veya gündüz (sabah, öğleden sonra) egzersiz yapmanın, plazma melatonin konsantrasyonunda önemli değişiklikler yaratmadığına dair bilgiler bulunmaktadır (Kruk ve ark., 2021). Fiziksel egzersiz sempatik nöral aktiviteyi değiştirir ve sempatik sistem uyarımı sırasında artan noradrenalin salgısının neden olduğu melatonin salınımını arttırır (Escames ve ark., 2012; Kruk ve ark., 2020). Carlson ve ark (2019) yaptıkları çalışmada öğleden sonra yapılan egzersizde salgılanan melatonine kıyasla, sabah yapılan egzersizin melatonin salgısını %20 oranında arttığını gözlemlemişlerdir. Buxton ve ark. (1997) ise günün saatine, egzersizin yoğunluğuna, süresine ve türüne bağlı olarak egzersiz sonrası melatonin düzeylerinin artıp azalabildiğini bildirmişlerdir (Buxton ve ark., 2003). Çalışmada gece egzersizi sırasında, melatonin seviyesinin yükseldiği ve egzersiz yoğunluğunun yüksek olduğu durumlarda hormon artışının %50'ye ulaşabileceğini bulmuşlardır. Ayrıca melatonin salgısının bireyin postüral değişikliklerine bağlı olduğu da tespit edilmiştir. Deacon ve ark. (1994) 7 sağlıklı bireyin ayakta duruş ve sırt üstü yatış pozisyonlarında plazma ve tükürük melatonin konsantrasyonları üzerindeki etkilerini radyoimmünoanaliz ile rapor ettikleri bir çalışmada, ölçülen plazma ve tükürük melatonin konsantrasyonlarının sırtüstü pozisyondan ayakta durma pozisyonuna geçildiğinde arttığı ve bu pozisyonlar tersine çevrildiğinde azaldığını ortaya koymuşlardır. Carr ve ark (1981), 30 dakikalık egzersizin tamamlanmasından sonra ilerleyici dayanıklılık antrenmanının tüm akut submaksimal egzersiz testleri sırasında kadınlarda melatoninin plazma seviyesinin geçici olarak arttığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde, 28 kadın ve 28 erkekten (18-30 yaş arası) alınan melatonin plazma seviyelerinin analiz edildiği bir çalışmada her iki cinsiyet arasında benzer uyku zamanlaması olmasına rağmen, kadınlarda melatonin sentezinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu gözlemlemişlerdir (Cain ve ark., 2010). Theron ve arkadaşları yaptıkları çalışmada BMI, aydınlatma koşulları, egzersizin yapıldığı gün ve yaş gibi ek faktörlerin plazma melatonin konsantrasyonu ile egzersiz arasındaki ilişkiyi etkileyebileceğini

göstermişlerdir (Theron ve ark., 1984; Escames ve ark., 2012). Egzersiz haricinde melatonin salgısını sadece cinsiyet farkına inceleyen makalelerde ise genellikle genç ve orta yaşlı kadınlarda melatonin seviyesinin erkeklerden yüksek olduğunu (Fideleff ve ark., 2006; Fourtillan ve ark., 2001) ve yine yaşlı kadın ve erkekler arasında yapılan çalışmalarda yaşlı kadınlardaki melatonin seviyelerinin daha yüksek olduğuna işaret edilmiştir (Obayashi ve ark. 2015). Ayrıca bir başka makalede ise loş ışıkta kadınların erkeklere göre daha erken sürelerde melatonin salgılamaya başladıklarından bahsedilmiştir (Gunn ve ark., 2015).

SONUÇ

Egzersizin vücut gelişimi ve ruh sağlığı üzerindeki önemi herkesçe bilinmektedir. Düzenli ve kişinin seviyesine uygun olarak yapılan egzersizin vücut bütünlüğünü sağlayarak, organizmada meydana gelebilecek olumsuzluklara karşı vücut direncini arttırmaya yardımcı olduğunu, ayrıca bunları yaparken vücudun biyolojik mekanizmasını düzenleyen hücreler, organlar, enzimler, hormonlar ve diğer vücut kimyasalları gibi unsurların etkinliğini arttırdığını söyleyebiliriz. Ancak sporun bu olumlu etkilerinden doğru şekilde faydalanabilmek için dikkate alınması gereken birçok faktör vardır. Bu faktörlerden biri de sirkadyen ritmdir. Sirkadyen ritmin etkilediği hormon sistemi, egzersiz performansını etkilemede önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle egzersiz ile melatonin hormonunun işlevleri birbiriyle etkileşmektedir. Çünkü bu hormon vücudun egzersiz stresine adapte olmasına yardımcı olmaktadır (Maldonado ve ark., 2012). Spor yapma zamanlaması, bireyin kendine has sirkadyen ritmi göz önünde bulundurarak planlandığı taktirde sporcuların performansını artırarak sakatlıklara karşı koruyucu etkisi olabileceğinden bahsedilmiştir. Ayrıca yapılan literatür taramaları sonucunda melatonin salgısına bağlı artan uyku kalitesinin sportif performansa olumlu etkisi olabileceği görülmüştür.

KAYNAKÇA

Ağırbaş, Ö., Tatlısu, B., & Karakurt, S. (2021). Geçmişten günümüze sağlık alanında egzersizlerin rölü. Spor ve Sağlık Araştırmaları. Akademisyen Kitabevi, 1-14.

Akıncı, E. ve Orhan, F. (2016). Sirkadyen Ritim Uyku Bozuklukları. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry, 8(2), 178-189.

Arendt, J. (1985). Mammalian pineal rhythms. *Pineal Res Rev*, 3: 161-213.

Arnal, P.J., Lapole, T., Erblang, M., et al. (2016). Sleep extension before sleep loss: effects on performance and neuromuscular function. *Med Sci Sports Exerc,* 48(8), 1595-1603.

Asher, G., Sassone-Corsi, P. (2015). Time for Food: The Intimate Interplay between Nutrition, Metabolism, and the Circadian Clock. *Cell, 161*, 84–92.

Atkinson, G., Drust, B., Reilly, T., et al. (2003). The relevance of melatonin to sports medicine and science. *Sports Medicine*, 33(11), 809-831.

Battaglini, C.L., Hackney, A.C., Garcia, R., Groff, D., Evans, E., Shea, T. (2009). The Effects of an Exercise Program in Leukemia Patients. *Integr. Cancer Ther, 8*, 130–138.

Bayraktar, B., ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi,* 22(1), 16-24.

Bernard, T., Giacomoni, M., Gavarry, O., Seymat, M., Falgairette, G., (1998). Time-offday effects in maximal anaerobic leg exercise., *European Journal of Applied Physiology,* 77(1-2):133-8.

Blair, S.N. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *JAMA, 262*, 2395–2401.

Booth, F.W., Roberts, C.K., Laye, M.J. (2012). Lack of Exercise Is a Major Cause of Chronic Diseases. *Compr. Physiol, 2*, 1143–1211.

Buford, T.W., Roberts, M.D., Church, T.S. (2013). Toward Exercise as Personalized Medicine. *Sports Med. 43*, 157–165.

Buxton, O.M., Frank, S.A., L'Hermite-Balériaux, M., Leproult, R., Turek, F.W., Van Cauter, E. (1997). Roles of intensity and duration of nocturnal exercise in causing phase delays of human circadian rhythms. *Am J Physiol,* 273(3):536–542

Buxton, O.M., Lee, C.W., L'Hermite-Baleriaux, M., Turek, F.W., Van Cauter, E. (2003). Exercise elicits phase shifts and acute alterations of melatonin that vary with circadian phase. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol,* 284(3): R714–R724

Cable, J., Schernhammer, E., Hanlon, E.C., Vetter, C., Cedernaes, J., Makarem, N., ve diğ (2021). Uyku ve sirkadyen ritimler: Sağlığın sütunları-bir temel taşı sempozyum raporu. *Ann New York Acad Sci*, 1506(1) 18–34. doi: 10.1111/nyas.14661

Cai, Y., Liu, Y., Wu, Z., Wang, J., Zhang, X. (2023). Effects of Diet and Exercise on Circadian Rhythm: Role of Gut Microbiota in Immune and Metabolic Systems. *Nutrients*, *15*(12), 2743. https://doi.org/10.3390/nu15122743

Cain, S.W., Dennison, C.F., Zeitzer, J.M., Guzik, A.M., Khalsa, S.B., Santhi, N., et al. (2010). Sex differences in phase angle of entrainment and melatonin amplitude in humans*. J Biol Rhythms,* 25(4):288–96.

Cajochen, C. (2007). Alerting effeckts of light. *Sleep Medicine Reviews,* 11(6), 453-464.

Carlson, L.A., Pobocik, K.M., Lawrence, M.A., Brazeau, D.A., Koch, A.J. (2019). Influence of exercise time of day on salivary melatonin responses. *Int J Sports Physiol Perform*, 14(3):351–353.

Carr, D.B., Reppert, S.M., Bullen, B., Skrinar, G., Beitins, I., Arnold, M., Rosenblatt, M., Martin, J.B., McArthur, J.W. (1981). Plasma melatonin increases during exercise in women. *J Clin Endocrinol Metabol,* 53(1):224–225.

Cassone, W.M. (1990). Effects of melatonin on vertebrate circadian systems. *Trends Neurosci,* 13: 457-63.

Challet, E. (2019). The circadian regulation of food intake. *Nat. Rev. Endocrinol. 15*, 393–405.

Copenhaver, E.A., Diamond, A.B. (2017). The Value of sleep on athletic performance, injury, and recovery in the young athlete. *Pediatric Annals,* 46(3), 106-111.

Çalıyurt, O. (2001). Duygudurum bozuklukları ve biyolojik ritm. *Duygudurum Dizisi*, 5:209-214.

Deacon, S., Arendt, J. (1994). Posture influences melatonin concentrations in plasma and saliva in humans. *Neuroscience Letters*, 167: 191- 194.

Douglas, C.M., Hesketh, S.J., Esser, K.A. (2021). Günün Saati ve Kas Gücü: Sirkadyen Bir Çıktı mı?. *Fizyoloji, 36*, 44–51.

Eckel-Mahan, K., Sassone-Corsi, P. (2013). Metabolism and the Circadian Clock Converge. *Physiol. Rev, 93*, 107–135.

Escames, G., Ozturk, G., Baño-Otálora, B., Pozo, M.J., Madrid, J.A., Reiter, R.J., Serrano, E., Concepción, M., Acuña-Castoviejo, D. (2012). Exercise and melatonin in humans: reciprocal benefits. *J Pineal Res*, 52(1):1–11.

Fideleff, H.L., Boquete, H., Fideleff, G., Albornoz, L., Pérez Lloret, S., Suarez, M., et al. (2006). Gender-related differences in urinary 6- sulfatoxymelatonin levels in obese pubertal individuals*. J Pineal Res,* 40:214–8

Fiuza-Luces, C., Garatachea, N., Berger, N.A., Lucia, A. (2013). Exercise is the Real Polypill. *Physiology*, *28*, 330–358.

Fourtillan, J.B., Brisson, A.M., Fourtillan, M., Ingrand, I., Decourt, J.P., Girault, J. (2001). Melatonin secretion occurs at a constant rate in both young and older men and women. *Am J Physiol Endocrinol Metab,* 280: 11–22.

Gabriel B. M., & Zierath J. R. (2019). Circadian rhythms and exercise — re-setting the clock in metabolic disease. *Nature Reviews Endocrinology,* 15, 197–206. http://dx.doi.org/10.1038/s41574-018-0150-x

Gooley, J.J., Saper, C.B. (2005). Anatomy of the mammalian circadian system. In Principles and Practice of Sleep Medicine. (Eds MH Kryger, T Roth, WC Dement): 335-350. Philadelphia:Elsevier Saunders.

Gunn, P.J., Middleton, B., Davies, S.K., Revell, V.L., & Skene, D.J. (2016). Sex differences in the circadian profiles of melatonin and cortisol in plasma and urine matrices under constant routine conditions. *Chronobiology international*, *33*(1), 39–50. https://doi.org/10.3109/07420528.2015.1112396

Gupta, D.D., Riedel, L., Frick, J.H. ve ark. (1983). Circulating melatonin in children: In relation to puberty, endocrine disorders functional tests and racial origin. *Neuroendocrinol Lett,* 5: 63-78.

Güvenç, A. (1999). Sirkadyen ritmin anaerobik yüklenmelerde performansa olan etkisinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Haupt, S., Eckstein, L.M., Wolf, A., Zimmer, T.R., Wachsmuth, N.B., Moser, O. (2021). Eat, Train, Sleep—Retreat? Hormonal Interactions of Intermittent Fasting, Exercise and Circadian Rhythm. *Biomolecules, 11*(4), 516; https://doi.org/10.3390/biom11040516

Herxheimer, A., Petrie, K.J. (2002). Melatonin for the prevention and treatment of jet lag. *Cochrane Database of Systematic Reviews,* Issue 2. [DOI: 10.1002/14651858.CD001520]

Horne, J., ve Östberg, O. (1976). Horne J.A, Östberg O. A self-assesment questionnaire to determine morningness eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 4(2), 97-110.

Iguchi M, Kato K, Ibayashi M. (1986). Age dependent reduction in serum melatonin concentration in healthy human subjects*. J Clin Endocrinol & Metab,* 55: 27-9.

Korf, H.W., Von Gall, C. and Stehle, J. (2003). The Circadian System and Melatonin: Lessons From Rats and Mice. *Chronobiology İnternational,* 20(4), 697-710.

Kruk, J., Kotarska, K., Aboul-Enein, B.H. (2020). Physical exercise and catecholamines response: benefits and health risk: possible mechanisms. *Free Radic Res,* 54(2–3):105–125.

Kruk, J., Aboul-Enein, B.H., Duchnik, E. (2021). Exercise-induced oxidative stress and melatonin supplementation: current evidence. *The Journal of Physiological Sciences.* 71:27 https://doi.org/10.1186/s12576-021-00812-2

Kuusmaa, M., Schumann, M., Sedliak, M. ve diğ. (2016). Sabah ve akşam kombine kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarının fiziksel performans, kas hipertrofisi ve serum hormon konsantrasyonları üzerindeki etkileri. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41 (12):1285–94.

LeGates, T.A., Fernandez, D.C. ve Hattar, S. (2014). Light as a central modulator of circadian rhythms, sleep and affect. *Nature Reviews Neuroscience,* 15(7), 443-454.

Lo, H.M., Chau, K.Y., Lam, M.H.S., et al. (2017). Factors affecting sleep quality among adolescent athletes. *Sports Nutr Ther,* 2, 123.

Maldonado, M.D., Manfredi, M., Ribas-Serna, J., Garcia-Moreno, H., Calvo, J.R. (2012). Melatonin administrated immediately before an intense exercise reverses oxidative stress, improves immunological defenses and lipid metabolism in football players. *Physiol Behav,* 105(5):1099–1103.

Melo, M., Garcia, R., Araujo, C., Luz, J., Bruin, P. ve Bruin, V. (2020). Chronotype in bipolar disorder: an 18-month prospective study. *Brazilian Journal of Psychiatry,* 68-71.

Menek, M.Y. (2021). Tip 2 Diyabette Sirkadyen Ritime Uygun Yapılan Egzersizlerin Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul.

Montaruli, A., Galasso, L., Caumo, A., et al. (2017). The circadian typology: the role of physical activity and melatonin. *Sport Sciences for Health,* 13, 469-476.

Moser, O., Eckstein, M.L., West, D.J., Goswami, N., Sourij, H., Hofmann, P. (2020). Type 1 Diabetes and Physical Exercise: Moving (forward) as an Adjuvant Therapy. *Curr. Pharm*, *26*, 946–957.

Moser, O., Riddell, M.C., Eckstein, M.L., Adolfsson, P., Rabasa-Lhoret, R., Boom, L.V.D., Gillard, P., Nørgaard, K., Oliver, N.S., Zaharieva, D.P., et al. (2020). Glucose management for exercise using continuous glucose monitoring (CGM) and intermittently scanned CGM (isCGM) systems in type 1 diabetes: Position statement of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) and of the International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD) endorsed by JDRF and supported by the American Diabetes Association (ADA). *Pediatr. Diabetes 21*, 1375–1393.

Nabavi, S.M., Nabavi, S.F., Sureda, A., Xiao, J., Dehpour, A.R., Shirooie, S., ... & Daglia, M. (2019). Antiinflammatory effects of Melatonin: A mechanistic review. *Critical Reviews İn Food Science And Nutrition*, 59(sup1), S4-S16.

Nedelec, M., Halson, S., Abaidia, A.E., Ahmaidi, S., Dupont, G. (2015). Stress, sleep and recovery in elite soccer: a critical review of the literatüre*. Sports Medicine*, 45(10), 1387-1400.

Obayashi, K., Saeki, K., Tone, N., Iwamoto, J., Miyata, K., Ikada, Y., & Kurumatani, N. (2015). Lower melatonin secretion in older females: gender differences independent of light exposure profiles. *Journal of epidemiology*, *25*(1), 38–43. https://doi.org/10.2188/jea.JE20140035

Oda, S., Shirakawa, K. (2014). Sleep onset is distrupted folloeing pre-sleep exercise that causes large physiology, 114(9), 1789-1799.

Özbayer, C., Değirmenci, İ. (2011): Sirkadyen saat, hücre döngüsü ve kanser. *Dicle Tıp Dergisi,* 38 (4) s. 514.

Peake, J.M., Neubauer, O., Walsh, N.P., Simpson, R.J. (2017). Recovery of the immüne system after exercise*. Journal of Applied Physiology,* 122(5), 1077-1087.

Pedersen, B.K., Saltin, B. (205). Exercise as medicine—Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, *25* (Suppl. S3), 1–72.

Preather, A.A., Janicki-Deverts, D., Hall, M.H., Cohen, S. (2015). Behavirolly assessed sleep and suscreptibility to the common cold. *Sleep*, 38(9), 1353-1359.

Pündük, Z., Gür, H., ve Ercan, İ. (2005). Sabahçıl-Akşamcıl Anketi Türkçe Uyarlamasında Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi,* 40-45.

Reilly, T., Atkinson, G., Waterhouse, J. (2000). Chronobiology and physical performance. In Garrett Jr., W.E. & Kin-İşler Kirkendall, D.T. (Eds) Exercise and Sport Science. (pp 351-372) Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.

Rosa, J.P., Rodrigues, D.F., Silva, A., et al. (2016). Rio Olympic Games: Can the schedule of events compromise athletes' performance? *Chronobiology International,* 33(4), 435-440.

Rusak, B. and Zucker, I., (1979). Neural Regulation of Circadian Rhythms. *Physiological Reviews*, 59(3), 449-526

Schott, M.; Bornstein, S.R.; Stratakis, C.A. (2019). Hormone and Metabolic Research: 50 Years of Research. *Horm. Metab. Res, 51*, 8–10.

Schönke, M., Esser, K.A., Gabriel, B.M. (2023). Editorial: Circadian rhythms and exercise in cardiometabolic health. *Front. Endocrinol.* 14:1180851. doi: 10.3389/fendo.2023.1180851.

Selvi, Y., Beşiroğlu, L., Aydın, A. (2011). Kronobiyoloji ve duygudurum bozuklukları. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-*Current Approaches in Psychiatry*, 3:368-386.

Sezinler, A. (2018). Sirkadyen Ritme Bağlı Olarak Uyku Uyanıklık Durumunun Glukoz Metabolizması Üzerine Etkisi. Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, s.(7-19).

Stepanski, E.J., Wyatt, J.K. (2003). Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep medicine reviews,* 7(3), 215-225.

Stickgold, R. (2005). Sleep-dependent memory consolidation. *Nature,* 437(7063), 1272-1278.

Stults-Kolehmainen, M.A., Sinha, R. (2014). The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Med, 44*, 81–121.

Szymusiak, R., McGinty, D. (2008). Hypothalamic regulation of sleep and arousal. *Ann NY Acad Sci,* 1129:275-286.

Şentürk, A., Dalkiran, B., Acikgoz, B., Aksu, İ., Açıkgöz, O., Kiray, M. (2022). The effects of bee venom on liver and skeletal muscle in exhaustive swimming rats. *Bıologıa Futura*, 73(2), ss.237-244.

Şentürk, A. (2021). Yüzme Branşında Müsabaka Öncesi Güncel Isınma Yaklaşımları, Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar-2, İlgar Doğan, Yeliz, Editör, Çizgi Kitabevi, Konya, ss.45-58.

Toh, K.L., Jones, C.R., He, Y., Eide, E.J., Hinz, W.A., Virshup, D.M. et al. (2001). An hPer2 phosphorylation site mutation in familial advanced sleep phase syndrome. *Science,* 291:1040-1043.

Tao, K. Juanxiu., Lv, J., Li, W., Zhang, P., Mao, C. and Xu, Z., Weisheng, L. (2016). Exogenous Melatonin Reduced Blood Pressure in Late-term Ovine Fetus via MT1/MT2 Receptor Pathways. *Reproductive Biology,* 16(3), 212-217.

Theron, J.J., Oosthuizen, J.M., Rautenbach, M.M. (1984). Effect of physical exercise on plasma melatonin levels in normal volunteers*. S Afr Med J*, 66(22):838–841

Toktaş, N., Alparslan, E., ve Yetik, O. (2018). Erkek Üniversite Öğrencilerinin Kronotipe Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 507-520.

Tuomilehto, H., Vuorinen, V.P., Penttilä, E., et al. (2017). Sleep of professional athletes: underexploited potential to improve health and performance*. J Sports Sci,* 35(7), 704-10.

Uluç, S. (2023). Sporda sirkadyen ritim: Bir derleme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi,* 4(2), 149-164.

Üstündağ, H., Şentürk, E., & Gül, M. (2020). Melatonin and Hyperthyroidism. *Arch Basic Clin Res,* 2(2): 59-64. DOI: 10.5152/ABCR.2020.03.

Venter, R.E. (2014). Perceptions of team athletes on the importance of recovery modalities. *Eur J Sport Sci,* 14(Suppl 1), 69-76.

Yarar, A.F., Meriç Bingül, B., Şentürk, A. (2022). Her Yönüyle Hareket ve Antrenman Araştırmaları, Kadın Voleybolcularda Antrenman Yükü Takibi. Meriç Bingül Bergün; Akdeniz Hakan, Editör, çizgi kitabevi, İstanbul, ss.31-40.

Waldhauser, F., Frisch, H., Waldhauser, M. ve ark. (1984). Fall in nocturnal serum melatonin during prepuberty and pubescence. *Lancet*, 1: 362-5.

Waldhauser, F., Weiszenbacher, G., Tatzer, E. ve ark. (1988). Alternations in Nocturnal Serum Melatonin Levels in Humans with Growth and Aging*. J Clin Endocrinol & Metab,* 66(5): 648-52.

Walters, P.H. (2002). Sleep, the athlete, and performance. *Strength & Conditioning Journal,* 24(2), 17-24.

Winget, C.M., DeRoshia, C.W., ve Holley, D.C. (1985). Circadian rhythms and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* 17(5), 498-516.

Zee, P.C., Manthena, P. (2007) The brain's master circadian clock: implications and opportunities for therapy of sleep disorders. *Sleep Med Rev,* 11:59-70.

Zhu, L., Zee, P.C. (2012). Circadian rhythm sleep disorders. *Neurol Clin,* 30:1167-1191.

Zouhal, H., Jacob, C., Delamarche, P., Gratas-Delamarche, A. (2008). Catecholamines and the effects of exercise, training and gender. *Sports Med*, 38(5):401–423.

BÖLÜM 4
DELOİTTE FUTBOL PARA LİGİ RAPORLARIYLA AVRUPA'DAKİ FUTBOL GELİRLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ

Gökhan ÇAKMAK

Arş. Gör. Dr., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, cakmakgokhan23@gmail.com
0000-0003-2307-8444

GİRİŞ

Dünyanın en popüler spor dalı olan futbol milyarlarca dolarlık yayın gelirleri, sponsorluk ve reklam anlaşmaları, maç günü gelirleri, futbolcu sözleşmeleri ve etkileşimde bulunduğu yan sektörler ile bir iş koluna dönüşmüş durumdadır (Saatçioğlu ve Çakmak, 2019). Bu nedenle futbolu sadece bir spor dalı olarak tanımlamak yeterli olmayacaktır. Futbol içerisinde çok büyük bir ekonomi barındırmaktadır. Küreselleşmenin de etkisiyle dünyanın her yerine kendi mali değerlerini de ulaştırmıştır (Akşar, 2005). Bu nedenlerle futbol ekonomisi ayrı bir araştırma alanı olarak hayatımıza girmiştir.

Futbol gelirlerini çeşitli unsurlardan elde eder. Bu unsurları belirli başlıklar altında gruplayarak incelemek çok daha faydalı olacaktır. Futbolun gelir kaynaklarına bakıldığında en önde gelen kalemlerin ticari gelirler ve yayın gelirleri olduğu görülebilir. Ticari gelirler sponsorluk anlaşmaları başta olmak üzere kulüplerin firmalarla kurduğu ticari ilişkilerden elde ettikleri gelirleri ifade etmekteyken yayın gelirleri ise kulüplerin maçlarının televizyonlardan yayınlanması sonucu elde edilen gelirleri kapsamaktadır. Bir diğer gelir kalemi ise maç günü gelirleri olarak ifade edilmektedir ve kulüplerin maç günlerinde başta bilet satışı olmak üzere stadyum içinde ve çevresinde yaptığı satışlardan elde ettiği gelirleri kapsamaktadır.

Sponsorluk, kurumsal ya da pazarlama amaçlarına yönelik doğrudan medya kanallarını satın almadan gerçekleştirilen olay ya da nedenler için yapılan ticari bir yatırımdır (Soygüden, 2016). Günümüzde futbol takımları birçok ticari firma ile sponsorluk anlaşmaları imzalamaktadır. Kulüplerin giydikleri formalarda yer alacak reklamlardan stadyum isim sponsorluğuna varana kadar birçok farklı anlaşma yapılabilmektedir. Hatta bir adım daha öteye gidip kulüplerin isimlerin önlerine ticari şirketlerin isimlerini ekleyebildiği anlaşmalara dahi imza atılabilmektedir. Bazı anlaşmalarda ise şirketler kulüplerin isimleriyle taraftarlara özel ürünler çıkarabilmektedir. Tabi bu anlaşmalar kulüpler için maddi gelir anlamına gelmektedir.

Şirketler için ise kulüp taraftarlarına ulaşabilecekleri bir reklamdır. Özellikle futbol karşılaşmalarının atmosferi, taraftarların hissettiği heyecan, taraftarın takımla özdeşleşme dereceği sponsor firmaların tanıtımlarını olumlu olarak etkileyebilmektedir (Enginkaya, 2014).

Günümüzde futbol karşılaşmaları yalnızca stadyumlardan takip edilmemektedir. Gelişen teknolojiyle beraber stadyumlarda olan biten hemen her şey canlı yayınlar aracılığıyla ekranlarımıza yansıtılmaktadır. Futbol karşılaşmaları stadyumlarda izleyen kişi sayısının onlarca yüzlerce katı kişi sayısına canlı yayınlar aracılığıyla ulaşmaktadır. Yani esasen futbolda üretim stadyumlarda olmasına rağmen canlı yayınlar aracılığıyla mali değere çevrilmektedir (Akşar, 2010). Bu nedenlerle günümüzde yayın gelirleri futbol kulüplerinin gelir kalemleri içerisinde önemli bir yer işgal etmektedir. Yayın gelirleri açısından bakıldığında Premier Lig, dünyanın 200'den fazla ülkesinde izlenmesinin de etkisiyle yılda 2,4 milyar Pound yayın geliri elde etmektedir (Dikici vd., 2021).

Canlı yayınlar öncesi dönemde futbolun temel gelir kalemi oynadığı müsabakalara gelen seyircilere/taraftarlara sattığı biletlerden elde ettiği ücretlerdir. Bu gelir kalemi ise eski önemini kaybetse bile günümüzde maç günü gelirleri ismiyle hâlen vazgeçilemez konumdadır. Maç günü gelirleri maçlar için satılan biletler ve maç günü stadyumda satılan diğer ürünlerden elde edilen gelirleri kasteden bir tabirdir. Maç günü gelirlerinde stadyum kapasitesi önemli bir etkendir. Büyük stadyumlarda daha fazla seyirci aynı anda maç izleyebildiği için daha fazla gelir elde etmek mümkündür. Diğer taraftan bilet fiyatları da önemli bir husustur. Fiyat ne kadar yüksekse gelir de o kadar yüksek olacaktır (Kuyucu, 2021).

Küresel bazda hiçbir olgunun başaramayacağı sistemi kuran futbol bugün dünyanın hemen her ülkesinden farklı konumlardaki kişilere ortak ilgi alanı sunmaktadır (Aygün ve Ulucenk, 2019). Bu nedenle de popüleritesini hemen her gün arttırmaktadır. Dolasıyla ulaştığı ekonomik boyut merak edilmektedir. Bu araştırma ile Avrupa futbol liglerinde futbol ekonomisinin ulaştığı boyutun ortaya konulması ve Avrupa futbol liglerinde mücadele eden takımların elde ettikleri gelirlerin karşılaştırmalı olarak analiz edilmesi hedeflenmiştir.

KULÜPLERE VE SON 4 YILA GÖRE KARŞILAŞTIRMALI ANALİZ

Bu analizlerde kullanılan veriler Deloitte tarafından her yıl hazırlanan Futbol Para Ligi Raporlarına dayanmaktadır. Bu araştırmada incelenen kulüpler Deloitte raporlarında detaylı bir şekilde incelenen ilk 20 takım ile sınırlı tutulmuştur. Kulüp ismi sıralaması

2023 yılında yayınlanan rapora göre yapılmıştır. Tablo içindeki rakamlar ise milyon Euro cinsinden verilmiştir.

Tablo 1. Toplam Gelirler

	2022 Yılı	2021 Yılı	2020 yılı	2019 Yılı
Manchester City	731m €	644,9m €	549,2m €	610,6m €
Real Madrid	713,8m €	640,7m €	691,8m €	757,3m €
Liverpool	701,7m €	550,4m €	558,6m €	604,7m €
Manchester United	688,6m €	558m €	580,4m €	711,5m €
Paris Saint-Germen	654,2m €	556,2m €	540,6m €	635,9m €
Bayern Münih	653,6m €	611,4m €	634,1m €	660,1m €
FC Barcelona	638,2m €	582,1m €	713,4m €	840,8m €
Chelsea	568,3m €	493,1m €	469,7m €	513,1m €
Tottenham Hotspur	523m €	406,2m €	445,7m €	521,1m €
Arsenal	433,5m €	366,5m €	388m €	445,6m €
Juventus	400,6m €	433,5m €	398,9m €	459,7m €
Atletico Madrid	393,9m €	335,8m €	331,8m €	367,6m €
Borussia Dortmund	356,9m €	337,6m €	365,7m €	377,1m €
FC Inter	308,4m €	330,9m €	291,5m €	364,6m €
West Ham	301,2m €	221,5m €	157,4m €	216,4m €
AC Milan	264,9m €	216,3m €	154m €	206m €
Leicester City	252,2m €	255,5m €	171m €	202m €
Leeds United	223,4m €	190,4m €	65m €	56m €
Everton	213,7m €	218,1m €	212m €	213m €
Newcastle United	212,3m €	170,1m €	185m €	200m €
TOPLAM	9,2 milyar €	8,1 milyar €	7,9 milyar €	8,9 milyar €

Kaynak: Deloitte, 2023; Deloitte, 2022; Deloitte, 2021; Deloitte, 2020

Tablo 1'de 2022 yılında Avrupa'da en yüksek toplam gelire ulaşan ilk 20 futbol kulübüne yer verilmiştir. Ayrıca aynı tabloda bu kulüplerin 2021, 2020 ve 2019 yıllarında yıllık bazda elde ettiği toplam gelirler de yer almaktadır.

Tablo 1'e bakıldığında 2022 yılında en çok gelir elde eden takımların sırasıyla Manchester City, Real Madrid ve Liverpool olduğu, listenin en altında yer alan takımların da sırasıyla Newcastle United, Everton ve Leeds United olduğu görülmektedir. İlk 20'de yer alan takımların hangi ülkelerden olduğuna bakıldığında 11 takımın İngiltere, 3 takımın İspanya, 3 takımın İtalya, 2 takımın Almanya ve 1 takımın Fransa takımı olduğu fark edilmiştir.

Futbolun yarattığı toplam gelirler açısından bakıldığında 2019 yılında 8,9 milyar € olan gelirin 2020 ve 2021 yıllarında biraz düşüş gösterdiği, 2023 yılında ise 2019'un üzerine çıktığı görülebilir. 2020 ve 2021 yıllarındaki bu düşüşün ana sebebinin tüm dünyayı etkileyen Covid-19 Pandemisi olduğu rahatlıkla tahmin edilebilir.

Tablo 2. Ticari Gelirler

	2022 Yılı	2021 Yılı	2020 yılı	2019 Yılı
Manchester City	373m €	308m €	285m €	261m €
Real Madrid	318m €	322m €	360m €	355m €
Liverpool	275m €	238m €	243m €	211m €
Manchester United	309m €	262m €	322m €	317m €
Paris Saint-Germen	383m €	337m €	299m €	363m €
Bayern Münih	378m €	345m €	361m €	357m €
FC Barcelona	284m €	277m €	338m €	384m €
Chelsea	209m €	176m €	199m €	210m €
Tottenham Hotspur	215m €	171m €	183m €	152m €
Arsenal	167m €	154m €	162m €	126m €
Juventus	194m €	189m €	190m €	186m €
Atletico Madrid	108m €	98m €	83m €	100m €
Borussia Dortmund	174m €	150m €	150m €	145m €
FC Inter	87m €	113m €	99m €	155m €
West Ham	59m €	37m €	38m €	41m €
AC Milan	87m €	69m €	58m €	65m €
Leicester City	50m €	46m €	33m €	41m €
Leeds United	59m €	38m €	37m €	24m €
Everton	59m €	53m €	87m €	42m €
Newcastle United	33m €	26m €	32m €	31m €
TOPLAM	3,8 milyar €	3,4 milyar €	3,5 milyar €	3,5 milyar €

Kaynak: Deloitte, 2023; Deloitte, 2022; Deloitte, 2021; Deloitte, 2020

Ticari gelirler açısından futbol ekonomisine baktığımızda en çok gelir elde eden kulübün toplam gelir sıralamasında 5. sırada yer alan Paris Saint-Germen kulübü olduğu tespit edilmiştir. Paris Saint-Germen'i Bayern Münih ve Manchester City izlemektedir.

Yıl bazlı baktığımızda ise toplam ticari gelirlerde tıpkı toplam gelirlerde olduğu gibi 2020 ve 2021 yıllarında 2019 yılına göre azalma tespit edilmiştir. 2022 yılında ise toplam rakam 2019 yılının üzerine çıkmıştır.

Tablo 3. Yayın Gelirleri

	2022 Yılı	2021 Yılı	2020 yılı	2019 Yılı
Manchester City	294m €	336m €	217m €	287m €
Real Madrid	308m €	311m €	224m €	258m €
Liverpool	314m €	304m €	233m €	299m €
Manchester United	254m €	288m €	160m €	274m €
Paris Saint-Germen	139m €	202m €	150m €	157m €
Bayern Münih	207m €	255m €	203m €	211m €
FC Barcelona	251m €	290m €	249m €	298m €
Chelsea	277m €	309m €	208m €	227m €
Tottenham Hotspur	182m €	233m €	155m €	277m €
Arsenal	172m €	208m €	136m €	211m €
Juventus	175m €	237m €	167m €	209m €
Atletico Madrid	255m €	231m €	199m €	209m €
Borussia Dortmund	145m €	187m €	170m €	167m €
FC Inter	177m €	216m €	136m €	159m €
West Ham	193m €	184m €	94m €	144m €

AC Milan	146m €	147m €	72m €	105m €
Leicester City	177m €	208m €	123m €	145m €
Leeds United	137m €	150m €	10m €	11m €
Everton	136m €	165m €	112m €	152m €
Newcastle United	146m €	144m €	132m €	141m €
TOPLAM	4,1 milyar €	4,6 milyar €	3,1 milyar €	3,9 milyar €

Kaynak: Deloitte, 2023; Deloitte, 2022; Deloitte, 2021; Deloitte, 2020

Yayın gelirlerine baktığımızda en çok gelir elde eden ilk 3 kulübün sırasıyla Liverpool, Real Madrid ve Manchester City olduğu görülmektedir. Toplam gelirlerde 3. sırada kalan Liverpool yayın gelirlerinde ilk sıradadır. Yıl bazlı toplam rakamlara bakıldığında 2019 yılında listedeki takımların 3,9 milyar € olan toplam yayın gelirleri 2020 yılında 3,1 milyar €, 2021 yılında 4,6 milyar €, 2022 yılında ise 4,1 milyar € olarak gerçekleşmiştir.

Tablo 4. Maç Günü Gelirleri

	2022 Yılı	2021 Yılı	2020 yılı	2019 Yılı
Manchester City	64m €	1m €	48m €	62m €
Real Madrid	88m €	9m €	108m €	145m €
Liverpool	112m€	8m €	83m €	95m €
Manchester United	126m€	8m €	98m €	121m €
Paris Saint-Germen	132m €	17m €	92m €	116m €
Bayern Münih	68m €	12m €	70m €	92m €
FC Barcelona	103m €	16m €	127m €	158m €
Chelsea	82m €	9m €	62m €	76m €
Tottenham Hotspur	125m €	2m €	108m €	93m €
Arsenal	94m €	4m €	90m €	109m €
Juventus	32m €	8m €	42m €	66m €
Atletico Madrid	61m €	4m €	50m €	59m €
Borussia Dortmund	38m €	1m €	46m €	60m €
FC Inter	44m €	2m €	57m €	50m €
West Ham	49m €	1m €	26m €	31m €
AC Milan	32m €	0m €	24m €	36m €
Leicester City	25m €	1m €	15m €	17m €
Leeds United	28m €	2m €	18m €	21m €
Everton	9m €	0m €	14m €	17m €
Newcastle United	33m €	0m €	21m €	28m €
TOPLAM	1,3 milyar €	105 milyon €	1,2 milyar €	1,3 milyar €

Kaynak: Deloitte, 2023; Deloitte, 2022; Deloitte, 2021; Deloitte, 2020

Son olarak maç günü gelirlerine bakıldığında ise ilk 3 sırada Paris Saint-Germen, Manchester United ve Tottenham Hotspur takımları yer almaktadır. Toplam gelir sıralamasında 5. sırada yer alan Paris Saint-Germen kulübü maç günü gelirlerinde ilk sıradadır.

Tabloda yer alan rakamlara yıllık bazlı olarak bakmak yerinde olacaktır. Bu perspektiften bakıldığında maç günü gelirlerinden 2019 yılında toplam 1,3 milyar €, 2020 yılında 1,2 m €, 2021 yılında 105 milyon €, 2022 yılında 1,3 milyar € gelir elde edildiği görülebilir.

SONUÇ YERİNE

Profesyonel futbol kulüpleri futbolun popülaritesinin artması ve modern hayatın getirdiği teknolojik gelişmeler ile futbola olan ilgilerini arttırmış ve şirketleşme yoluna giderek kâr elde etmeyi amaçlara şirketlere dönüşmüşlerdir (Soygüden, 2016). Transferler için yapılan harcamalar, futbolcularla yapılan sözleşmeler, sponsorluk anlaşmaları, reklam anlaşmaları, stadyum gelirleri futbol piyasasını oluşturan unsurlardır (Aslan, 2018). Hiç şüphesiz ki futbol ekonomisi futbolun binlerce insana ulaşabilme büyüsünün de etkileriyle günümüzde çok büyük rakamlara ulaşmıştır. İlerleyen senelerde bu rakamların daha da artacağı öngörülmektedir.

Ticari Gelirler

Bu gelir kalemi çoğunlukla sponsorluk faaliyetlerini içermektedir. Takım oyuncularının formalarında veya taraftarı oldukları takımın stadında sponsor marka adları ile karşılaşan taraftarlar ilgili markalarla psikolojik bağlar kurabilmektedir (Enginkaya, 2014). Ticari gelirlerde ilk sırada yıllık 383 milyon € geliriyle Paris Saint-Germen yer almaktadır. Paris Saint-Germen kulübünün ilgili yılda bu denli bir ticari gelir elde etmesinin sebepleri arasında iki önemli sebep öne çıkmaktadır. Bunlardan birincisi Messi, Neymar, Mbappe gibi yıldız oyunları kadrosunda bulundurmasıdır. Yıldız oyuncuların varlığı mevcut kulüp taraftarların ilgisini çektiği gibi dünyanın çeşitli yerlerinden diğer futbol taraftarlarının da Paris Saint-Germen kulübüne ilgi duymasına sebep olmaktadır. Bu büyük etkiyi kaçırmak istemeyen ticari şirketler de Paris Saint-Germen kulübüyle ticari ilişkilerini kuvvetlendirmiş olabilir.

Bir diğer sebep ise kulübün sahibinin Qatar Sports Investments isimli Katar merkezli bir spor yatırım firması olmasıdır. Dünyanın en zengin ülkeleri arasında yer alan Katar'dan bir firmanın kulübün sahibi olması da Katarlı firmaların Paris Saint-Germen kulübünü sportif açıdan yukarı taşımak adına ve elbette kendi bilinirliklerini arttırmak adına kulüple ticari ilişkilerini arttırmalarına yol açmıştır.

Yayın Gelirleri

Yayın gelirlerinde 2019 yılında 3,9 milyar € olan toplam miktarın 2020 yılında 3,1 milyar €, 2021 yılında 4,6 milyar €, 2022 yılında ise 4,1 milyar € olduğu görülmüştür. Burada Covid-19 pandemisinin etkileri görülmektedir. 2020 yılında pandemi tüm dünyada yeni yeni etkilerini göstermeye başlamışken alınan önlemler ve insanların kendi sağlıklarını her şeyin önüne koyması gibi nedenlerle futbola olan ilgilerinde yaşanan azalma sonucunda 2020 yılında yayın gelirlerinde ciddi bir azalma olduğu görülmüştür. Tedbirlerin devam ettiği ancak insanların koşullara alıştığı 2021 yılında ise stadyumlarda

maç izleyemeyen insanların televizyon, dijital yayıncılık gibi alternatiflere yöneldiği ve bu nedenlerle de 2021 yılında yayın gelirlerinin tavan yaptığı düşünülmektedir.

Yayın gelirlerinde 2022 yılında 314 milyon € gelir elde eden Liverpool kulübü ilk sıradır. Burada hem Premier Lig'in dünyanın en çok izlenen ligi olması hem de Liverpool'un Şampiyonlar Ligi'nde final oynamasının etkili olduğunu söylemek yerinde olacaktır. 2022 yılında Real Madrid hem Şampiyonlar Ligi'ni hem de İspanya Ligi şampiyonluğunu kazanmıştır. Bu çifte şampiyonluk Real Madrid'in yayın gelirlerinde ikinci sırada yer alması sağlamıştır. Yayın gelirleri sıralamasında 3. sırada Manchester City kulübü yer almaktadır. Manchester City, 2022 yılında İngiltere Premier Lig'de şampiyonluğa ulaşmıştır.

Burada en çarpıcı rakamlara sahip olan takım Leeds United'tır. 2019 ve 2020 yılların 10-11 milyon € olan yayın gelir gelirleri 2021 yılında bir anda 150 milyon € seviyesine çıkmıştır. Hiç şüphesiz ki bunun nedeni Leeds United takımının 2020 yılında İngiltere'nin ikinci düzeydeki futbol ligi olan Championship'ten birinci düzeydeki futbol ligi olan Premier Lig'e çıkmış olmasıdır. En üst düzey futbol liglerinin ekonomik büyüklüğü alt liglerden çok daha fazla olmaktadır.

Maç Günü Gelirleri

Maç günü gelirleri takımların başarı durumları ve popülerliklerine dair ciddi bilgiler sağlamaktadır. Maç günü gelirlerinde ise kulüplerin kazandığı miktarları birbirinden farklı değişkenler etkileyebilmektedir. Takımların yıldız oyunculara sahip olması, o yıl içerisinde oynadığı maçlarda yakalanan başarı durumu, stadyumların büyüklüğü, bilet ücretleri vb. değişkenler toplam miktarlar üzerinde etkili olabilmektedir.

Yıldız futbolcu etkisini görebilmek için Paris Saint-Germen takımına bakmak yerinde olacaktır. Maç günü gelirlerinde listenin ilk sırasında yer alan Paris Saint-Germen takımı maçlarını yaklaşık 48.500 kişi kapasiteli Parc des Princes stadında oynamaktadır. Ancak buna karşın maçlarını yaklaşık 99.000 kişi kapasiteli Nou Camp stadyumunda oynayan Barcelona takımından daha yüksek maç günü gelirlerine sahiptir. Burada Paris Saint-Germen takımı adına ön plana çıkan etken hiç şüphesiz ki takımdaki yıldız oyuncularıdır. Messi, Neymar, Mbappe gibi yıldızları izlemek isteyen insanlar maçlara ilgi göstermektedir.

Maç günü gelirlerinden 2019 yılında toplam 1,3 milyar €, 2020 yılında 1,2 m €, 2021 yılında 105 milyon €, 2022 yılında 1,3 milyar € gelir elde edilmiştir. Ortalama 1,2 milyar € seviyesinde olan maç günü gelirlerinin 2021 yılında yalnızca 105 milyon € olmasının sebebi de hiç şüphesiz ki Covid-19 pandemisi nedeniyle alınan tedbirlerdir.

Özellikle stadyumların taraftarlara uzun süreler boyunca kapatılmış olması 2021 yılındaki bu rakamın ortaya çıkış nedenini açıklamaktadır. Nitekim Dikici vd. (2021) araştırmaları sonucunda Covid-19 sürecinin maç günü gelirlerini doğrudan etkilediğini ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak tablolarda yer alan verileri bir arada değerlendirdiğimizde en çok gelir elde eden ilk 20 kulübün 11'inin İngiltere takımı olması çarpıcı bir sonuçtur. Aslında İngiltere Premier Ligi'nin dünyanın en çok izlenen futbol ligi olması gerçeğinden yola çıkarsak böyle bir sonucun ortaya çıkması beklendik bir durum olarak da nitelendirilebilir. Ayrıca 2020 ve 2021 yıllarında ekonomik açıdan yaşanan düşüşlerde Covid-19 pandemisi ve pandemi etkisiyle dünyada etkili olan olumsuz ekonomik koşulların etkileri görülebilmektedir.

KAYNAKÇA

Akşar, T. (2005). *Endüstriyel Futbol.* 1. Baskı. Literatür Yayıncılık.

Akşar, T. (2010). *Futbolun Ekonomi Politiği*. 1. Baskı. Literatür Yayıncılık.

Aslan, T. (2018). Futbol kulüplerinin finansal performansının oran yöntemiyle analizi: BİST'de işlem gören futbol kulüpleri üzerine bir uygulama. *Muhasebe ve Vergi Uygulamaları Dergisi*, *11*(3), 349-362.

Aygün, D. & Ulucenk, E. (2019). Futbol kulüplerinde insan kaynakları faaliyetlerinin muhasebeleştirilmesi. *Muhasebe ve Vergi Uygulamaları Dergisi, 12*(3), 689-710.

Deloitte (2020). *Football Money League Report*.

Deloitte (2021). *Football Money League Report*.

Deloitte (2022). *Football Money League Report*.

Deloitte (2023). *Football Money League Report*.

Dikici, S. T., Güler, C. & Çavuşoğlu, B. (2021). Pandeminin futbol ekonomisine etkileri üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *23*(4).

Enginkaya, E. (2014). Futbol taraftarlarının sponsor markalara ilişkin tutum, satın alma niyeti ve takımla özdeşleşmeleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B. Dergisi*, *36*(2), 145-158.

Kuyucu, M. (2021). The economy of football in the changing world: An analysis of football economy (1980-2020). *Atlas Journal, 7*(39), 1577-1590.

Saatçioğlu, C. & Çakmak, U. D. (2019). Avrupa'da ve Türkiye'de futbol ekonomisi: Karşılaştırmalı bir inceleme. *The Sakarya Journal of Economics, 8*(4), 331-350.

Soygüden, A. (2016). Profesyonel futbol kulüplerinin gelir kaynaklarının incelenmesi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9*(4), 21-35.

UEFA (2023). *The European Club Talent and Competition Landscape*.

BÖLÜM 5

LİFE KİNETİK HAREKETLERİNİN KULLANIM ALANLARI VE SPORCULAR ÜZERİNDEKİ GENEL ETKİLERİ

Fuat Orkun TAPŞIN
Dr. Serbest Araştırmacı, fuat_orkun@hotmail.com
0000-0001-6374-534X

GİRİŞ

Life kinetik, Lutz tarafından geliştirilmiş bir görsel algı egzersizidir (Lutz, 2010). Life kinetik, Avrupa'da oldukça gelişmiş ve popüler olan modern bir psikolojik eğitim yöntemidir (Waldemar, 2017). Life kinetik, bilişsel zorlukları ve görsel algıyı tek bir sistematik hareket modelinde birleştiren bir egzersizdir (Komarudin ve Awwaludin, 2018). Bu hareketler beyni uyarma, alışılmadık koordinasyon egzersizleri ve zihinsel egzersizlerin birleşimi, beyni, beyin hücreleri arasında yeni bağlantılar yaratması için bilişsel işlevi geliştirme işlevi görür (Çoban, 2019). Life kinetik hareketlerinin amacı, günlük yaşamda daha verimli olmak için farklı görevler aracılığıyla beyin hücreleri arasında birçok yeni bağlantı oluşturmaktır (Arslan ve Ermiş, 2023). Life kinetik, her bireyin yaşamın farklı alanlarındaki görev ve sorumluluklarını yerine getirirken, uzman olup olmamalarına bakılmaksızın yaşamın tadını çıkarmalarını sağlamayı, onları motive etmeyi ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmayı hedefler. Life kinetik hareketleri, insanların bu hedeflere ulaşmalarına yardımcı olur. Psiko motor ve kinematik tekniklerin birleşimiyle ortaya çıkan life kinetik hareketleri zihin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Lutz, 2017).

İnsanlar, zihinsel kapasitelerinin sadece küçük bir bölümünü kullanabildiklerinden, sahip oldukları tüm zihinsel potansiyeli ortaya koyamazlar. İnsanları eğlendiren, görsel uyarıcılar ve koordinasyon gerektiren etkinlikler, beyin fonksiyonlarını canlandırarak zihinsel gelişime katkı sağlar, nöral bağları güçlendirir ve aynı zamanda yeni sinir bağlantılarının oluşmasına olanak tanır, sonuç olarak daha fazla sinirsel bağlantı elde etmemize yardımcı olur (Lutz, 2014).

Life kinetik, zihinsel ve görsel görevleri aynı anda yerine getirerek aktiviteyi artıran bir tür egzersizdir (Komarudin vd., 2020). Bu egzersiz yöntemleri, sporcuların dikkatini çekmeyi, eğlendirmeyi ve onları devamlı olarak aktif ve motive tutmayı amaçlar. Life kinetik, farklı seviyelerdeki hareketlerle bireylerin yeteneklerine uygun hedefleri

gerçekleştirmeye yardımcı olur (Peker, 2014). Life kinetik hareketleriyle kişinin beceri seviyesi arttıkça zihinsel gelişimi daha da geliştirmek amacıyla hareketler giderek daha zorlu hale gelir (Çoban, 2019). Bu karmaşık yapıdaki hareketler, fiziksel aktiviteyi ve sürekli öğrenmeyi bir arada dengelemeyi amaçlar (Gür vd., 2022). Bu özel hareketler, nöral öğrenmeyi teşvik eder ve beyinde yeni hücre oluşumunu tetikler (Yarım vd ., 2019).

Life kinetik hareketlerinin temel amacı, egzersiz yoluyla koordinasyonu, dengeyi ve görsel zayıflıkları geliştirmek ve düzeltmektir (Kocaoğlu vd., 2022). Life kinetik hareketleri, sporculara çeşitli görsel ve fiziksel aktivite görevleri sunarak, beyin ve bedenin bu çeşitlilikteki görevlere odaklanmasını ve yeni nöron bağlantıları kurmasını veya mevcut sinir bağlantılarını iyileştirmesini teşvik eder (Çoban, 2019).

Avrupa'da life kinetik hareketleri rutin olarak futbol sporcuları tarafından gerçekleştirilmektedir (Faris vd., 2022). Life kinetik hareketleri sporcuların antrenman sürecinde, özellikle bilişsel işlevin geliştirilmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Indonesia ve Java, 2019). Life kinetik hareketleri sporcuların bilişsel işlevlerini geliştirmesine, stresi azaltmasına, fiziksel rahatlamayı, konsantrasyonu, özgüveni artırmaya ve bağımsız çalışma yeteneğini teşvik etmesine yardımcı olmaktadır (Lutz, 2017). Iqbal ve Tafaqur (2020) life kinetik eğitiminin becerileri geliştirebileceğini belirtmişlerdir. Life kinetik eğitimi, fiziksel aktivitelerin kombinasyonunu ve koordinasyonunu vurgulayan, nesneleri fırlatma ve yakalama hareket kalıpları yoluyla gerçekleştirilen, biliş ve görsel algıyı zorlayan bir egzersizdir (Lutz, 2010). Bu egzersizlerin dikkat, mekansal yetenekler, hafıza gibi bilişsel yeteneklerin geliştirilmesinde etkili bir yöntemdir (Özşengezer ve Top, 2022).

Life Kinetik Hareketlerinin Kullanım Alanları

Life kinetik hareketleri, spor, okul, iş ortamı ve hatta çocuklardan yetişkinlere, ebeveynlerden hastalara kadar daha geniş bir topluluk dâhil olmak üzere çeşitli amaçlar için performansı artırmak amacıyla geniş bir yelpazedeki alanlarda uygulanabilir (Lutz, 2014).

Bu hareketler, beyin eğitimi niteliği taşıdığı için çeşitli alanlarda kullanılabilmektedir. Avrupa ülkelerindeki insanlar life kinetik eğitimini yaratıcılık, konsantrasyon, hafıza, güven ve hatta iyileşme sürecinde kullanmak gibi çeşitli hedefleri geliştirmek için uygulanmaktadır (Arslan ve Ermiş, 2023).

Life kinetik algısal görevleri bilişsel zorluklarla ve sıra dışı, eğlenceli hareketlerle bilişsel özellikleri geliştirmeyi hedeflemektedir (Chib, 2000). Life kinetik egzersizleri pek çok farklı malzemelerle yapılabilir. Farklı boy top, göz bantları, ip, futbol topu, kurdele gibi

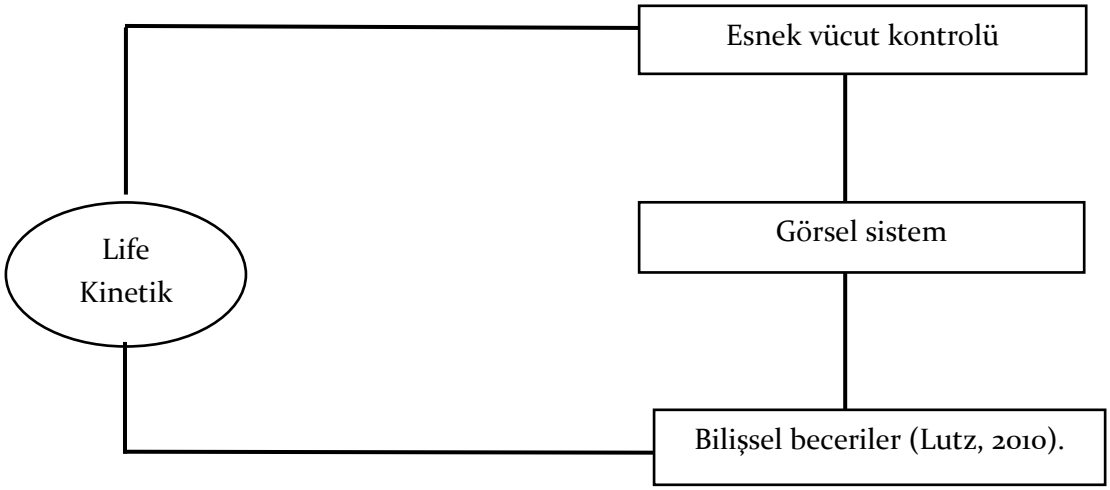
malzemeler kullanılabilir. Ayrıca bireysel veya takım sporlarına göre de farklı malzemeler kullanılabilir (Yarim vd., 2019).

Life Kinetik Antrenmanları

Life kinetik hareketleri üç ayrı grupta incelenebilir. Bu gruplar; bireysel hareketler, eşli hareketler ve toplu hareketler olarak sınıflandırılabilir (Arslan ve Ermiş, 2023).

Life kinetik antrenmanları, bireysel veya eşli çalışmalarından daha fazla keyif almanızı sağlayabilecek bir grup etkinliği olarak tercih edilebilir. Bu yöntem, sporcuların sadece kişisel gayretlerle sınırlı olmadığını görmelerine yardımcı olur (Peker, 2017). Bireysel ya da eşli gerçekleştirilen hareketler, grupla bir araya gelindiğinde daha eğlenceli bir hale dönüşebilir. Her sporcu, diğer sporcularla karşılaştırıldığında daha fazlasını başarmak isteyecek ve bu durum sadece kişisel çaba gerektiren değil, aynı zamanda takım için de zorluklar barındıran bir hareket olduğu anlamalarına sebep olacaktır. Bu farkındalık, sporcuların hareketin sadece bireysel çaba gerektiren bir aktivite olmadığını kavramalarına yardımcı olarak stresli duyguları azaltabilir (Adıyaman, 2006). Tek başına life kinetik hareketlerini yapmak genellikle mantıklı görünse de, amaca yönelik ve daha etkili bir çalışma için grup aktiviteleri veya ortak egzersizler de gerekli olabilir. Aslında, bireysel hareketler, egzersizin zorluk seviyesini artırmak ve rutinleşmeden kaçınmak için önemlidir (Kocaoğlu vd., 2022). Grup çalışmalarında ise, egzersizin zorluk seviyesini bireysel olarak kişiselleştirmek zordur; önce tüm grup üyelerinin hareketi doğru bir şekilde uygulayabilmesi ve daha sonra zorluğu artırma aşamasına geçilmesi gerekmektedir (Adıyaman, 2006).

Life kinetik eğitimi üç bileşenli egzersizin birleşimidir. Bunlar;



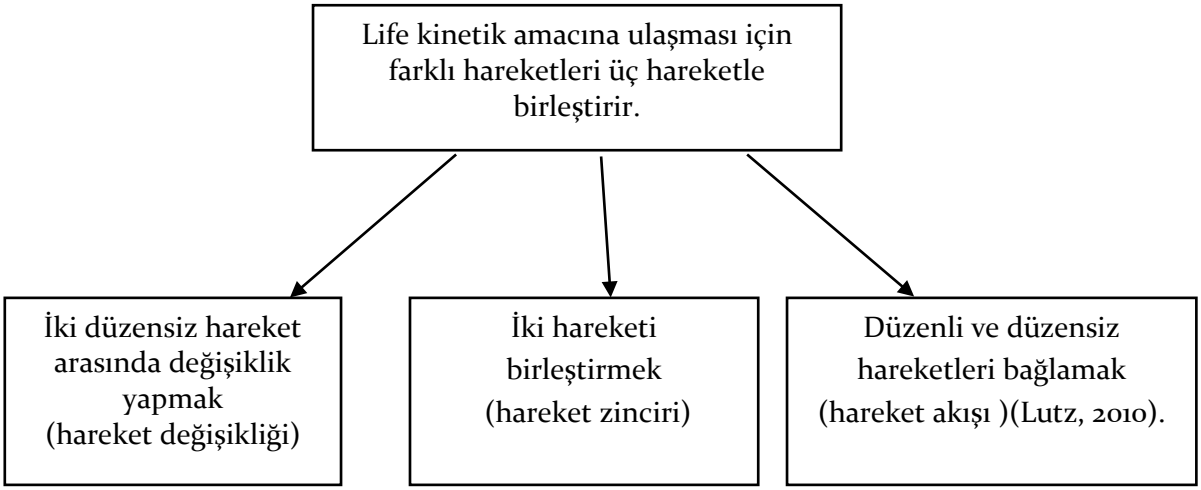
Şekil 1: *Life kinetik egzersizlerinin üç bileşeni*

Esnek Vücut Kontrolü

Bu egzersiz birleşeninde dış dünyadan gelen uyarılara yanıt verme yeteneklerini geliştirme ve bu uyaranlara hazır olma becerileri geliştirilir (Yıldırım, 2023). Esnek vücut kontrolü, beynin ve vücudun teknikleri daha esnek bir biçimde uygulamasına olanak tanır (Lutz, 2017). Sporcular, antrenmanlarında yarışma şartlarını deneyimlemenin peşindedirler. Bu deneyim, yarışma anında önceden öğrenilmiş hareketlerin daha üstün bir performansla sergilenmesini sağlar (Çoban, 2019).

Esnek vücut kontrolü, bazı durumlarda, belirli bir egzersiz rutinini veya hareket mekaniğini öğrenmek için yetersiz kalabilir (Aktaş, 2023). Hem deneyimli hem de deneyimsiz birçok sporcu, belirli teknik hareketleri antrenman esnasında mükemmel bir şekilde gerçekleştirebilmelerine rağmen yarışma şartlarında zorluk yaşayabilmektedir. Bu durumun temel sebebi, yarışma koşullarına uygun antrenman formatının kullanılmamasıdır (Mugan, 2019). Aynı zamanda, yarışma anında ortaya çıkan değişkenliklerin göz ardı edilmesi veya önemsenmemesi, sporcuların ani ve farklı durumlarla karşılaştığında stres yaşamalarına neden olmaktadır (Luszki, 1982). Sporcular genellikle deneyimlerini geçmiş tecrübeleriyle karşılaştırarak yarışa hazırlanır. Benzer şartlar tekrar ortaya çıktığında, sporcular zihinsel olarak öğrendikleri hareketleri uygularlar (Akandere vd., 2018). Sporcunun belleğinde benzer bir durum varsa, stres seviyesine bağlı olarak teknikleri daha rahat bir şekilde gerçekleştirebilirler (Akman, 2019). Sporcular, antrenmanlarda öğrendikleri teknikleri stres olmadan uygulayabilirler, ancak bunun için stres seviyelerini ve özgüvenlerini kontrol etmeleri gerekmektedir (Baştuğ vd., 2016). Beyin stressiz olduğunda ve vücut esnek olduğunda hareketlerin teknik bir şekilde gerçekleştirilmesi mümkün olur (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Sonuç olarak, beyin serbest kaldığında ve stres yapmadığında esnek vücut kontrolü sağlanabilir. Life kinetik hareketleri, yeni öğrenme yöntemleri bulmalarına ve zor hareketlerle başa çıkmalarına yardımcı olarak öğrenmeyi kolaylaştırma imkanı sunar.

Esnek vücut kontrolü egzersizleri, iki farklı hareket arasında değişiklik yapmayı (hareket değişimi), iki hareketi birleştirmeyi (hareket zinciri oluşturmayı) ve düzenli ile düzensiz hareketleri bir araya getirmeyi (hareket akışı oluşturmayı) içerir (Lutz, 2010).



Şekil 2: *Esnek vücut kontrolünün üç birleşeni*

Görsel Sistem

Görsel sistem, çevresel koşulların etkisi, zemin özellikleri, mesafe ve kullanılan ekipman gibi durumlar adaptasyon gerektirdiğinde öne çıkar (Graven ve Browne, 2008). Bu tür durumlarda sadece veri sağlamakla kalmaz, aynı zamanda beden parçalarının işlevleri, aralarındaki ilişki ve gereken hareket miktarı hakkında da bilgi sunar (Kurt ve Çolak, 2022). Hareket hızı ve zorluk seviyesi arttığında, görsel sistemin bileşenlerinin önemi daha belirgin hale gelir (Lutz, 2010).

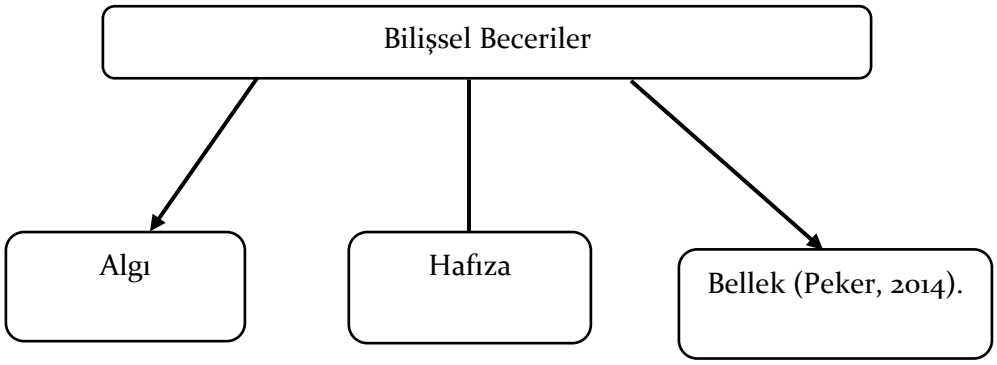
Görsel sistem, psikolojik ve fizyolojik olarak karmaşık ve sistemli bir süreçtir (Nashner, 1997). Bu süreç, nesnelerin belirlenmesi, algılanması, kodlanması ve özelliklerinin analiz edilmesi gibi farklı aşamalardan oluşur (Bezrukikh ve Terebova, 2009). Herhangi bir görme uyaranının yorumlanması, görsel organlarla değil, zihinsel işlevlerle gerçekleşir (Susan vd., 2005). Bir dizi çizgiden oluşan bir form gözler aracılığıyla algılanır, ancak bu formun bir kare olduğunu kavrama ve tanımlama süreci, düşünsel eylemlerle beyin işlevlerinde meydana gelir (Sağol, 1998).

Bilişsel Beceriler

Hızlı değişimlerin meydana geldiği zaman dilimleri genellikle erken çocukluk çağına rastlar (Atkinson vd., 2008). Bilişsel gelişim, meydana gelen ilerlemelerden biridir ve genel gelişim sürecinin tüm alanlarını etkileyerek gerçekleşir (Senemoğlu, 2011). Gelişim, başlangıcını doğumdan alır ve çevreyle etkileşime girerek bilginin işlenmesi, saklanması ve kullanılmasını içeren tüm zihinsel süreçleri kapsayan geniş bir alandır (Canbulat, 2009). Life kinetik, bilişsel kabiliyetleri geliştirerek görevler üzerinde

devamlılığı sağlamak için odaklanma becerisini öğreterek mevcut potansiyelin artırılmasını hedefler (Lutz, 2014).

Life kinetik hareketleri, bilişsel gelişimi en güçlü şekilde etkileyen araçtır. Bu temel ilkeye dayalı olarak gerçekleştirilen life kinetik hareketleri, bilişsel yetenekleri geliştirmeyi amaçlar (Chib, 2000). Life kinetik, bilişsel becerilerin ilerlemesine katkı sağlar ve algı, problem çözme, dikkat ve muhakeme gibi kritik unsurların gelişimine odaklanarak performansı artırır (Lutz, 2017). Özellikle, life kinetik hareketlerinin kademeli olarak zorlaşması ve hareketlerin sürekli değiştirilmesi, eğitim sürecinin daha etkili olmasına katkı sağlar. Bu hareketler, sporcuların durumları hızlı bir şekilde analiz etmelerine ve buna göre tepki vermelerine olanak tanır (Komarudin ve Awwaludin, 2018). Sporcular, life kinetik hareketlerini sürekli değişen, zorlaşan ya da giderek daha kolay hale gelen hareketlere uyum sağlamak için alışılmadık durumlarla başa çıkmaya çalışırlar. Özellikle, life kinetik hareketlerinin kademeli olarak zorlaşması ve hareketlerin sürekli değiştirilmesi, eğitim sürecinin daha etkili olmasına katkı sağlar (Yarım vd., 2019). Bu hareketler, sporcuların durumları hızlı bir şekilde analiz etmelerine ve buna göre tepki vermelerine olanak tanır. Life kinetik hareketlerinde bilişsel beceriler, üç farklı grup altında incelenmektedir.



Şekil 3: *Bilişsel becerinin üç birleşeni*

Algı

Zekâ oluşumunda etkili faktörlerden biri, algıdır (Kaya, 1989). Kişinin çevresindeki soyut ve somut nesnelerle etkileşim kurabilme yeteneği, bu nesneler hakkında düşüncelere ulaşabilme yetisi ve nesnelere karşı davranışlar geliştirebilme yetisi, algılama süreciyle başlar (İnceoğlu, 2004). İnsanlar doğumdan itibaren yaşamları boyunca duyuları kullanarak çevrelerinde olanları anlama, yorumlama ve yeni karşılaştıkları durumlara uyum sağlama amacıyla algıyı kullanırlar (Sağol, 1998). Algı gelişimi, bilişsel gelişimin anlaşılması için kritik bir alandır. Duyu organları aracılığıyla elde edilen bilgilerin

işlenmesi, yorumlanması ve anlam kazandırılması algılama süreci olarak tanımlanır (Bayhan ve Artan, 2005).

Algılama, dışarıdan gelen uyarıların zihinsel olarak yorumlanıp anlamlandırılmasıyla ilgilidir ve çevremizde olan biteni kavramamızı sağlar (Ömeroğlu, 2005). Bu durum, gördüklerimizi, yorumlama biçimimizi, inançlarımızı ve davranışlarımızı fark etmemize yardımcı olur (İnceoğlu, 2004). Zihinsel zorlukları çözmek, algılarımızın işlevlerinden biridir. Araştırmacılar, algıyı genellikle "gerçeklik" olarak da adlandırır. Bu kavram, zihinsel sorunlara çözüm bulmada önemli bir rol oynar (Johansson ve Xiong, 2003).

Life kinetik antrenmanlarının temel hedefi, çeşitli hareketleri daha hızlı algılayabilme yeteneğini geliştirmek, düşünceleri daha çabuk işleyebilmek ve bu sayede en doğru kararları verebilmektir. Bu antrenmanlar aynı zamanda bireylerin anlık olarak doğru kararlar alabilmelerini sağlayarak algı süreçlerini iyileştirir (Lutz, 2010).

Hafıza

Bilgiyi depolama ve ileride tekrar kullanma becerisi olarak tanımlanan hafıza, insanın yaşamında önemli bir role sahiptir. Geçmişte deneyimlenen durumları kasıtlı ya da istemsiz olarak hatırlama kapasitesi de hafıza ile ilişkilidir. (Gökbel, 2000).

Zihnimiz aynı anda birden fazla seçenek barındırabilir. İnsanlar genellikle en doğru olarak kabul edilen seçenekleri dikkatlerini toplayarak seçmeye çalışırlar. Önceki deneyimler ve eylemler, insanın yaşamında geçmişte yer almış olup beyinin arka bölümünde saklanır (Ziylan, 2001). Aniden oluşturulan tepkiler ve yanıtlar, beynin ön kısmında kısa süreli belleğin yardımıyla depolanır (Peker, 2014).

Life kinetik hareketleri, temel olarak kısa ve uzun vadeli belleğin hızlı, düzenli ve doğru bir biçimde kullanılmasını amaçlar. Bu hareketler, bireyin zihinsel kapasitesini artırmak için kısa ve uzun süreli belleği etkin bir şekilde koordine etmeyi hedefler (Yıldırım, 2021).

Bellek

Bellek, bilgilerin edinilmesi, hatırlanması, depolanması ve gerektiğinde geri çağrılmasını içeren bir dizi süreçtir (Andrade ve May, 2004). Bellek duyusal bilgilerin zihinsel olarak depolanıp ihtiyaç duyulduğunda geri çağrılabildiği bir süreçtir (Ömeroğlu, 2005). Belleğin temel görevlerinden biri, geçmişte yaşanan deneyimlerle şu anki ve ilerideki deneyimler arasında bir köprü oluşturmaktır, böylece bu deneyimler arasında bağlantılar kurulur. Çocukların zihinlerindeki bilgileri tutma becerileri geliştikçe, deneyimledikleri bilgilerin daha kolay hatırlanmasını ve yeni bilgilerin daha kolay

edinilmesini sağlar. Bu, çocukların güçlü bir belleğe sahip olduğunu gösterir. (Ömeroğlu, 2005).

Bazen, kritik bir karar almak için önceden öğrenilmiş önemli bir bilgiyi hatırlamak veya zihinde mevcut olan alternatifler arasından birini seçmek gerekebilir. Life kinetik eğitimi, antrenman sahasında doğru ve hızlı hatırlama becerilerimizi artırmayı hedefler (Lutz, 2010). Life kinetik, zihinsel bilgilerin öğrenilip depolanma biçimlerini kullanarak hatırlanmasını ve ihtiyaca göre uygulanmasını hedefleyen aktiviteler barındırır (Komarudin ve Awwaludin, 2018). Bu tür hareketler, belleğin gelişimine katkıda bulunabilir ve bilgiyi geri çağırma yeteneğini destekleyebilir. (Peker,2017).

Life Kinetiğin Faydaları

Life kinetik hareketleri, sporcuların psikolojik kapasitelerini artırarak, yarışma boyunca zekâlarını sürekli olarak kullanmayı öğrendikleri, bunun hızlı ve doğru bir karar olduğunu fark ettirdikleri bir egzersiz türüdür (Aktaş, 2023). Life kinetik, sporcuların hızlı bir şekilde birlik, uyum ve hızlı karar verme düzeylerini etkilemektedir (Lutz, 2010). Life kinetik hareketleri vücut koordinasyon eğitimi, çocukların ve yetişkinlerin zihin gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Pelatihan, 2016). Yapılan araştırmalarda elit sporcular ve farklı branşlardan takımlar, life kinetik egzersizlerinin etkilerini hissettiklerini ve life kinetik egzersizlerinin koordinasyon becerilerini olumlu yönde etkilediğini ve bu egzersizlerin reaksiyon süresi ve öğrenme üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Hoyo, 2016; Komarudin ve Awwaludin, 2018; Lutz, 2017; Vural, 2016).

Life kinetik, konsantrasyon, motivasyon ve öğrenme çıktılarını artırmada önemli bir etkiye sahiptir (Komarudin, 2016). Life kinetik, sporcularının kritik düşünme becerileri, öngörüleri ve performansları olumlu yönde etkilemektedir (Mulyana, 2016). Life kinetik hareketleri yaratıcılık, konsantrasyon, hafıza, güven ve hatta iyileşme sürecinde kullanmak gibi çeşitli hedefleri geliştirmek için uygulamaktadır (Lutz, 2014). Sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada life kinetik hareketlerinin sporcularda konsantrasyon artışı, reaksiyon hızında artış ve sporcu hatasını azaltma becerisi dahil olmak üzere sporculara fayda sağladığı belirtilmiştir (Lutz, 2017).

Life Kinetik Hareketlerinden Beklenen Faydalar

- Özgüven arttırır.
- Gerginliği azaltır.
- Konsantrasyon düzeyini arttırır.
- Hafızayı geliştirir.

- Beceri öğrenme sürecinin kalitesini arttırır.
- Fiziksel ve zihinsel performans niteliklerini geliştirir.
- Yaratıcılık düzeyini geliştirir.
- Odaklanma düzeyini yükselir.
- Sporcular, spor branşına özgü hareketleri daha etkili bir şekilde anlayabilirler.
- Stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirir (Lutz, 2015).

Çocuklar Üzerindeki Genel Etkileri: Life Kinetik Hareketleri

- Motorik beceri geliştirir.
- Çeşitli durumlar ve olaylar karşısında sakin ve etkili performans sergileme yeteneğini geliştirir.
- Yetenek ve becerilerdeki eksiklikleri hızlı bir şekilde giderir.
- Çocuklardaki sporla ilgilenme isteğini artırır.
- Dikkat, hafıza ve bilgi edinme yeteneğini geliştirir.
- Hata düzeyini azaltır.
- Akademik alandaki başarı seviyesinin yükselmesi ve etkili çalışma koşullarının oluşturulmasını sağlar.
- Yüksek düzeyde hareketlilik ve performans sergileme özelliğini geliştirir.
- Duygusal anlamda güçlü olma yeteneğini destekler.
- Denge performansını geliştirir.
- Fiziksel açıdan daha özgüvenli ve rahat olma gibi durumları geliştirir (Taşci, 2019).

Life Kinetik Üzerine Yapılan Çalışmalar

Peker (2014) 8 hafta boyunca yaz okulundaki çocuklara life kinetik uygulamalarını yaptırmış ve araştırma sonucunda çocukların koordinasyon becerileri üzerinde denge, ritim ve oryantasyon yeteneklerinin olumlu yönde etkilendiği sonucunu bulmuştur. Gras (2011) life kinetik hareketlerinin hentbolcuların doğru karar verme becerisini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur. Çoban (2019) life kinetik hareketlerinin bilişsel, motor koordinasyon ve psikolojik etkileri üzerine yaptığı araştırmasında life kinetik hareketlerinin etkili ve kalıcı öğrenmeye katkıda bulunarak beyin kapasitesini zorlayan sinir kas koordinasyonunu geliştirdiği sonucunu bulmuştur. Lutz (2014) life kinetik hareketlerinin tepki verme, denge, ritim, uyum ve bilişsel yetileri olumlu etkilediği sonucunu bulmuştur. Eskrim sporcuları üzerinde yapılan bir araştırmada life kinetik hareketlerinin denge parametrelerine olumlu katkısı olduğu belirtilmiştir (Mugan, 2019). Çimen (2021) life kinetik antrenmanlarının geleneksel standart antrenmanlardan daha

etkili bir sportif öğrenme atmosferi sağladığını ve hentbol sporcularında motor koordinasyon ve beceri öğreniminde olumlu gelişmelerin yaşandığını belirtmiştir. Yılmaz (2022) basketbol oyuncularında, life kinetik antrenmanlarının nörotrofik faktörlerin gelişimini ve motor becerileri olumlu bir şekilde etkilediğini belirtmiştir. Aycan (2022) futbolculara uygulanan 12 haftalık life kinetik antrenmanlarının, Illinois çevikliği, reaktif çeviklik, beceri parkur süresi puan değerlerini arttırdığı sonucunu bulmuştur.

Genel Değerlendirme

Yapılmış araştırmalar incelendiğinde, life kinetik hareketlerinin etkileri açıkça görülmektedir. Aynı zamanda, life kinetik hareketlerinin motor becerileri ve çeşitli fizyolojik parametrelerin sporcuların performans gelişimine olumlu bir katkı sağladığını söylemek mümkündür. Bu egzersiz modelinin antrenman programlarına dahil edilmesi, teknik öğretimin alt yapı çalışmalarında desteklenmesi ve üst düzey sporcularda daha iyi bir performans sergilenmesi amacıyla değerlendirildiğinde, pozitif yönde etkileyeceği söylenebilir. Aynı zamanda life kinetik hareketleri, sporcuların performanslarını artırmakla kalmayıp sporcuların motivasyonlarını güçlendirmek için zorlayıcı, yeni ve farklı egzersizlerle programlar zenginleştirilebilir.

KAYNAKÇA

Adıyaman, Y. (2006). 10-12 Yaş Grubu Yüzücülerde Farklı Çıkış Tekniklerinin Kopma Süresi Üzerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Benden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.

Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). *Zihinsel Antrenman ve Spor.* Türkiye Barolar Birliği, 61.

Akman, D. (2019). Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Aktaş, C. (2023). Life Kinetik Antrenmanlarının Sporcuların Dikkat, Reaksiyon Süresi ve Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Andrade, J. & May, J. (2004). *Instant Notes Cognitive Psychology*. Newyork, USA: Bios Scientific Publishers.

Arslan, Y. & Ermiş, E. (2023). The effects of lıfe kınetıc exercıses on technıcal skılls and motor skılls performance ın young football players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 9(4).

Atkinson, RL., Atkinson, RC., Smith, EE., Bem, DJ., & Nolen-Noleksama, S. (2008). *Psikolojiye Giriş*. (Yavuz Alagon, Çev). Ankara: Arkadaş yayınları.

Aycan, İ. (2022). Life Kinetik Antrenmanlarının Futbolcu Performansları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., & Karadeniz, F. (2016). Football referees; stress, self-confidence, decision making Futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5399-5406.

Bayhan, P.S. & Artan, İ. (2005). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi.* İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Bezrukikh, M. M. & Terebova, N. N. (2009). Characteristics of the development of visual perception in five-to seven-year-old children. *Human Physiology,* 35(6), 684- 689.

Canbulat, T.(2009). İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin Bilişsel Gelişim Alanındaki Bilgi Düzeyleri ile Öğrencilerin Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa, 15 – 60.

Chib, S.S. (2000). Relationship of Selected Psychomotor Variables and Coordinativeabilities to Playing Ability in Volleyball. Doktora Tezi). Lakshmibai National Institute of Physical Education Deemed Universty, India.

Çimen, E. (2021). Life Kinetik Egzersizlerin Motor Koordinasyon ve Beceri Öğrenimi Üzerine Akut ve Kronik Etkilerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Çoban, M. (2019). Life Kinetik: Entegre Edilmiş Multimodel Bilişsel ve Tüm Beden Motor Koordinasyon Antrenmanının Bazı Motor ve Psikolojik Parametrelere Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Demirakca .T., Cardinale. V., Dehn. S., Ruf. M, & Ende G. (2016). The exercising brain: Changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. Neural Plast. 20168240894

Faris, L. A., Kusmaedi, N., Ugelta, S., & Ronald, H. (2022). The effect of lıfe kınetıc traınıng on table tennıs forehand strıke accuracy.

Gökbel, H. (2000). *Sinir Sisteminin Yüksek Fonksiyonları.* İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi, 283-94.

Gras, P. (2011). Untersuchung zur spieltaktischen Leistungsfähigkeit im Handballsport und Life Kinetik.

Graven, S. N. & Browne, J. V. (2008). Visual development in the human fetus, infant, and young child. *Newborn and Infant Nursing Reviews*, 8(4), 194-201.

Gür, Y., Taskin, S., Sahin, E. & Taskin, C. (2022). Investigation of the effect of life kinetic exercises on shooting performance in women doing floor curling. *Journal of Educational Issues*, *8*(1), 672-679.

Hoyo, D. (2016). "Effects of 10-week eccentric overload training on kinetik parameters during change of direction in football players." Science and Medicine in Football, *Journal of Sports Sciences*, vol. 34(14).

Indonesia, U. P. & Java, W. (2019). Life Kinetic Training In Improving The Cognitive Functions. 7(Icssh 2018), 107–110.

Iqbal, D. N. & Tafaqur, M. (2020). Peningkatan Keterampilan Atlet Bola Voli melalui Latihan Life Kinetic. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 12(1), 1–5. https://doi.org/10.17509/jkoupi.v12i1.24006

İnceoğlu, M. (2004). *Tutum Algı İletişim*. Ankara: Elips Kitap.

Johansson, L. R. M. & Xiong, N. (2003). Perception management: An emerging concept for information fusion. Information Fusion, 4(3), 231-234.

Kaya, Ö. (1989). Frostig Görsel Algılama Eğitim Programının Anaokulu Çocuklarının Görsel Algılama Ve Zihinsel Gelişimlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Kocaoğlu, Y., Kaplan, T. & Arslan, G. (2022). Life kinetik egzersizlerinin 12-13 yaş voleybolcularda teknik, çabukluk ve reaksiyon becerilerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 53-66.

Komarudin, K. & Awwaludin, N.P. (2018). Life kinetik training in improving the physical condition of football athletes. 3rd ınternational conference on sport science, health, and physical education, *Advances in Health Sciences Research*, 11(2), 36-45.

Komarudin, K., Nurcahya, Y., Nurmansyah, P. & Kusumah, W. (2020). The influence of life kinetic training method and motor educability on improvement of football playing performance. In 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019) (pp. 276-279). Atlantis Press.

Komarudin, P. (2016). Brain Jogging untuk meningkatkan konsentrasi,motivasi, dan hasil belajar keterampilan tenis. Hibah PPKBK UPI tahun.

Kurt, M. A. & Çolak, M. (2022). Badmintoncularda life kinetik antrenmanlarının bazı koordinatif yetenekler üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,* 5(Özel Sayı 1), 195-216.

Luszki, W. A. (1982). Winning Tennis Through Mental Toughness. New York: Everest House.

Lutz H.(2010). *Fußball spielen mit life kinetik*. Münih, Blv buchverlag gmbh co.kg, 1-143.

Lutz, H.(2014). *Life Kinetik.* Gehirntraining durch Bewegung. 1–111 p.

Lutz, H. (2015). *Die Wissenschaft und Life Kinetik*®. 1–12. www.lifekinetik.de

Lutz, H. (2017). *Perform Better with Life Kinetik Life*. Kinetik Presentation NSCAA Convention.

Mugan, G. (2019). 12 Haftalık Life Kinetik Antrenmanlarının 12-14 Yaş Eskrimcilerde Hamle Hareketi Hızı ve Bazı Kinematik Parametrelere Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE. 41.

Mulyana, P. (2016). Life Kinetik terhadap berpikir kritis,antisipasi, koordinasi, dan performa atlet pencak silat. Hibah PPKBKUPI tahun.

Nashner, L.M. (1997). Practical Biomechanics and Physiology of Balance, "Handbook of Balance Function Testing''. San Diego, USA: Singular Publishing Group.

Ömeroğlu, E. (2005). *Bilişsel Gelişim*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 1- 85.

Özdevecioğlu, M. & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcularin stres ve saldirganlik düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergis*i, 4(1), 63-76.

Özşengezer, N. & Top, E. (2022). 10 Haftalık life kinetik egzersizlerinin zihin yetersizliği bulunan bireylerin dikkat, görsel bellek ve algı becerilerine etkisi. Kongre Bildiri Özet ve Tam Metin Kitabı, 17, 106.

Peker, A. T. (2014). Life Kinetik Antrenmanlarının Koordinatif Yetenekler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 22 – 68.

Peker, A. T. (2017). Life Kinetik Antrenmanlarının Bilişsel İşlemler Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 25 – 55.

Pelatihan, K. (2016). Brain Jogging untuk meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan hasil belajar keterampilan tenis. Hibah PPKBK UPI tahun.

Sağol, U. (1998). Down sendromlu çocukların görsel algı gelişimine frostig görsel algı programının etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 20 – 60.

Senemoğlu, N. (2011). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. (20.baskı). Ankara: Pegem Yayınevi.

Susan, S., Yılmaz, A., Can, Y. & Süer, C. (2005). Aktif futbol oyuncularının çeşitli denge parametrelerinin değerlendirilmesi. S*ağlık Bilimleri Dergisi*, 14(1), 36-42.

Taşci, H. (2019). 6-12 Yaşındaki Yüzücülere Uygulanan Beyin Egzersiz Antrenmanlarının Koordinasyon Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Vural, M.U. (2016). Life Kinetik Antrenmanlarının Genç Basketbolcularda Denge, Reaksiyon Süresi ve Dikkat Üzerine Etkisi*.* Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Waldemar, W. (2017). "Motor skills and cognitive training for junior soccer players," *International Journal of Performance Analysis In Sport*, vol. 1(1), pp. 91-105, 2017.

Yarım, İ., Çetin, E. & Orhan, Ö. (2019). Life kinetiğin performans sporcuları üzerine etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 181-186.

Yıldırım, A. (2021). *Hokeyde Life Kinetik ve Psikolojik Beceri Antrenmanları.* Ankara: Akademisyen Kitabevi,13–75 .

Yıldırım, T. (2023). Zihinsel ve Life Kinetik Antrenmanların Voleybolcularda Dikkat ve Konsantrasyon Üzerine Etkisi, Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, Çorum.

Yılmaz, U. (2022). Life Kinetik Antrenmanlarının Seçilmiş Bazı Nörotrofik ve Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Ziylan, Z. (2001). *Kontrol Sistemleri ve Boşaltım Fizyolojisi, Öğrenme ve Bellek*. (1.baskı). Ankara: Nobel tıp kitabevi.

BÖLÜM 6
UZUN KULVAR VE KISA KULVAR YÜZME PERFORMANSINDAKİ FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ

Aşkın ŞENTÜRK

Araştırma Görevlisi, Kocaeli Üniversitesi, askin.senturk@kocaeli.edu.tr
0000-0002-4549-7626

GİRİŞ

Yüzme branşında müsabaka düzenlenen üç farklı yüzme havuzu uzunluğu bulunmaktadır. Bunlardan ilki, 50 metre uzunluğa sahip olan Dünya Şampiyonası ve olimpiyatlar gibi üst düzeyden temele dek birçok müsabakanın gerçekleştirildiği uzun kulvar yüzme havuzudur. 25 metre uzunluğa sahip olan kısa kulvar yüzme havuzu da Dünya Kısa Kulvar Şampiyonası, Avrupa Kısa Kulvar Şampiyonası gibi üst düzeyden temele dek bir çok müsabakanın gerçekleştirildiği tesislerdir. Ayrıca sadece Amerika'da bulunan, küçükler müsabakaları, kolejler arası müsabakalar, üniversiteler arası müsabakalar ve rekreatif müsabakalarda kullanılan 25 yard (22,86 metre) uzunluğa sahip olan kısa kulvar yard yüzme havuzu da aktif olarak yüzme müsabakası düzenlenen havuz türlerinden biridir.

Uzun kulvar yüzme havuzları ile kısa kulvar yüzme havuzları arasındaki en temel fiziksel farklılık aynı mesafede daha fazla dönüş olması(Francisco vd., 2023; K. L. Keskinen vd., 2005) ve bu durum dolayısıyla kesintisiz yüzülen mesafenin farklılığıdır. Kısa kulvar yüzme havuzlarında saptanan tüm dereceler ve rekorlar genellikle birçok sporcu için uzun kulvar derecelerinden daha hızlıdır. Kısa kulvarda gerçekleşen daha fazla dönüş, yüzücülerin sualtı hareketi ile tüm yüzme formlarından daha yüksek hızda hareket etmesine ve uzun kulvara oranla aynı mesafedeki yarış için daha uzun bir sualtı mesafesi oluşturmasına olanak tanımaktadır(Marinho vd., 2020; Veiga vd., 2016). Dönüşler hızı artırır ve bir süre hareketsiz kalmaya izin verir. Duvar itişi ise, tüm yüzme formlarından ve sualtı hareketinden de daha hızlıdır. Duvar itişinden hemen sonraki dönem, kollar ve bacaklar için yüzme formunun kesildiği ve vücudun toparlanmasına izin veren bir dinlenim periyodudur. Bu periyot yüzücüye daha hızlı bir itiş yapma imkanı sağlar. Ancak bu safhada ortam, hipoksik olduğundan ve anaerobik aktivite barındırdığından, pozitif olarak durağan bir an yaratırken negatif olarak da uzun kulvara göre daha fazla anaerobik faaliyet barındıran bir form yaratmaktadır. Bu durumlar, uzun kulvar ve kısa kulvar yüzme performansları arasında kalp atış hızı, kan laktat konsantrasyonu, kulaç hızı ve kulaç indeksi

gibi çeşitli fizyolojik ve biyomekanik farklılıklara neden olur(Craig vd., 1988; O. P. Keskinen vd., 2006; Lowensteyn vd., 1994; Wirtz vd., 2013). Tüm süreçler pozitif ve negatif yönleri ile ele alındığında duvar itişinin ve daha az yüzmenin yarattığı fark nedeniyle kısa kulvar içerisinde yüzülen mesafeler, uzun kulvara göre daha kısa sürede tamamlanmaktadır.

UZUN KULVAR VE KISA KULVAR FARKLILIKLARI

Yüzme performansı genel hatları ile çıkış, yüzme ve dönüş kısımları olarak tanımlanmakta ve bu kısımlar da kendi içerisinde ayrı olarak değerlendirilmektedir. Yüzme branşı çıkışı; blok aşaması, uçuş aşaması, (sualtı aşaması ve sualtı hareketinin bitişi ile ilk kol çekişleri ve ayak vuruşlarının başladığı yüzeye çıkış aşaması) breakout aşamalarını içerir(Tor vd., 2014; Vantorre vd., 2010). Çıkış performansı, 50 metrelik yarışların sonucunda %26,1 gibi belirleyici bir etkiye sahipken(J. Cossor & Mason, 2001) 100 ve 200 metre yarışlarında mesafe uzadıkça bu etki azalma göstermiştir(Marinho vd., 2020; Morais, Marinho, vd., 2019). 1500 m serbest içinse çıkış performansı küçük bir etkiye sahip olabilir(Morais, Barbosa, vd., 2019). Yön değiştirme içeren, her turda duvar itişi ile gerçekleşen, yüzücüyü yeniden hızlandırmak için kullanılan dönüşler, yarış sonucunu önemli ölçüde etkileyebilir(Nicol vd., 2019). Dönüş kısmı genellikle duvarla temastan 5 m öncesinden, uzunluğu yarış mesafesine bağlı olarak değişen sualtı hareketi sonrası yeniden yüzeye çıkana kadar incelenmektedir(Silveira vd., 2011; Veiga vd., 2013). Çıkış ve dönüşler arasındaki mesafe ise yüzülen mesafeyi belirler(Kjendlie vd., 2006; Morais, Marinho, vd., 2019; Smith vd., 2002).

Dönüşün; duvara temastan önceki 5 metre ve duvar sonrası FINA kuralları(FINA, 2023) kapsamında izin verilen en uzun sualtı mesafesi olan(serbest teknik için) 15 metrenin baz alarak tanımlandığı iki araştırmada, 100 ve 1500 metre uzun kulvar serbest dönüşlerinde harcanan süre, toplam yarış süresinin sırasıyla %19,7'sini(Morais, Marinho, vd., 2019) ve %36,9'unu(Morais vd., 2023) oluşturmaktadır. Ancak 1500 metre serbest yarışlarının ortalama breakout mesafesi sadece 5,48 metredir(Morais vd., 2023), oysaki duvar sonrası 15 metrelik dilim baz alındığında yüzme becerilerinin dönüş performansını ciddi ölçüde etkilemiş olması kaçınılmazdır. Bu nedenle, dönüşü duvara giriş öncesi ilk 5 ve son 5 metre olarak alınmasının en azından uzun mesafe yarışları için daha uygun olacağı önerilmiştir(Blanksby vd., 2004; J. M. Cossor vd., 1999).

Kısa kulvar havuzlarda uzun kulvara oranla iki kat daha fazla dönüş gerçekleştiğinden, dönüş performansı uzun kulvara oranla yarış sonuçları üzerinde daha büyük bir etkiye sahiptir. Yüzücüler kısa kulvarda daha fazla dönüş yaptığından daha uzun sualtı mesafesi hakkına sahip olup uzun kulvara oranla, kesintisiz yüzme bakımından daha

az tekrarlara maruz kalacak, yüzülen mesafe temelli daha düşük düzeyli yorgunluk yaşayacaklardır(Polach vd., 2021).

Duvar itişi, dönüş sonrasında hareket hızını (2,96 ± 0,14 m/s) su içi sadece yüzülen (1,41 ± 0,06 m/s) kısımlara kıyasla iki katına çıkarır (Cuenca-Fernández vd., 2022; Olstad vd., 2020). Bu sebeple, kısa kulvar yarışlarında artan dönüş sayısı, ortalama yarış hızını uzun kulvar yarışlara kıyasla ortalama %2 oranında arttırmakta(Wolfrum vd., 2013) ve dönüşü takip eden ilk 10 m ile toplam yarış süresi arasında yakın bir ilişki yaratmaktadır(Olstad vd., 2020). 2018 ve 2019 yıllarındaki dünya yüzme şampiyonalarındaki yüzücüler ile yürütülen, dönüşün 1500 metre yüzme performansındaki etkisini inceleyen bir araştırmada(Polach vd., 2021) yüzücülerin uzun kulvar dönüş zamanları kısa kulvara oranla 0,07 saniye daha hızlı gerçekleştirilmiştir. Bu durum potansiyel olarak kısa kulvar dönüşleri için pozitif olarak görünse de kısa kulvarda çok tekrarlı gerçekleşen dönüşler, dönüş bakımından daha yavaş olsa da sonrasında gerçekleşen itiş ile kısa kulvar ve uzun kulvardaki performansın farklılığını en net bir biçimde tayin eden faktördür. Antrenörler, sporcular ve performans analistleri yarış analizi yaparken, sadece yüzme parametrelerini değil dönüş performansını da dikkatle değerlendirmelidir.

Uzun kulvar ve kısa kulvar yüzme zamanları her dönüş için sabit olarak oluşturulan belirli ek zamanlar ile birbirine dönüştürülmektedir. Bu zaman dönüşüm eğrilerinin alana olan yansıması incelendiğinde, örnekle 100 metre kelebek yüzme branşı için kısa kulvarda en fazla 7 kol döngüsünde duvara gidilmesine karşın, uzun kulvar yüzme esnasında bu durum ortalama 18-20 kol döngüsüne ulaşmaktadır. Bu durum yüzülen mesafe bakımından farklılık yaratmakta müsabaka sonucunu etkilemektedir. Ayrıca sporcunun istenilen hızda su altı hareketi yapıp-yapamama durumu da kısa kulvarın yarattığı itişten kaynaklanan farklılığı pozitife çevirme imkânı tanımaktadır. Yüzme branşında kısa kulvar dereceler uzun kulvara çevrilirken 50 metre başına her bir dönüşte fazladan bir süre eklenmektedir ancak bu durum bahsedilen farlılıkların yarattığı potansiyeller nedeniyle doğru bir hesaplama sunmayacaktır. Bu sebeple kısa kulvar ve uzun kulvarda yüzülen dereceler kendi içerisinde değerlendirilmelidir. Elit düzeyde dönüşlerin yarattığı ihtimaller hemen hemen her sporcu için aynı seviyelerde kullanılabildiğinden bu sporcuların uzun kulvar ve kısa kulvar dereceleri arasındaki farklılıklar sabit olarak gözlenmektedir. Ancak yaş grupları ve genç yüzücülerde bu becerilerden istifade etme yüzdesi elit düzeye oranla daha değişkenlik gösterdiğinden elit düzeydeki gibi dereceleri sabit olarak dönüştürmek uygun sonuçlar yaratmayacaktır.

Francisco ve arkadaşlarının (Francisco vd., 2023) yapmış olduğu bir çalışmada uzun kulvar ve kısa kulvar yüzme hızları arasındaki farklar yaş grubu ve yetişkin yüzücülerde kıyaslanmış. Çalışma sonuçlarına göre yaş arttıkça, kadınlarda ve erkeklerde, kısa kulvar ve uzun kulvar yüzme süreleri arasındaki fark daha da açılmaktadır. Yetişkin ve yaş grubu yüzücüler arasındaki farkların anaerobik sistemdeki fizyolojik farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği ileri sürülmüş, dönüş sonrası itişteki kuvvet üretimindeki farklılık ve sualtı hareketi gelişimi bu fizyolojik gelişimin bir çıktısı olarak gösterilmiştir(Hermosilla Perona vd., 2020; Jones vd., 2018; Ruiz-Navarro vd., 2021). Özellikle yaş grubu yüzücülerde kısa ve uzun kulvarda farklılık bakımından yaşla birlikte artış olmasına karşın, 14-15 yaş grubu yüzücülerde, 12-13 yaş grubu yüzücülere oranla ciddi bir farklılık görülmüştür. Yazarlar bu durumu, 14-15 yaş grubunda vücut ekstremitelerinin uzaması, kas hipertrofisi, anaerobik güç ve kuvvette en hızlı büyüme dönemlerinin görülmesi(Strzala vd., 2019) ile açıklamışlardır. Genel sonuçlarda ise yaşla birlikte artan kısa kulvar ve uzun kulvar yüzme farklılığını pubertal dönemdeki fizyolojik, teknik (dönüş ve sualtı becerilerindeki gelişmeler) ve antropometrik olgunlaşmayla ilişkili faktörlerin etkisi ile açıklamışlardır(Lätt vd., 2010; Morais vd., 2017; Zacca vd., 2020).

Daha hızlı dönüş becerisi ve yüksek kas kuvvetine sahip yüzücüler için kısa kulvar müsabakaları seçmek ciddi ölçüde avantaj sağlayabilir(Hermosilla vd., 2021; Keiner vd., 2021) Ayrıca buna ek olarak sualtı becerileri, hem mesafe hem hız bakımından gelişmiş, breakout mesafesi ve süresi olimpik düzeydeki sporculara; kısa kulvar yarışları uzun kulvara oranla önemli ölçüde avantajlar yaratacaktır.

Lowensteyn ve arkadaşları (Lowensteyn vd., 1994) benzer yoğunluk ve mesafede uyguladıkları yüzme testleri için uzun kulvarda kısa kulvara kıyasla %13,8 daha yüksek pik kan laktatı üretildiğini bildirmişlerdir. Bu durum da üretilen laktat bakımından uzun kulvarda aynı düzeydeki antrenmanlar ile daha yüksek laktatın yaratmış olduğu fizyolojik yükün daha fazla olacağını ve uygun yüklenme ve dinlenme şartları sağlandığı müddetçe, fizyolojik gelişim ve adaptasyonun da kısa kulvarda yapılan antrenmanlara oranla daha yüksek olacağını gösterir. Bu veri uzun kulvarda gerçekleştirilen antrenmanların müsabaka gerekliliklerini karşılamada bilhassa anaerobik temelli yarışlar için gerekli kazanımların daha hızlı sağlanmasına olanak tanıyacaktır.

Hem ulusal hem de uluslararası düzeydeki elit kurbağalama yüzücülerinin, 50 ile 200 metre arasındaki mesafeler için uzun kulvara oranla kısa kulvar yarışlarında yaklaşık %3 daha hızlı performans gösterdikleri saptanmıştır(Koch-Ziegenbein vd., 2013). Bu veri yetişkin yüzücülerde genellikle sabit seyretse de yaş grubu yüzücülerde değişkenlik göstermektedir.

Müsabaka öncesi elit düzey yüzücülere verilen güdülüme ve strateji yaklaşımları müsabaka performansında ciddi bir değişkenlik yaratmazken, yaş, deneyim ve duygusal olgunluk olarak daha küçük olan yaş grubu yüzücülerde bu durum daha farklı sonuçlara sebebiyet verebilmektedir. 200 metrelik yüzme müsabakalarında sözlü olarak güdülemenin, güdüleme verilmeme durumuna göre; özellikle az deneyimli ve düşük performans seviyesine sahip yüzücülerde performansı daha çok arttırdığı ve bununla birlikte, kassal yorgunluğu da arttırdığı saptanmıştır. 10 yıldan daha uzun antrenman yaşı olan yüzücüler için güdülemenin, yüzme performansına daha az pozitif etki gösterdiği saptanmıştır. Güdülemenin, daha iyi fizyolojik adaptasyon sağlayarak antrenman kalitesini artırmak için faydalı bir yöntem olabileceği ileri sürülmüştür(Puce vd., 2022). Antrenörlerin, sporcu üzerinde yarattığı güven duygusu(Alp vd., 2021) ve güdüleme yaklaşımı sportif performans için sonuca etki eden önemli birer parametredir. Ancak unutulmamalıdır ki gereğinden fazla sunulan güdüleme ve yarış stratejisi dönüt ve bilgilendirmeleri, sporcuda karmaşa yaratıp müsabaka performansını bozabilir. Ayrıca müsabakalar öncesinde daha önce denenmeyen bir durumu denemek, denenmemiş bir strateji uygulatmayı istemek sporcularda karmaşa yaratıp var olan potansiyelin de yansıtılmasını engelleyip, sportif performansı bozabilir. Tüm uyarı, yaklaşım ve güdüleme durumlarının yaratacağı etki durumlarının bireysel olduğu ve bireysel algıların, tepkilerin farklı durumlarda da vuku bulabileceği unutulmamalıdır.

SONUÇ

Yetişkin ve elit yüzücülerde havuz türü sabit ve dengeli farklılıklar yaratırken yaş grubu ve genç sporcularda antrenman yapılan, yarışılan havuzun türü müsabaka performansında daha değişken durumlar göstermektedir. Kısa kulvar havuzlarda yapılan antrenmanlar, duvar itişinden daha fazla faydalanma, sualtı hareketinin daha fazla tekrarı ve teknik düzeltmelerin sporcuya kısa tekrarlarda söylenebilir olması, fiziksel şartlar dolayısı ile daha kolay teknik takip/analiz yapabilme, aynı hacimde yapılan antrenmanlarda uzun kulvara oranla yüzme mesafesinin daha kısa olması ve dayanıklılık düzeyi kısıtlı, gelişim çağı sporcularda uzun kulvarda yapılan antrenmanlara göre teknik bozulmaların önüne geçmesi bakımından uzun kulvarda yapılan antrenmanlara oranla avantajlar sağlamaktadır. Ancak su içi yüzme dayanıklılığı, su içi yüzülen mesafenin artması, üst düzey yarışlara yönelik algısal ve fiziksel hazırlık sürecinin deneyimlenmesi, özellikle elit düzeyde müsabakalara yönelik hazırlık bakımından uzun kulvar havuz kullanımı sporcular ve antrenörler tarafından da oldukça değerli görülmektedir. Daha önce uzun kulvar havuzda yüzme deneyimine sahip olmayan, kısa kulvarda antrenmanlarını sürdüren sporcular, uzun kulvar yarışına girdiklerinde su içi yüzülen mesafe bakımından kaygı yaşamakta

adaptasyon konusunda sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Ancak kısa vadeli olan bu alışma süreci sonunda sporcular hızlıca yeni duruma adapte olmaktadır. Bu konuda antrenörlerce sporculara destek verilmesi sporcuları daha hızlı uyum sağlayabilir bir duruma getirecektir. İleriki yaşlara yönelik her iki havuz türünün de küçük yaşlardan itibaren tecrübe edilmesi, sporcuların yarışma deneyimini de arttıracağı gibi müsabaka içerisinde enerji tedariki yönetimi becerisini de daha hızlı kazanmasına olanak tanıyacaktır. Özellikle çıkış sonrasında en yüksek yüzme hızlarının ulaşıldığı safha olması sebebiyle dönüş becerilerini hızlandırmak amacıyla çalışmalar sık sık yapılmalı, bu beceri nitelik ve nicelik olarak takip edilmeli. Sadece uygun teknikte bir dönüş yapabilmek değil zaman olarak duvara temas edilen aşamadan itibaren hızlı bir dönüş istenmelidir. Sualtı becerileri kazandırılırken amaç olarak yasal sınırlar içerisinde en uzun sualtını yapmak değil, yüzme hızından daha hızlı olan bir sualtı formu oluşturmaya çalışılmalıdır. Dönüş becerileri belirli bir hızda ve mesafede gerçekleştirildiği sürece uzun kulvar ve kısa kulvar dereceleri arasındaki farklar da belirli bir sabitlik kazanacak, yüzme gelişimine bağlı olarak bu farklar da doğru orantılı bir değişimi izleyecektir.

KAYNAKÇA

Alp, A. F., Taşçıoğlu, R., Kocaekşi, S., & Sezer, U. (2021). Investigation of the Relationship between the Coach-Athlete Relationship and Sport Confidence in Adolescent Elite Taekwondo Athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, *Online First*, 1-12.

Blanksby, B., Skender, S., Elliott, B., McElroy, K., & Landers, G. (2004). Swimming: An analysis of the rollover backstroke turn by age-group swimmers. *Sports Biomechanics*, *3*(1), 1-14.

Cossor, J. M., Blanksby, B. A., & Elliott, B. C. (1999). The influence of plyometric training on the freestyle tumble turn. *Journal of science and medicine in sport*, *2*(2), 106-116.

Cossor, J., & Mason, B. (2001). Swim start performances at the Sydney 2000 Olympic Games. *ISBS-Conference Proceedings Archive*.

Craig, A. B., Boomer, W. L., & Skehan, P. L. (1988). Patterns of velocity in competitive breaststroke swimming. *Swimming science V*, *18*, 73-77.

Cuenca-Fernández, F., Ruiz-Navarro, J. J., Polach, M., Arellano, R., & Born, D.-P. (2022). Turn performance variation in European elite short-course swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(9), 5033.

FINA. (2023). *Swimming Rules 2023-2025*. https://resources.fina.org/fina/document/2023/01/04/65961a45-bde5-4217-b666-ca1f5dc2d1f0/1_Swimming-Technical-Rules.04.01.2023.pdf

Francisco, H., Emilio, B.-D., Gonjo, T., & Daniel, J. S.-G. (2023). Differences in seasonal best times between short and long course in freestyle events in Spanish age-group swimmers. *Journal of Sports Sciences*, 1-8.

Hermosilla, F., Sanders, R., González-Mohíno, F., Yustres, I., & González-Rave, J. M. (2021). Effects of dry-land training programs on swimming turn performance: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(17), 9340.

Hermosilla Perona, F., Machado, L., Sousa, F., Vilas-Boas, J. P., & González Ravé, J. M. (2020). Differences in force production and EMG activity on underwater and dry land conditions in swimmers and non-swimmers. *Sports Biomechanics*, 1-14.

Jones, J. V., Pyne, D. B., Haff, G. G., & Newton, R. U. (2018). Comparison between elite and subelite swimmers on dry land and tumble turn leg extensor force-time characteristics. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *32*(6), 1762-1769.

Keiner, M., Wirth, K., Fuhrmann, S., Kunz, M., Hartmann, H., & Haff, G. G. (2021). The influence of upper-and lower-body maximum strength on swim block start, turn, and overall swim performance in sprint swimming. *Journal of strength and conditioning research*, *35*(10), 2839-2845.

Keskinen, K. L., Keskinen, O. P., & Mero, A. (2005). Effects of pool length on biomechanical performance in front crawl swimming. İçinde *Biomechanics and medicine in swimming VII* (ss. 216-220). Routledge.

Keskinen, O. P., Keskinen, K. L., & Mero, A. A. (2006). Effect of pool length on blood lactate, heart rate, and velocity in swimming. *International journal of sports medicine*, 407-413.

Kjendlie, P.-L., Haljand, R., Fjortoft, O., & Stallman, R. K. (2006). The temporal distribution of race elements in elite swimmers. *Portuguese Journal of Sport Sciences*, *6*(2 Suppl), 54-56.

Koch-Ziegenbein, P., Knechtle, B., Rüst, C. A., & Rosemann, T. (2013). Differences in swimming speed on short course and long course for female and male breaststroke swimmers: A comparison of swimmers at national and international level. *OA Sports Medicine*, *1*(2), 18.

Lätt, E., Jürimäe, J., Mäestu, J., Purge, P., Rämson, R., Haljaste, K., Keskinen, K. L., Rodriguez, F. A., & Jürimäe, T. (2010). Physiological, biomechanical and anthropometrical predictors of sprint swimming performance in adolescent swimmers. *Journal of sports science & medicine*, *9*(3), 398.

Lowensteyn, I., Perry, A., Nash, M., & Salhanich, D. (1994). Differences in peak blood lactate concentration in long course versus short course swimming. *J Swim Res*, *10*, 31-34.

Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Neiva, H. P., Silva, A. J., & Morais, J. E. (2020). Comparison of the start, turn and finish performance of elite swimmers in 100 m and 200 m races. *Journal of sports science & medicine*, *19*(2), 397.

Morais, J. E., Barbosa, T. M., Forte, P., Bragada, J. A., Castro, F. A. D. S., & Marinho, D. A. (2023). Stability analysis and prediction of pacing in elite 1500 m freestyle male swimmers. *Sports Biomechanics*, *22*(11), 1496-1513. https://doi.org/10.1080/14763141.2020.1810749

Morais, J. E., Barbosa, T. M., Neiva, H. P., & Marinho, D. A. (2019). Stability of pace and turn parameters of elite long-distance swimmers. *Human movement science*, *63*, 108-119.

Morais, J. E., Marinho, D. A., Arellano, R., & Barbosa, T. M. (2019). Start and turn performances of elite sprinters at the 2016 European Championships in swimming. *Sports biomechanics*, *18*(1), 100-114.

Morais, J. E., Silva, A. J., Marinho, D. A., Lopes, V. P., & Barbosa, T. M. (2017). Determinant factors of long-term performance development in young swimmers. *International journal of sports physiology and performance*, *12*(2), 198-205.

Nicol, E., Ball, K., & Tor, E. (2019). The biomechanics of freestyle and butterfly turn technique in elite swimmers. *Sports biomechanics*.

Olstad, B. H., Wathne, H., & Gonjo, T. (2020). Key factors related to short course 100 m breaststroke performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(17), 6257.

Polach, M., Thiel, D., Kreník, J., & Born, D.-P. (2021). Swimming turn performance: The distinguishing factor in 1500 m world championship freestyle races? *BMC Research Notes*, *14*, 1-7.

Puce, L., Trompetto, C., Currà, A., Marinelli, L., Mori, L., Panascì, M., Cotellessa, F., Biz, C., Bragazzi, N. L., & Ruggieri, P. (2022). The effect of verbal encouragement on performance and muscle fatigue in swimming. *Medicina*, *58*(12), 1709.

Ruiz-Navarro, J. J., Cano-Adamuz, M., Andersen, J. T., Cuenca-Fernández, F., López-Contreras, G., Vanrenterghem, J., & Arellano, R. (2021). Understanding the effects of training on

underwater undulatory swimming performance and kinematics. *Sports Biomechanics*, 1-16.

Silveira, G. A., Araujo, L. G., dos Santos Freitas, E., Schütz, G. R., de Souza, T. G., Pereira, S. M., & Roesler, H. (2011). Proposal for standardization of the distance for analysis of freestyle flip-turn performance. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, *13*(3), 177-182.

Smith, D. J., Norris, S. R., & Hogg, J. M. (2002). Performance evaluation of swimmers: Scientific tools. *Sports Med*, *32*(9), 539-554.

Strzala, M., Stanula, A., Krezalek, P., Ostrowski, A., Kaca, M., & Glab, G. (2019). Influence of morphology and strength on front crawl swimming speed in junior and youth age-group swimmers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *33*(10), 2836-2845.

Tor, E., Pease, D., & Ball, K. (2014). Characteristics of an elite swimming start. *Biomechanics and Medicine in Swimming Conference*, *1*, 257-263.

Vantorre, J., Seifert, L., Fernandes, R. J., Boas, J. V., & Chollet, D. (2010). Kinematical profiling of the front crawl start. *International Journal of Sports Medicine*, *31*(01), 16-21.

Veiga, S., Cala, A., Mallo, J., & Navarro, E. (2013). A new procedure for race analysis in swimming based on individual distance measurements. *Journal of Sports Sciences*, *31*(2), 159-165.

Veiga, S., Roig, A., & Gómez-Ruano, M. A. (2016). Do faster swimmers spend longer underwater than slower swimmers at World Championships? *European journal of sport science*, *16*(8), 919-926.

Wirtz, W., Wilke, K., & Zimmermann, F. (2013). Velocity, Distance Per Stroke and Stroke Frequency Op Highly Skilled Swimmers in 50 M Freestyle Sprint in a 50 and 25 M Pool. İçinde *Biomechanics and Medicine in Swimming V1* (ss. 113-116). Taylor & Francis.

Wolfrum, M., Knechtle, B., Rüst, C. A., Rosemann, T., & Lepers, R. (2013). The effects of course length on freestyle swimming speed in elite female and male swimmers–a comparison of swimmers at national and international level. *Springerplus*, *2*(1), 1-12.

Zacca, R., Azevedo, R., Chainok, P., Vilas-Boas, J. P., Castro, F. A. de S., Pyne, D. B., & Fernandes, R. J. (2020). Monitoring age-group swimmers over a training macrocycle: Energetics, technique, and anthropometrics. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *34*(3), 818-827.

BÖLÜM 7
SPORDA EBEVEYNLİK STİLLERİ

Ayşegül Funda ALP

Araştırma Görevlisi, Kocaeli Üniversitesi, afunda.alp@kocaeli.edu.tr
0000-0003-4764-4797

GİRİŞ

Spor alanında ebeveynlerin varlığı uzun süre boyunca sporcuların ve antrenörlerin hatta seyirciler ile yöneticilerin gölgesinde kalmıştır. Başarıya ulaşıldığı anda ilk özne sporcu ve devamında antrenörü işaret edilmiş ve kazanılan başarı sık sık sporcu-antrenör arasındaki ilişkiye veya iletişimlerinin kuvvetli olmasına bağlanırken ebeveynler bu ikilinin buluşturucusu olarak görülmüştür. Yahut sporu rekabetçi seviyede yapmayıp spor alışkanlığı kazanan insanlar bireysel olarak takdir görmüşlerdir. Ancak zaman ilerledikçe ve konu üzerindeki araştırmalar arttıkça ebeveynlerin yalnızca çocuğunu sporla tanıştıran rastgele biri olmadığı ve onun temel ihtiyaçlarını karşılayan kişi rolünden çok daha fazlasını ifade ettiği anlaşılmıştır.

Görünürlükleri ve etkileri tanınmaya başlayan ebeveynlerin, spor ortamına dâhiliyetlerini arttırdıkça spor ortamlarındaki rolleri ve görevleri de tartışılmaya başlanmıştır. Zira spor ortamında yer alan ebeveynlerin bu alanda var oluş şekilleri tıpkı sporcuların spora katılım motivasyonlarında olduğu gibi birbirlerinden oldukça farklılık gösterebilmektedir. Örneğin bazı ebeveynler spor ortamının yeteri kadar güvenilir olmadığını düşündüğü için spora dâhiliyetini arttırırken bazı ebeveynler ise eskiden kendileri de spor yaptıkları için aynı heyecana kapılıp gitmeyi özledikleri için spora dâhiliyetlerini arttırmıştır. Bu gibi farklılıkların varlığı sporda aile dâhiliyeti konusunda araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Dahası araştırmacılar tarafından ebeveynlerin spor ortamında yürüttükleri ebeveynlik stilleri de sorgulanmıştır. Ebeveynlik stillerinin sporcuya ve spor ortamına etkileri gözlemlenerek ebeveynlik stillerinin özellikleri ortaya konmuştur. Bu bölümde spora aile dâhiliyeti çerçevesinde, spor ortamında ebeveynlik stillerine dair yapılan çalışmalar incelenecektir.

Ebeveynlik?

Ebeveynlik terimi, kelime dağarcığımıza girdiğinden beri çocuk yetiştirmenin en baskın konuşma biçimi haline gelmiştir. Ebeveynlik çok çeşitli disiplinleri ve medyayı da kapsayan büyük bir endüstrinin konusu haline gelmekle kalmayıp annelik (motherhood),

anne-babalık (parenthood), ebeveyn rolü (parental role) gibi kavramların da yerini almaya başlamıştır. Kapsayıcı gibi görünse de esasında nispeten dar anlam alanı için kullanılan özel bir söylemdir. Örneğin Kellett ve Apps (2009; Akt. Daly, 2017), uygulayıcıların (eğitim, sağlık ve sosyal bakımdakiler de dâhil olmak üzere) ebeveynlerin rollerini yerine getirip getirmediklerini nasıl değerlendirdikleri konusunda geniş bir fikir birliği içinde olduklarını tespit etmiştir. Bu amaçla üç ana davranış kriteri kullanmaktadırlar:

► ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarına öncelik vermesi ve bu ihtiyaçları karşılaması,

► ebeveynlerin çocukları için tutarlı bakım ve rutin sağlaması ve

► ebeveynlerin sorunları kabul etmeye ve hizmetlerle ilişki kurmaya istekli olması.

Hâlihazırda bir dizi özelliğe işaret edilmektedir: birincisi, ebeveynliğin ebeveyn-çocuk ilişkisi açısından düşünülme eğiliminde olması; ikincisi, ebeveyn sorumluluğunun çocukların ihtiyaçlarını karşılamaya odaklı olarak çerçevelenmesi; üçüncüsü, profesyonellere başvurmaya atfedilen önem.

Literatürde daha evvel ebeveynlik kelimesinin kullanımı "annelik" kavramına dayandırılsa da 1990'lara gelindiğinde bile feminist çalışmaların da etkisiyle yaygın olarak kullanılan ve kabul gören bir referans çerçevesi haline gelmemişti. Kısaca ebeveynlik üzerine yapılan çalışmaların kaynağı annelik literatürü değildir. Couchman (1983), ebeveynlik kullanımındaki patlamanın başlangıcını, 1970'lerde çoğu kendi kendine yardım ve tavsiye niteliğinde olan bir dizi popüler literatürün ve radyo yayınlarının ortaya çıkmasına dayandırmaktadır. Ancak malzemelerini bir yerlerden elde etmek durumunda olduklarından bunlar da orijinal kaynaklar değildir. Ebeveynlik literatürünün ana kaynakları, başta gelişim psikolojisi, davranış psikolojisi ve son zamanlarda nöropsikoloji olmak üzere çocuk gelişimine odaklanan bir dizi psikolojik alt disiplinden kaynaklanan araştırmalardır (Berardo, 1990; Crosnoe ve Cavanash, 2010: Demo ve Cox, 2000).

Ebeveynliğe dair kavramsal karışıklıklara mahal vermemek ve mevcut söylemde tutarlı olarak temsil edilebilmesi için Daly (2017) ebeveynliğe dair kavramları şu şekilde ayrıştırmıştır:

Anne-babalık (parenthood): Ebeveynliği atfedilen bir rol ve statü olarak inşa etmenin kültürel senaryoları ve kurumsallaşmış yolları (beklentiler, normlar, değerler vb.);

Ebeveynlik (parenting): ebeveyn olma deneyimi ve pratikleri.

Buradan hareketle ebeveynlik genel anlamda ebeveynlik sürecini temsil ederken, anne-babalık ebeveyn olma durumunu tanımlamaktadır. "Ebeveyn" ismi genellikle doğal veya biyolojik ebeveyni ima etse de ebeveynliğin biyolojik olmayan ebeveyn figürleri tarafından sağlanabileceği vurgulanmalıdır. Bir çocuğun bakımıyla ilgilenen herkes ebeveynlik sürecinin bir parçası olarak görülebilir. Herhangi bir ortamda çocuğun bakımı, kontrolü ve gelişiminin herhangi bir kısmıyla ilgilenen herkesin ebeveynlik yaptığı söylenebilir (Hoghughi ve Speight, 1998).

Ebeveynlik Stili?

Darling ve Steinberg (1993) ebeveynlik stilini, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirdikleri duygusal iklim olarak tanımlamıştır. Baumrind (1991) ise ebeveynlik stillerini iki merkezi boyuta göre karakterize etmiştir: duyarlık (responsiveness) ve talepkarlık (demandingness). Dr. John Gottman tarafından tanımlandığı şekliyle ebeveynlik stilleri, ebeveynlerin çocuklarının duygularına tepki verme ve yanıt verme biçimlerini tanımlamaktadır. Ebeveynlik stilleri, bir çatışma anı gibi bireysel olaylarla belirlenmez. Bunun yerine, bir ebeveynin örüntüsü ve çocuklarına karşı takındıkları tavırla tanımlanmaktadır (Sooriya, 2017).

Ebeveynlik stili, ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşime girme biçimini temsil etmekte, ebeveynin uygun ebeveyn-çocuk etkileşimleri etrafındaki değerlerini ve beklentilerini yansıtmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993). Dolayısıyla ebeveynlik stili, ebeveynler tarafından yaratılan genel duygusal iklim olarak kabul edilen küresel/geniş bir kavramdır. Ebeveynlik stilleri ve çocuklar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, çocukların ve ergenlerin akademik başarıları ve yeterliliklerinden (örn., Spera, 2006), depresif belirtilere (örn., Milevsky ve ark., 2007) kadar değişen konuları içerecek denli kapsamlıdır.

Ebeveynler genel stiller içinde daha spesifik ebeveynlik uygulamaları da sergilerler. Ebeveynlik uygulamaları tipik olarak alana veya bağlama özgü davranışlardır ve ebeveynlerin çocukları için hedeflerini yansıtır. Ebeveynlik stilleri ebeveynlik uygulamalarından tamamen farklı değildir çünkü stiller kısmen daha spesifik uygulamalarla ifade edilir. Bu nedenle, ebeveynlik stilleri, alanlar arasında genel yaklaşımlar olarak anlaşılabilir, oysa ebeveynlik uygulamaları - ebeveynlik stillerinin bir alt boyutu - ebeveynlerin çocuklarına yönelik hedeflerini belirli bir bağlamda yansıtan özel tekniklerdir. Bu ayrım göz önüne alındığında, ebeveynlik stillerinin çocukların davranışları üzerinde nispeten dolaylı bir etkiye sahip olduğu varsayılırken, ebeveynlik uygulamalarının belirli bağlamlardaki çocukların davranışları üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu varsayılmaktadır (Holt ve ark., 2009).

Ebeveynlik Stili Sınıflandırmaları

Araştırmaların çoğu, Baumrind'in (1971) ve Maccoby ve Martin'in (1983) ebeveynlik stilleri sınıflandırmalarına dayanmaktadır. Baumrind (1971) orijinal olarak ebeveynlik stilleri için üçlü bir tipoloji geliştirmiştir: Demokratik ebeveyn, otoriter ebeveyn ve izin verici-ihmalkâr ebeveyn.

Demokratik ebeveyn: Çocuğun faaliyetlerini rasyonel ve sorun odaklı bir şekilde yönlendirmeye çalışan ebeveyn olarak tanımlanmıştır. Sözlü etkileşimi teşvik eder, politikasının arkasındaki mantığı çocukla paylaşır ve çocuk uymayı reddettiğinde itirazlarını dinler. Hem özerk irade hem de disiplinli uyum demokratik ebeveyn tarafından değer görür. Bu nedenle, ebeveyn-çocuk ayrışması noktalarında sıkı bir kontrol uygular, ancak çocuğu kısıtlamalarla kuşatmaz. Bir yetişkin olarak kendi bakış açısını uygular, ancak çocuğun bireysel ilgi alanlarını ve özel yöntemlerini tanır. Demokratik ebeveyn çocuğun mevcut niteliklerini onaylar ama aynı zamanda gelecekteki davranışları için standartlar belirler. Amaçlarına ulaşmak için akıl, güç, rejim ve pekiştirme yoluyla şekillendirme kullanır ve kararlarını grup uzlaşısı veya çocuğun bireysel arzularına dayandırmaz.

Otoriter ebeveyn: Çocuğun davranış ve tutumlarını, teolojik olarak motive edilmiş ve daha yüksek bir otorite tarafından formüle edilmiş, genellikle mutlak bir standart olan belirli bir davranış kalıbına göre şekillendirmeye ve değerlendirmeye çalışan ebeveyn olarak tanımlanmıştır. İtaate bir erdem olarak değer verir ve çocuğun eylemlerinin veya inançlarının doğru davranış olduğunu düşündüğü şeyle çatıştığı noktalarda kendi iradesini engellemek için cezalandırıcı, zorlayıcı önlemleri tercih eder. İşe saygıyı aşılamak için ev içi sorumluluklara inanır. Düzenin ve geleneksel yapının sürdürülmesini kendi içinde çok değerli bir amaç olarak görür. Sözlü etkileşimi teşvik etmez, çocuğun onun sözünün doğru olduğunu kabul etmesi gerektiğini düşünür.

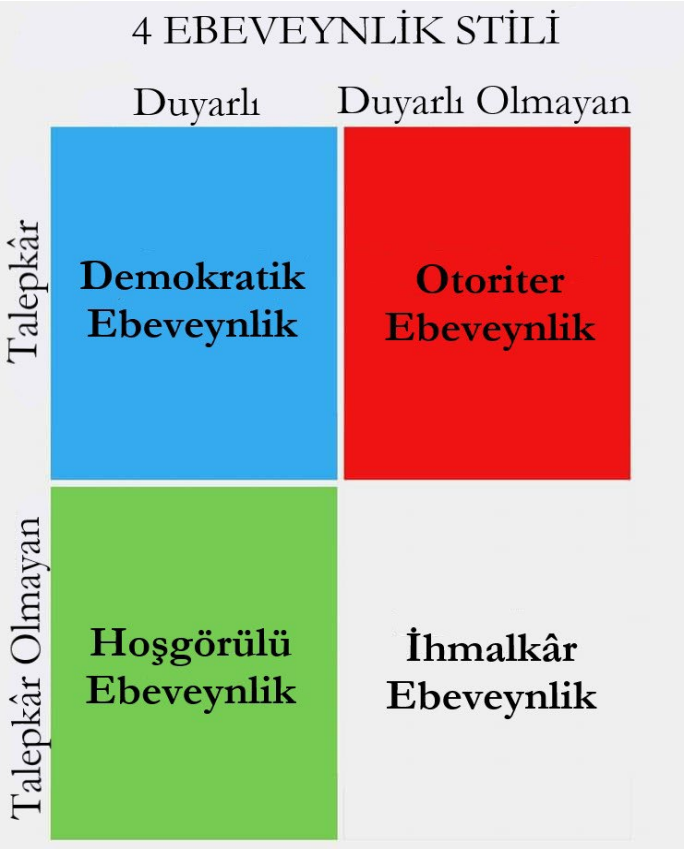
İzin verici-ihmalkâr ebeveyn: Çocuğun dürtülerine, arzularına ve eylemlerine karşı cezalandırıcı olmayan, kabul edici ve olumlu bir şekilde davranmaya çalışan bir ebeveyn olarak tanımlanmıştır. Politik kararlar konusunda çocuğa danışır ve aile kuralları için açıklamalar yapar. Ev sorumluluğu ve düzenli davranış için çok az talepte bulunur. Kendisini çocuğa, taklit etmesi gereken bir ideal ya da gelecekteki davranışlarını şekillendirmek veya değiştirmekten sorumlu aktif bir temsilci olarak değil istediği gibi kullanabileceği bir kaynak olarak sunar. Çocuğun kendi faaliyetlerini düzenlemesine mümkün olduğunca izin verir, kontrol uygulamaktan kaçınır ve onu dışarıdan tanımlanmış standartlara uymaya teşvik etmez. Amaçlarına ulaşmak için açık güç değil, akıl ve manipülasyon kullanmaya çalışır (Baumrind, 1971).

Baumrind'in (1991) ebeveynlik stillerinin merkezinde yer alan kavramlardan biri olan duyarlılık, ebeveynlerin bireyselliği ve öz düzenlemeyi ne ölçüde desteklediğini, destekleyici olduğunu ve çocuklarının ihtiyaçlarına cevap verdiğini ifade ederken talepkârlık, ebeveynlerin çocukları üzerinde aileye entegre olma iddialarını temsil eder ve kontrol, gözetim ve çocuklarla yüzleşmeye istekli olmayı içermektedir.

Demokratik ebeveynler hem talepkâr hem de duyarlıdır. Çocuklarının davranışları için net standartlar uygularlar, iddialıdırlar, ancak müdahaleci veya kısıtlayıcı değildirler ve cezalandırıcı disiplin tedbirleri yerine destekleyici tedbirler alırlar. Otoriter ebeveynler talepkârdır ancak daha az duyarlıdır. İtaat ve statüye önem verirler ve açıklama gerektirmeden emirlerin yerine getirilmesini beklerler. Açık kurallarla düzenli bir ortam yaratırlar ve çocukların aktivitelerini dikkatle izlerler. İzin veren veya yönlendirici olmayan ebeveynler duyarlıdır ancak daha az talepkârdır. Geleneksel değildirler ve hoşgörülüdürler, çocuklarına önemli ölçüde kendi kendini düzenleme olanağı tanırlar ve yüzleşmekten kaçınırlar. Reddeden-ihmal eden veya ilgisiz ebeveynler ne talepkâr ne de duyarlıdır. Çocuklarının çevresini ne yapılandırırlar ne de denetlerler, ilgisiz ve destekleyici değildirler ve çocuk yetiştirme sorumluluklarını aktif olarak reddedebilir veya ihmal edebilirler (Baumrind, 1991).

Etkili olmasına rağmen, Baumrind ebeveynlik stili tipolojisi, gelişim psikologları tarafından eleştirilmiştir. Baumrind'in ilk bulgularını yeniden yorumlayan Lewis (1981), kendi başına kontrol algılarından ziyade demokratik ebeveynler ve çocukları arasındaki çift yönlü iletişime açık olmanın çocukların bağımsızlık geliştirmelerine yardımcı olduğunu öne sürmüştür. Maccoby ve Martin (1983), demokratik ve otoriter ebeveynler tarafından sergilenen kontrol kalitesindeki farklılıkların, kısıtlayıcılık ve özerklik verme gibi özelliklerin değerlendirmelerini içermediği için Baumrind'in tipolojisi tarafından tam olarak açıklanamadığını savunmuştur.

Maccoby ve Martin (1983) daha sonra bu üçlü tipolojiyi dört ebeveynlik stiline uyarlamıştır. Bu ebeveynlik stilleri, ebeveynlik davranışlarının iki boyutuna dayalı olarak oluşturulmuştur: kabul/duyarlılık ve talepkârlık/kontrol. Bu boyutlara dayalı dört ebeveynlik stili, otoriter (yüksek talepkârlık ve düşük duyarlık), hoşgörülü (yüksek duyarlık ve düşük talepkârlık), ihmalkâr (düşük duyarlık ve düşük talepkârlık) ve demokratik (hem duyarlık hem de kontrol açısından yüksek) şeklindeydi (bkz. Şekil 1).



Şekil 1. *Ebeveynlik Stili, Maccoby ve Martin (1983).*

Sonrasında tipoloji yaklaşımında karşılaşılan zorluklar nedeniyle, ebeveynlik stili literatürünün çoğu boyutsallık yaklaşımını kullanmaya başlamıştır. Örneğin Cogburn ve Horton (2012), ilk olarak Manaster (1983) tarafından sunulan Adleryan ilkelerin altını çizen boyutsal bir ebeveynlik modeli geliştirmiştir (bkz. Şekil 2).

Şekil 2*. Ebeveynlik, Cogburn ve Horton (2012)'dan uyarlanmıştır.*

Sporda Ebeveynlik Stilleri

Ebeveynlik stili kavramı, spor psikolojisi araştırmaları için nispeten yenidir. Yine de farklı branşlarda birtakım çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Örneğin, Juntumaa ve ark. (2005), ebeveynlik stilinin buz hokeyi oyuncularının başarı stratejileri, normları ihlal etme (yani oyun kurallarını çiğneme) davranışları ve hokeyden memnuniyetleri üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Sonuçlar, demokratik ebeveynliğin yüksek düzeyde ustalığa yönelik davranış, daha düşük düzeyde norm ihlali davranışı ve hokeyden artan memnuniyet ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, otoriter ailelerden gelen sporcuların normları ihlal eden davranışlarda bulunma olasılıkları daha yüksek çıkmıştır.

Daha yakın tarihli bir kesitsel araştırmada, Sapieja ve arkadaşları (2011) ergenlik çağındaki toplam 194 erkek futbolcu ile ebeveynlik stillerinin mükemmeliyetçi yönelimler üzerindeki etkisini incelemiştir. Ebeveynlik stili ölçümünden alınan yüksek puanlar daha yüksek ebeveyn otoritesini (sporcular tarafından algılandığı şekliyle) yansıtacak şekilde hesaplanmıştır. Oyuncular sağlıklı mükemmeliyetçi, sağlıksız mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan olarak sınıflandırılmıştır. Hem sağlıklı mükemmeliyetçilerin hem de mükemmeliyetçi olmayanların anne-baba demokratik ebeveynlik algılarının sağlıksız mükemmeliyetçilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuçlar, yüksek demokratik ebeveynlik stiline maruz kalmanın gençlik sporunda sağlıklı mükemmeliyetçi yönelimlerin geliştirilmesinde (veya sağlıksız mükemmeliyetçi yönelimlerin geliştirilmesi olasılığının azaltılmasında) rol oynayabileceğini göstermektedir.

Holt ve meslektaşları (2009), ebeveynlik stilleri ve uygulamalarına ilişkin nitel çalışmalarında ebeveynlik stillerinin karmaşıklığını ve gençlik sporu bağlamlarındaki uygulamalarını göstermiştir. Genel ebeveynlik stillerini ve benimsenen uygulamaları belirlemek için araştırmacılar iki genç futbol takımının sezonlarını gözlemlemiş, oyuncular ile 56 ebeveynle yapılan görüşmelerin bir kombinasyonu kullanmışlardır. Diğer çalışmaların aksine, Holt ve meslektaşları, Grolnick'in (2003) özerklik, yeterlilik ve Hür İrade Teorisi'nde yer alan ilişkililik yapılarına dayalı ebeveynlik stillerini kullanmışlardır. Grolnick (2003), ebeveynlik stillerinin, yapı sağlamaları, özerkliği destekleyen ortamlar ve katılım düzeyleri aracılığıyla çocukların ihtiyaç tatminini etkilediğini savunmuştur. Dört alternatif boyutla ilgili olarak (Maccoby ve Martin, 1983), demokratik bir ebeveynlik tarzı, uygun yapı, özerklik-destek ve katılım ile yakından uyumludur (Gurland ve Grolnick, 2005). Holt ve meslektaşları (2009), ebeveynlerin özerklik destekleyici, kontrol edici (yani otoriter) veya karma ebeveynlik stilleriyle meşgul olduklarını ve daha olumlu ebeveynlik uygulamalarının kontrol edici ebeveynlik stillerinden ziyade özerkliği destekleyicilik ile

ilişkilendirildiğini bildirmiştir. Özerkliği destekleyen ebeveynler, çocuklara seçim yapma, sorunları kendi başlarına çözme, belirli bir şekilde hareket etmeleri için minimum baskı uygulama ve çocukları karar alma süreçlerine dahil etme seçenekleri sunmaktadırlar (Grolnick ve Ryan, 1989).

Genel olarak, özellikle Batı kültürlerinde ebeveynlik stillerini ve sağlık bağlamlarını inceleyen araştırmalar, demokratik ebeveynlik tarzının bir sonucu olarak daha olumlu sonuçlar göstermiştir (örn., Arredondo ve ark., 2006; Schmitz ve ark., 2002). Bununla birlikte, izin verici bir ebeveynlik tarzının daha aktif çocuklarla ilişkilendirilebileceğini gösteren araştırma desteği vardır (Hennessy ve ark., 2010; Jago ve ark., 2011).

Holt ve meslektaşlarının (2009) çalışmasının ilginç çıkarımlarından biri, ebeveynlik stilleri arasında tutarlılığı sağlayan ebeveynlerin önemidir. Daha fazla uzmanlığa sahip ebeveynlerin bireysel olarak demokratik veya özerkliğe teşvik eden stilleri benimsemesini destekleyen artan sayıda kanıt olmasına rağmen bu tür bir uzmanlığın bütünlüğü ve etkisi (iki ebeveynli ailelerde) eş dinamiğine bağlı olabilir.

Aile bireyleri arasındaki uyum da burada devreye girmektedir. Ebeveynlerin uygulayacakları ebeveynlik stilinde sistemli ve istikrarlı olması elzem görülmektedir. Örneğin, özerkliği destekleyen ebeveynler, bazen çocuklarının davranışlarını etkilemek için kontrol uygulamalarını kullanmışlardır. Ebeveynlerin uyguladığı özel uygulamalardaki farklılıklar, belirli durumsal taleplerin bir sonucu olabilir. Yani, belirli durumlarda (örneğin, çocuklarıyla beslenme hakkında konuşmak) özerkliği destekleyen ebeveynler, genel tarzlarına zıt olan kontrol uygulamalarını kullanabilirler. Ebeveynlik stilleri/uygulamaları arasındaki bu tür ince farklılıklar, ebeveynliğin çocukların gelişimi üzerindeki etkisini anlamak için değerlendirilmesi gereken karmaşık sosyal etkileşimleri yansıtmaktadır (Holt ve ark., 2009). Diğer yandan ebeveynlerden anne ve babanın durumlarının birbirinden farklılaştığı noktalara da dikkat etmek gerekir. Örneğin yarışmalarda annelerin babalara göre daha olumlu yorumlar yaptığı (örn., Bowker ve ark., 2009; Holt ve ark., 2008), erkeklerin kadınlara göre ebeveynlerinden özellikle babalarından daha fazla baskı algılayabildikleri vurgulanmıştır (örn., Bois ve ark., 2009; Hoyle ve Leff, 1997). Dolayısıyla kadın ve erkek sporcularda farklı beklentilerin olması, anne veya babaların sporcu üzerindeki tutumunda değişiklik yaratabilmektedir.

Ayrıca ebeveynlik stillerine ek olarak, Knight ve Harwood'un (2009) ebeveyn tarafından yaratılan antrenörlük stresine ilişkin çalışması, ebeveynlerin etkileşimleri ve davranışları yoluyla antrenörler için stresi nasıl en aza indirebileceklerine dair bilgiler sunmaktadır. Bu literatürden hareketle, çocuklarını antrenörle paylaşabilen, antrenörün

otoritesini kabul eden ve özellikle sporcunun önünde onun liderliğini baltalamayan ebeveynlerin daha kabul edilir olduğu iddia edilmektedir. Bu ebeveynler antrenörü ilgili girdilerle destekler, ancak antrenörün müdahale olmaksızın öğrenme ve gelişme hızını yönetmesine izin verir. Bu tür ebeveynler aynı zamanda çocuklarının davranışlarının sorumluluğunu alırlar. Ayrıca antrenörü antrenman ve yarışmada uygun tutum ve davranışları güçlendirme konusunda desteklerler (bkz. Gould ve ark., 2006, 2008). Antrenörden sporla ilgili bilgilerini geliştirme hevesinin yanı sıra, profesyonel ebeveynler, çocuklarının uygun ve periyodik bir antrenman, yarışma, dinlenme ve toparlanma programından yararlanabilmesi için zamanlama gibi konular hakkında antrenörü dinleyecektir.

Ebeveyn-antrenör ilişkilerinin ötesinde, sporcu ebeveynliğindeki profesyonelliğin gençlik sporunda karşılaşılan diğer ebeveynlerle sağlıklı ilişkilerin geliştirilmesine kadar uzandığını iddia edilmektedir (Knight ve Holt, 2013a, 2013b). Yarışmalarda ebeveynler (ve diğer bireyler) arasında meydana gelebilecek öfkeli etkileşimlerin potansiyeli zaten belirtilmiştir ve hem çocuklar hem de ebeveynler için zararlı bir stres kaynağı olarak hizmet etmektedir (Omli ve LaVoi, 2009, 2012). Uygunsuz müdahale, bağırma, hile ve aşağılayıcı yorumların tümü, ebeveynler için kaçınılmaz olarak; ebeveynler arasındaki ilişkilere zarar veren, çocukların deneyimlerini ve diğer çocuklarla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilen stres kaynakları olarak belirtilmiştir (Harwood ve Knight, 2009a, 2009b).

Rekabetçi ve Elit Seviye Sporda Ebeveynlik

Assor ve arkadaşları (2004), ebeveynlerin çocuklarının belirli özelliklerine saygılarını şartlandırmaları ile ilgili bir olguyu incelemişlerdir. Bir dizi çalışmada, üniversite öğrencilerine çocukluklarında ebeveynlerinin sevgi ve şefkatlerini çocuğun bazı özellikleri ya da performansına bağlı olarak gösterip göstermediklerini sormuşlardır. Araştırmacılar, özellikle, ebeveynlerin sevgi, saygı ya da ilgiyi çocuğun akademik, spor, prososyal davranış ve olumsuz duyguların kontrolü gibi alanlardaki performansına bağlı olarak gösterip göstermediklerini sormuştur. Örneğin, bir madde şöyledir: "Çocukken, sporda başarılı olursam annemin/babamın bana normalden daha fazla şefkat göstereceğini hissederdim." Araştırmacılar, sevgi koşullandırmasının çocukları kontrol etmeye yönelik zorlayıcı bir girişim olarak algılanacağını ve dolayısıyla çocuklukta kontrol edilme duygusu ve ebeveynlere yönelik öfke ile ilişkilendirileceğini varsaymışlardır. Ayrıca, çocukların bu tür koşullar altında bir faaliyete - örneğin spora - katılmaları halinde, bunu bir seçim ya da arzu duygusu hissettikleri için değil, "zorunda olduklarını" hissettikleri için ya da içsel bir zorlama nedeniyle yapacaklarını düşünmüşlerdir.

Beklendiği gibi, bulgular çocukluklarında daha fazla koşullu saygı bildiren öğrencilerin kendilerini daha kontrollü hissettiklerini ve ebeveynlerine daha fazla öfke bildirdiklerini ortaya koymuştur. Analizler, çocukların ebeveyn saygısının performansa bağlı olduğu koşullar altında bir faaliyete katıldıklarında, bunu seçimden ziyade zorunluluk duygusuyla yaptıkları modelini desteklemiştir. Bu sonuçlar, koşullu sevginin açıkça kontrol edici olarak algılandığı fikrini desteklemektedir. Çoğu zaman belli belirsiz olsa da, etkileri oldukça zararlı olabilir. Bu açıdan ebeveynlerin yüksek beklentilere girerek kontrolcü bir yaklaşım sergilemelerinin çocuk-sporcular üzerinde olumsuz etkiler bırakabileceği bu sebeple de ebeveynlerin spor ortamında otoriter bir ebeveynlik stili yaklaşımdan uzak durmaları gerektiği söylenebilir.

Rekabetçi gençlik sporlarının piramit şeklindeki yapısının herhangi bir şekilde "doğal" olup olmadığı tartışmaya açık bir konudur. Düşünüldüğünde sporun amacı yaygın katılım ve keyif olarak görülmektedir. Bununla birlikte, sporun yapılandırılma şekliyle sadece bazı çocukların üst seviyelere çıkabildiğine şüphe yoktur (Grolnick, 2002). Bu daralmayla eş zamanlı olarak sporun doğasında da bir değişim yaşanmaktadır. Çocuklar büyüdükçe, spor ortamları yetkinlik sonuçlarına ve normatif beceriye artan bir vurgu ile karakterize olur - çocuklar diğerleriyle karşılaştırılır (White ve Duda, 1994). Kazanmaya yapılan vurgu artar ve bu kazanımların daha somut sonuçları vardır. Spor psikoloğu Terry Orlick (1978) rekabetçi sporları sadece "kötüleri" elemekle kalmayan, aynı zamanda "iyilerin" çoğunu da kapatan bir "başarısızlık faciası" olarak tanımlamıştır (Akt.: Grolnick, 2002).

Ebeveynler, gençlerin neden spora katıldıklarını gözden kaçırmamalıdır. ABD genelinde 25.000'den fazla çocuk üzerinde yapılan bir araştırma, gençlik sporlarını oynamanın en popüler nedeninin 'eğlenmek' olduğunu ortaya çıkarmıştır. Spor yapmak için sonraki en popüler nedenler yeni beceriler öğrenmek, arkadaşlarla birlikte olmak ve rekabetin heyecanını yaşamaktır. Çocuklar kazanmayı spor yapmak için bir neden olarak tanımlasalar da, bu en popüler nedenlerden biri değildir. Birçok ebeveyn, çocukların spor yapmak istemelerinin bir numaralı nedeninin kazanma olduğuna inanmaktadır. Kazanmak ve kaybetmekle meşgul olan ebeveynler, çocukları üzerinde makul olmayan bir baskı oluşturur ve çocuklarını gençlik sporlarına bırakma riskiyle karşı karşıya kalırlar.

Sporcuların sporda elit bir statüye nasıl ulaştıklarını düşünürken ebeveyn desteğinin değeri de sürekli olarak vurgulanmaktadır. Örneğin, Wolfenden ve Holt (2005), elit seviyede tenis branşında yetenek gelişimi algılarını incelemek için üç ayrı ebeveyn-oyuncu-antrenör üçlüsü ile görüşmeler yapmıştır. Veri analizi, ebeveynlerin çocuklarına

tüm temel sosyal destek biçimlerini sağlamalarının (Rees ve Hardy, 2000) önemini ortaya çıkarmıştır.

Alp ve Aldırmaz (2022) sporda aile dâhiliyetini inceledikleri çalışmada ebeveynler tarafından; sporcu ve antrenörün konsantrasyonunu bozabilecek herhangi bir hareketin veya rakip takımın üyelerinden birine olumsuz davranışlar sergilemenin spor ortamını kötü etkileyeceğini ifade etmişlerdir. Yazarlar bu sebeple "her ne kadar güçlü empati duygusundan çıkıyor olsa bile sporcu ebeveynlerinin yarışma esnasında yaşadıkları duyguları yönetebilmeleri" gerektiğini belirtmişlerdir. Bu durumlara özellikle rekabetçi sporlarda yahut elit seviyeye yükselirken sık rastlanması da ayrıca incelenmeyi ve de derinlemesine daha fazla araştırma yapılmayı hak eden bir konu olarak görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor camiası büyümesine sadece spor branşı yahut sporcu sayısının artmasıyla değil spor paydaşlarının artmasıyla da devam etmektedir. Yöneticilerden spor medyasında yer alan basın mensuplarına, spor psikologlarından sporcu diyetisyenlerine kadar pek çok paydaş spora eskiye nazaran daha fazla dâhil olmaktadır. Sporun paydaşları ve paydaşların spor ortamındaki durumlarına ilişkin çalışmalar gün geçtikçe artmakla beraber temel spor paydaşları –sporcu, antrenör ve ebeveyn- var olan literatüre rağmen detaylı şekilde incelenmeye devam etmektedir. Sporcu ve antrenörlerin ardından ebeveynlik de çalışmalara dâhil edilerek ebeveynlerin sportif başarıya, sporcu gelişimine, antrenörlerin stres seviyelerine ve sporcu kariyerlerine etkisi gibi pek çok yönden araştırma konusu haline gelmiştir.

Ebeveynlik stilleri açısından spor alanında yürütülmüş çalışmalar incelendiğinde, olumlu tarafları ve sürdürülebilirliği olan, karşılıklı iletişime daha çok paye veren demokratik ebeveynlik stilinin sporcular ve sporcu ebeveynleri için uygun olduğu görüşü dile getirilebilir. Ancak elbette ebeveynlik bir süreç olduğu için her ebeveynin tek bir stile bağlı kaldığı gibi kesinlik içeren bir ifade de bulunmamaktadır. Burada önemle vurgulanması gereken ebeveynlerin birlikte hareket edebilme becerisine sahip olarak istikrarlı bir ebeveynlik örüntüsü geliştirebilmeleri ve olası kafa karışıklıklarını önlemeleridir. Bölüm içerisinde bahsedilen otoriter ebeveynlik gibi katı hükümleri ve sert davranış kalıplarına sahip olan ebeveynlik stillerinin sporcuların sporu bırakmasına ya da spor alanında agresif tavırlar sergilemelerine neden olabileceği, rekabetin aşırıya kaçmasına sebebiyet verebileceği için sporcuların arkadaşlık ilişkilerine zarar verebileceği düşünülmektedir. Spor ortamlarında istenmeyen davranışların ebeveynlik stilleri sayesinde azaltılabileceği bile öngörülebilir. Nihayetinde sürekli kazanmayı ve ödülleri vurgulayan, rakip takıma saygı göstermeyen, tribünlerde küfür ve saygısız kelimeler

kullanmayı adet edinen bir ebeveynin sporcuya iyi bir rol model ve örnek olduğu söylenemez.

Sporun elit seviyesinde, başlangıç aşamasında veya rekreatif düzeyinde, hangi seviyede olursa olsun önceliğin sporcu sağlığı ve refahı olduğu göz ardı edilmemelidir. Ebeveynlerin dışsal ödül mekanizmalarından ya da "kendi çocuğumun iyiliği için, geleceği ve kariyeri için onu zorluyorum" gibi tehlike arz edebilecek ve sporcuyu istemeyeceği şeyleri yaptırmaya kadar varabilecek durumlardan uzak durması, gerekirse spor psikoloğu vb. uzmanlardan yardım alması gerektiği önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Alp, A. F., & Aldırmaz, C., (2022). Sporda Aile Dahiliyeti. Değişen Dünyada Farklı Konularla Spor Bilimleri (ss.1-11), Konya: Çizgi Kitabevi.

Arredondo, E. M., Elder, J. P., Ayala, G. X., Campbell, N., Baquero, B., & Duerksen, S.(2006). Is parenting style related to children's healthy eating and physical activity in Latino families? Health Education Research, 21, 862-871. http://dx.doi.org/10.1093/her/cyl110.

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A Self-Determination Theory analysis. Journal of personality, 72(1), 47-88.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. Developmental Psychology, 4, 1-103. http://dx.doi.org/10.1037/h0030372

Berardo, F. M. (1990). Trends and directions in family research in the 1980s. Journal of Marriage and Family, 52(4), 809.

Blom, L. C., Visek, A. J., & Harris, B. S. (2013). Triangulation in youth sport: Healthy partnerships among parents, coaches, and practitioners. Journal of Sport Psychology in Action, 4(2), 86-96.

Bois, J. E., Lalanne, J., & Delforge, C. (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. Journal of sports sciences, 27(10), 995-1005.

Bowker, A., Boekhoven, B., Nolan, A., Bauhaus, S., Glover, P., Powell, T., & Taylor, S. (2009). Naturalistic observations of spectator behavior at youth hockey games. The Sport Psychologist, 23(3), 301-316.

Couchman, G. W. (1983). Parenting: An informal survey. American Speech, 58(3), 285-288.

Crosnoe, R., & Cavanagh, S. E. (2010). Families with children and adolescents: A review, critique, and future agenda. Journal of Marriage and Family, 72(3), 594-611.

Daly, M. (2017). Parenting: Critical insights from a sociological perspective. Parents in the Spotlight: Parenting Practices and Support from a Comparative Perspective. Opladen: Barbara Budrich, 41-56.

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style in context: an integrative model. Psychological Bulletin, 113, 487-496. http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487

Demo, D. H., & Cox, M. J. (2000). Families with young children: A review of research in the 1990s. Journal of Marriage and Family, 62(4), 876-895.

Dworkin, J. B., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. Journal of Youth and Adolescence, 32, 17-26.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. Journal of Applied Sport Psychology, 20, 318-333. http://dx.doi.org/10.1080/10413200802163549.

Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. British

Journal of Sports Medicine, 40, 632-636. http://dx.doi.org/10.1136/ bjsm.2005.024927.

Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The role of parents in tennis success: focus group interviews with junior coaches. The Sport Psychologist, 22, 18-37.

Grolnick, W. S. (2002). The psychology of parental control: How well-meant parenting backfires. Psychology Press.

Grolnick, W. S. (2003). Psychology of parenting control: How well-meaning parenting backfires. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbraum.

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. Journal of educational psychology, 81(2), 143.

Gurland, S. T., & Grolnick, W. S. (2005). Perceived threat, controlling parenting, and children's achievement orientations. Motivation and Emotion, 29, 103-121. http://dx.doi.org/10.1007/s11031-00507956-2.

Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. Psychology of sport and exercise, 16, 24-35.

Harwood, C., & Knight, C. (2009a). Understanding parental stressors: an investigation of British tennis parents. Journal of Sports Sciences, 27, 339-351. http:// dx.doi.org/10.1080/02640410802603871.

Harwood, C., & Knight, C. (2009b). Stress in youth sport: a developmental investigation of tennis parents. Psychology of Sport and Exercise, 10, 447-456. http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.01.005.

Hennessy, H., Hughes, S. O., Goldberg, J. P., Hyatt, R. R., & Economos, C. D. (2010). Parent behavior and child weight status among a diverse group of underserved rural families. Appetite, 54, 369-377. http://dx.doi.org/10.1016/ j.appet.2010.01.004.

Hoghughi, M., & Speight, A. N. P. (1998). Good enough parenting for all children—a strategy for a healthier society. Archives of disease in childhood, 78(4), 293-296.

Holt, N. L. (2008). Positive youth development through sport. Abingdon, Oxon: Routledge.

Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2009). Youth sport parenting styles and practices. Journal of sport and exercise psychology, 31(1), 37-59.

Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2009). Youth sport parenting styles and practices. Journal of sport and exercise psychology, 31(1), 37-59.

Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. Psychology of sport and exercise, 9(5), 663-685.

Hoyle, R. H., & Leff, S. S. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance. Adolescence, 32(125), 233.

Jago, R. P., Davison, K. K., Brockman, R., Page, A. S., Thompson, J. L., & Fox, K. R. (2011). Parenting styles, parenting practices, and physical activity in 10- to 11- year olds. Preventive Medicine, 52, 44-47. http://dx.doi.org/10.1016/ j.ypmed.2010.11.001.

Johnston, J., Harwood, C., & Minniti, A. M. (2013). Positive youth development in swimming: clarification and consensus of key psychosocial assets. Journal of Applied Sport Psychology, 25, 392-411. http://dx.doi.org/10.1080/ 10413200.2012.747571.

Juntumaa, B., Keskivaara, P., & Punamäki, R. L. (2005). Parenting, achievement practices and satisfaction in ice hockey. Scandinavian Journal of Psychology, 46, 411-420. http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9450.2005.00472.x.

Knight, C. J., & Harwood, C. G. (2009). Parent-initiated coaching stress: a developmental study. International Journal of Sports Science and Coaching, 4, 545-565. http://dx.doi.org/10.1260/174795409790291448.

Knight, C. J., & Holt, N. L. (2013a). Parents' experiences at junior tennis tournaments in Western Australia. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2, 173-189. http://dx.doi.org/10.1037/a0031203.

Knight, C. J., & Holt, N. L. (2013b). Strategies used and assistance required to facilitate children's involvement in competitive tennis: parents' perspectives. The Sport Psychologist, 27, 281-291.

Lewis, C.C. (1981). The effects of parental firm control: A reinterpretation of the findings. Psychological Bulletin, 90, 547–563.

Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: parent-child interaction. In P. H. Mussen (Series Ed.) & E. M. Hetherington (Vol. 34 C.G. Harwood, C.J. Knight / Psychology of Sport and Exercise 16 (2015) 24-35 Ed.), Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development (4th ed., pp. 1-101). New York, NY: Wiley.

Manaster, G. (1983). Faulty parenting types and personality types. Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice, 39(2), 200-207.

Martindale, R., Collins, D., & Abraham, A. (2007). Effective talent development: the elite coach perspective in UK sport. Journal of Applied Sport Psychology, 19, 187 - 206. http://dx.doi.org/10.1080/10413200701188944.

Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S., & Keehn, D. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. Journal of child and family studies, 16, 39-47.

Omli, J., & LaVoi, N. M. (2009). Background anger in youth sport: a perfect storm? Journal of Sport Behavior, 32, 242-260.

Omli, J., & LaVoi, N. M. (2012). Emotional experiences of youth sport parents I: anger. Journal of Applied Sport Psychology, 24, 10-25. http://dx.doi.org/10.1080/ 10413200.2011.578102.

Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. The sport psychologist, 14(4), 327-347.

Sapieja, K. M., Dunn, J. G. H., & Holt, N. L. (2011). Perfectionism and perceptions of parenting styles in male youth soccer. Journal of Sport & Exercise Psychology, 33, 20-39.

Schmitz, K. H., Lytle, L. A., Phillips, G. A., Murray, D. M., Birnbaum, A. S., & Kubik, M. Y. (2002). Psychosocial correlates of physical activity and sedentary leisure habits in young adolescents: the teens eating for energy and nutrition at school study. Preventive Medicine, 34, 266-278. http://dx.doi.org/10.1006/pmed.2001.0982.

Sooriya, P. (2017). Parenting style. Laxmi.

Spera, C. (2006). Adolescents' perceptions of parental goals, practices, and styles in relation to their motivation and achievement. The Journal of Early Adolescence, 26(4), 456-490.

White, S. A., & Duda, J. L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. International Journal of Sport Psychology.

Wolfenden, L. E., & Holt, N. L. (2005). Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents, and coaches. Journal of applied sport psychology, 17(2), 108-126.

BÖLÜM 8
HAKEMLİK VE ETİK

Sabit SELVİ

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, sabitselvi@gmail.com
0000-0001-5858-2558

GİRİŞ

Spor, bireyler için sağlıktan fiziksel gelişime kadar birçok fayda sunar. Spora aktif katılım, bireylerde ahlaki gelişimi ve erdemi teşvik eder, bu da toplumsal değerlerin olumlu yönde gelişimine katkıda bulunur. Spor, sadece bireylere toplum içinde olumlu etki sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumun değerlerini çarpıcı bir şekilde yansıtarak olumlu bir etki bırakır. Bu nedenle, sporun paydaşları arasında yer alan hakem, sporcu, yönetici, antrenör, seyirci, medya ve kulüp sahipleri, toplumsal değerlerin gelişimine katkıda bulunmak için etik ilkelere uymalıdır. Sporun tarafları arasında yer alan hakemler, dünyanın hemen hemen her ülkesinde geniş bir seyirci kitlesine hitap eden ve önemli bir göreve sahip olan kişilerdir. Müsabakalardaki skorların büyük öneme sahip olması, ilginin sadece sporculara değil, aynı zamanda hakemlere de odaklanmasına sebep olmaktadır. Hakemlerin müsabakalardaki kararlarına yönelik sporcuların yanı sıra izleyicilerin de farklı yorumlar yaparak tepki gösterdikleri (Selvi ve Karagün, 2020) düşünüldüğünde, müsabakalarda bir tür köprü görevi gören ve müsabakaları yöneten sorumlu kişi olarak, hakemlerin içinde olduğu zor koşullara rağmen, müsabaka sonuçlarının sağlıklı değerlendirilmesinde önemli olmaları ile birlikte müsabakaların kritik anlarında hızlı ve doğru kararlar vermek durumunda oldukları (Selvi ve Karagün, 2017), bu da güçlü bir kural bilgisinin yanı sıra sağlam ahlaki değerlere ve dürüstlüğe sahip olmayı gerektirmektedir. Hakemler, her türlü baskı altında adil, cesur, dürüst ve tutarlı davranarak etik tutum ve davranışlar sergilemelidirler. Bu zorlu görevde, hakemlerden beklenen etik tutum ve davranışlar nelerdir, bu tutumlar hakemden hakeme veya müsabakadan müsabakaya değişiklik göstermekte midir? Bu bölümde, bu soruların yanı sıra etik ve spor etiği kavramı, hakemlik kavramı, hakemlerin görevleri ve hakemlikte karşılaşılan etik sorunlar ele alınacaktır.

Etik

Temelleri Antik Yunan'da atılan "etik kavramına" yüklenen anlam ve işlevi her zaman aynı düzeyde olmamıştır. Tarihsel anlamda Antik Yunanla bağdaştırılan çağdaş etik, farklı kültürel geleneklerin entelektüel süzgecinden geçerek şu anki yapısına ulaşmıştır (Milanović vd., 2021). "Etik" ve "ahlak" terimleri genellikle eşanlamlı olarak kullanılır ancak etimolojik olarak, etik kelimesi eski Yunanca'da karakter anlamına gelen "ethos" kelimesinden türemiştir (Bartneck vd., 2021). Aristoteles (2000) etik kavramını, her davranışın bir "iyi" durumu arzuladığı ve bu iyinin tek amacının "mutluluk" olduğu şeklinde tanımlamaktadır (Bartneck vd., 2021). Diğer yandan etik; iyi, kötü, doğru ve yanlış gibi olguları inceleyen, bireyin kendi ve sosyal ortamdaki davranışlarını ele alan, hangi davranışın iyi ya da kötü olduğunu belirleyen, ahlak ilkelerini kapsayan değerler ve buna yönelik standartları belirleyen bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Hatcher, 2004). Etik, geçmişte dini, kültürel ve felsefi araştırmalara konu olmuş ancak günümüzde özellikle spor ve ilgili paydaşların dikkatini çeken bir konu haline gelmiştir (Yılmaz, 2019).

Ahlak, Türkçede çok eskiden beri kullanılan Arapça bir sözcüktür. Ahlak kelimesinin İngilizce karşılığının "ethics" olması sebebiyle bu sözcük Türkçemizde etik anlamına gelecek şekilde de kullanılmaktadır (Arda ve Pelin, 1995). Ahlak, temelde bireyin önem ve tutumlarını içerir, etik ise bu anlamda yapılan bilimsel araştırmaları içerir. Bu yönden etik, hareket ve tavırlarımıza felsefi bakış açısıyla değerlendirir (Kılavuz, 2002). Ahlak, insanların eylemlerini belirleyen veya belirlemesi gereken karmaşık kuralları ifade ederken, etik öznel veya kişisel yargı ve değerlerden çok ilkeler, toplumsal olan genel yargılar ve kuralları ifade eder (Arda ve Pelin, 1995). Bu yönüyle, herhangi bir davranışın iyi niyetle gerçekleştirilmiş olması, yapılan davranışın iyi olarak değerlendirilmesi, iyi bir davranış olarak görülmesi ve beraberinde davranışın da doğru olması gerekmektedir. Sonuç olarak davranışın iyi veya iyi yönde olmasıyla birlikte doğru yönde olması da şarttır (Kılavuz, 2002). Etik eylem olarak, bireye yaşadığı toplumun yüklediği misyon, ödev, sorumluluk, vicdan, iyi niyet, kültürel değerler ve yargıların yönlendirdiği belirtilebilir. Ahlaki açıdan uygun olan davranışlar iyi, uygun olmayan davranışlar da kötü olarak nitelendirilir (Yılmaz, 2019). Sorumluluk, sosyal sorumluluk, doğru ve yanlış kavramlarını sorgular. Bu nedenle, etik ve ahlak kavramları birbirlerinin muadili olarak kullanılamaz (Kılavuz, 2002). Etik kavramın eyleme yönelik bir doğası bulunmaktadır. İnsanın fiziksel-zihinsel gelişim izleme süreci ile doğrudan bağlantılıdır. Birey sadece doğru davranışı/yönelimi bilerek iyi biri olamaz. Birey, iyi olanı seçer ve iyi davranışta bulunarak iyi olur (Bayoğlu, 2013).

Spor Etiği

Bilimsel anlamda spor etiği, genel etiğin bir parçası olarak sunulmaktadır. Spor etiği ahlakı sporla ilgili paydaşların, insanların davranışlarını düzenleyen ve spor kültürünün önemli bir parçasını temsil eden normlar, değerler ve idealler bütünü olarak incelemekte ve analiz etmektedir (Milanović vd., 2021). Sporda etik konusu, sporda var olan etik sorunlar üzerindeki çalışmalara katkıda bulunmayı amaç edinmiştir. Spor etiği aslında kendi içinde meşru bir disiplindir. Sorunları sistematik olarak belirlemeyi, onları açıklamayı ve belirli bir sistematik hale getirilmesi üzerinde çaba sarf eder (McNamee, 2007). Sporda etik, bireyleri, haklarını ve bilimsel çalışma alanlarını kapsadığı gibi spor alanını da kapsamaktadır. Haliyle büyük bir medyanın dikkatini çekmekte ve desteklenmektedir. Ancak sporda etik konusu, spor konusunda göz ardı edilebilmektedir. Çünkü bilindiği gibi sporun bazen ülkeler arası ya da ülke içi krizlere neden olma özelliği bulunmaktadır (Kartakoullis, 2010). Toplum için spor, şüphesiz en çok ilgi duyulan, icra edilen, seyir zevki olan, medyada takip edilerek okunan sosyal bir olgudur. Dünyadaki bütün toplumlarda spor kitleleri etkisi altına almakta, sporcular kadar seyirciyi veya takip eden bireylere de hitap edebilmektedir (Yetim, 2019). Bu durum etik konusu ön plana çıkmaktadır. Spor olgusunun tümünü kapsayan ve bazı kaynakların büyük bir sorun olarak nitelediği etik konusunun evrensel olarak ciddi bir yere sahip olduğu bilinmektedir. 1990'lı yıllarda spor etiği konusu, spor felsefesinin merkezi ve en önemli alanlarından biri haline gelmiştir (McNamee, 2007). Bu yönüyle ülkemizde sporda etik konusunu toplumun tam anlamıyla pekiştirmesi, sporda şiddeti, doping (yasaklı madde ve yöntemler), şikeyi önlemesi amaçlı "31 Mart 2011 tarih ve 6222 sayılı kanunla" "Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun" yürürlüğe girmiştir (GSB, 2011). Bu kanunun 11. maddesinde "Belirli bir spor müsabakasının sonucunu etkilemek amacıyla bir başkasına kazanç veya sair menfaat temin eden kişi, beş yıldan on iki yıla kadar hapis ve yirmi bin güne kadar adli para cezası ile cezalandırılır. Kendisine menfaat temin edilen kişi de bu suçtan dolayı müşterek fail olarak cezalandırılır. Kazanç veya sair menfaat temini hususunda anlaşmaya varılmış olması halinde dahi, suç tamamlanmış gibi cezaya hükmolunur" ifadesi ile Şike ve Teşvik Primi hukuki boyutta, adli suç olarak tanımlanmıştır. Örneğin sporun kitlelere yayılmasında ve gelişmesinde spor medyası oldukça önemli bir olgudur. Günümüz medyasında etik konuların en fazla ihlal edildiği alanların başında spor basını gelmektedir. Türkiye'de çok aktif halde bulunan spor basını, etik kuralların dışında bir iş alanı olarak görülmekte ve bu konudaki etik sorunlar yoğun şekilde tartışılmamaktadır. Oysa etik ilkelere bağlılık, sporda güvenirliliğin temelini oluşturur (Uzun, 2004). Aynı doğrultuda Tuncel (2014) medyada "sporda şiddet/zorbalık içeren haberlerin çok sayıda olduğunu ve doping kullanımını özendiren haberler,

reklamlar yapılarak insanların olumsuz etik dışı kullanım ve davranışlara yönlendirildiğini" aktarmıştır. Günümüzde görsel medyada spor, sürekli değerler krizi yaşamaktadır. Son yirmi yılda kötü davranışların, faul yapmanın moda (trend) olmasıyla beraber, gaddar ve kuralları çiğneyen davranışlar sadece görünür ve hoşgörüyle yaklaşılabilir değil, aslında tam anlamıyla gösteriş yapılacak bir durum haline gelmiştir (Culpan, 2019). Bu doğrultuda Tuncel (2014)'e göre yazılı ve görsel medya sportif ahlakın geliştirilmesi, "temiz spor ve adil oyun" anlayışının ülke geneline yayılmasında noktasında büyük öneme sahiptir. Adil oyun (fair play), sporun ayrılmaz bir parçasıdır ve spor etiğinin en temel ilkesidir (Bronikowska vd., 2019). Sporda etik gereksinimlerinin dayandığı temel bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Milanović vd., 2021). Günlük yaşamla ilgili olan birçok değeri içeren karmaşık bir kavramdır. Adil oyun, karşılıklı saygı, dostluk, takım ruhu, eşitlik, doping olmayan temiz bir spor, dayanışma, hoşgörü, mükemmellik ve mutluluk gibi yazılı ve yazılı olmayan kurallar fair play'in yapı taşlarıdır (International Fair Play Committee, 2023). Sportif davranışın özü tarafsızlık ve fair play felsefesi ile temellenmiştir ve fair play 15. yüzyılın ikinci yarısında genel bir kullanımla "fırsat eşitliğini korumak" anlamında kullanılmıştır ve en son kullandığımız anlamıyla 18. yüzyılda da spor literatüründe kullanılmaya başlanmıştır (Sezen ve Yıldıran, 2003). Bu kavram spor alanlarında uygulanmadığı durumda, yapılmaması/uygulanmaması gereken bir hareketin veya davranışın toplum içerisinde herhangi bir elle tutulur cezası bulunmamaktadır. Hatta tam tersine dışlama, kınama gibi resmi olmayan ve çok faydası olmayan yaptırımlar mevcuttur. Sadece toplumsal hukuk sistemlerini kapsayan bir yaptırım yolu oluşturulmuştur (Koçberber, 2008).

Hakem Kimdir?

Türk Dil Kurumu, hakemi, müsabaka ve karşılaşmalarda kuralların doğru ve tarafsız bir şekilde uygulanmasını sağlayan bir kişi olarak tanımlamaktadır (TDK, 2023). Farklı bir açıklamaya göre, hakem; spor organizasyonları tarafından seçilen, müsabakaları belirlenen kurallar çerçevesinde yöneten, hatalı davranışlara cezai yaptırımlar uygulayan, bunları raporlayan ve müsabakaların adil oyun ilkelerine uygun olarak oynanmasını sağlayan kişilerdir (Cengiz ve Pulur, 2004). Bu tanımlar temel alındığında, hakem, görevlendirildikleri müsabakaları etik ilkelere bağlı kalarak insiyatif kullanmadan yöneten, takımların ve oyuncuların spora özgü kurallara ve adil oyun ilkelerine uymasını sağlayan, teknik, hücum ve savunma ihlali yapan takım ya da oyuncuya müdahale eden, oyuncular arasındaki anlaşmazlıkları çözen kişidir.

Toplumlardaki sorunları çözen sistemlerin varlığı gibi, spor müsabakalarında da hakemler anlaşmazlıkları çözmekle görevlidir. Hakemler, müsabaka sırasında meydana

gelen olayları saniyeler içinde değerlendirerek karar verirler. Genellikle, geri dönüşü olmayan kararlar almaları gerektiğinden dolayı, bir anlamda sporun hakemliğini yapmaktadırlar. Ancak Durna (1997)'ya göre, hakemlik ve hakimlik meslekleri arasındaki en önemli fark, zamansal bakımdan düşünme ve karar verme süresidir. Hakimler, hukuk kuralları çerçevesinde kamu düzenine aykırı davranan bireyleri yargıladıklarında ilgili tarafları dinler ve ardından kanıtları inceleyerek kanun maddesine göre karar verirler. Hakimlerin verdikleri kararlarda yasaya aykırılık varsa itiraz edilebilir ve üst mahkemeler tarafından denetim mekanizması işletilerek adaletin sağlanmaya çalışılır. Bu süreçler günler, haftalar, aylar sürebilir. Ancak hakemler, saniyeler içinde karar vermeleri gerektiği için kararlarına itiraz edilemez. Müsabaka başladıktan sonra, hakem kararı yanlış olsa bile bu kararı değiştiremezler. Bu durum, spordaki hakemlerin önemli görev ve sorumlulukları olduğunu gösterir. Bu görevler ve sorumluluklar, hakemliği karmaşık hale getirir ve hata ile etik ihlallerde bulunmayı kolaylaştırır.

Hakemin Görevleri

Hakemler, müsabaka esnasında meydana gelen eylemleri değerlendirmek, yargılamak, hızlı kararlar vermek, müsabakayı idare etmek, çeşitli yönleriyle ilgilenmek, düzeni sağlamak ve anlaşmazlıkları çözmek gibi müsabakanın kaderini ve niteliğini belirleyen zorlu görevlere sahiptirler. Hakemlerin görevlerini sıralamanın zorluğu, her spor dalı için hakem görevlerinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Ancak, tüm spor branşları için hakemlerin görevleri genellikle kural ihlallerini tespit etmek, performans, zaman ve skor hakkında ilgili spor branşının kuralları çerçevesinde kararlar vermektir. Genel anlamda hakemlerin sorumlulukları şunlardır: (Sülün, 2013; Collina, 2004):

-Müsabaka kurallarını korumak ve müsabakalarda kurallara uyulması için görev yapmak,

-Müsabakalarda yarışacak sporcuların kimlik bilgilerini doğrulamak,

-Müsabakanın ortamın müsabakaya uygunluğunu yapılacağı değerlendirmek,

-Müsabakaya hangi takımın veya sporcunun başlayacağını belirlemek, Müsabakayı başlatmak,

-Müsabaka kurallarına uymayan oyuncuları tespit etmek, uyarmak ve ceza vermek,

-Sporcuların veya takımların spor ekipmanlarını inceleyerek, güvenliği tehlikeye atacak unsurları ortadan kaldırmak,

-Müsabakanın toplam süresi ve oyun devreleri sürelerini takip etmek, gerektiğinde oyunu başlatmak veya durdurmak,

-Sporcuların kural ihlali yapıldığı iddialarını incelemek, Müsabakanın skorlarını ve diğer bir dizi kayıtları tutmak,

-Müsabakanın galibini ilan etmek.

Sporu, diğer aktivitelerden ayıran en spesifik özelliği kurallarla çerçevelenmiş olmasıdır. Hakemler, müsabakaların belirlenen kurallar ile oynatılması ve adil oyun ilkeleri çerçevesince mücadele edilmesi için görev yapan olmazsa olmaz kişilerdir. Bu nedenle spor müsabakalarını yöneten hakemlerin sahip olmaları gereken birtakım nitelikler vardır (Weinberg ve Richardson, 1990).

Hakemlerin Sahip Olması Gereken Nitelikler

Hakemler, müsabaka sırasında takımlar, sporcular ve antrenörler arasında bir köprü görevi üstlenirken adeta bir orkestra şefi gibi hareket ederler. Hakemlerin, bir spor müsabakasının adil oyun ilkeleri çerçevesinde heyecanla oynanmasında kilit bir rol oynaması, bu görevlerini başarıyla yerine getirebilmeleri için belirli niteliklere sahip olmalarına bağlıdır. Weinberg ve Richardson (1990)'a göre, hakemlerin sahip olmaları gereken nitelikler aşağıda sıralanmıştır:

Dürüstlük: Dürüstlük, gerçek durumu olduğu gibi yansıtmaktır. Hakemler için dürüstlük, müsabaka sırasındaki pozisyonu olduğu gibi değerlendirip, manipülasyondan kaçınarak kurallar çerçevesinde gerekeni yapmaktır. Hakemler, müsabaka içinde ve dışında dürüst davranma sorumluluğuna sahiptirler. Bu bağlamda, hakemlerden beklenen dürüst davranışlar arasında şunlar bulunmaktadır (Weinberg ve Richardson, 1990):

-Tüm sporculara eşit davranışlar göstermeli,

-Oyuncular, takımlar, antrenörler ve yöneticiler hakkında yorum yapmamalı,

-Görevli olduğu müsabaka ile ilgili kişisel düşüncelerini paylaşmamalı,

-Bahis oynamamalı,

Sporcu, antrenör ve yöneticilerle yakın arkadaşlık ilişkileri kurmamalıdırlar.

Hakemler, bu etik kurallara uymak zorundadırlar. Aksi takdirde, dürüstlükleri tehlikeye girer ve tarafsızlıkları hakkında şüphe uyandırabilirler. Bir pozisyonla ilgili verecekleri kararın sonuçlarını düşündüklerinde, karar verme özgürlüklerini kaybederek baskı altına girebilirler. Bu faktörlerden arındıkları zaman, müsabaka içinde daha özgürce kararlar alabilirler (Weinberg ve Richardson, 1990).

Denge: Hakemlerin, kuralları uygularken tutarlı, kararlı ve etkili iletişim becerilerine sahip olmaları gereklidir. Adrenalin seviyesinin yüksek olduğu heyecanlı bir müsabaka sırasında, hakemlerin denge sağlamaları da önemlidir.

Olayların gelişimine bakılmaksızın, hakemler müsabaka içinde her zaman dengeli davranmalıdır. Sporun paydaşları, hakemleri hata yapmayan kişiler olarak görmemelidir. Hakemler, kendilerini her zaman doğru kararlar vermeye yönelik baskı altında hissetmemelidirler, çünkü bu durum tükenmişlik düzeylerini artırabilir. Hakemlerin verdikleri kararlar, her zaman her iki tarafı da memnun etmeyebilir. Bu nedenle sporcular, antrenörler, yöneticiler ve seyirciler tarafından eleştirilme riskinden çekinebilirler. Hakemler, hata yapma korkusu ve baskısını hissetmediklerinde daha etkili performans ortaya koyarlar (Weinberg ve Richardson, 1990). Hakemlerin davranışlarındaki denge, oyuncuları olumlu bir şekilde etkileyerek, tansiyonun yükseldiği anlarda ortaya çıkabilecek çatışmaları önler (Weinberg ve Richardson, 1990). Hakemler, gerilim seviyesinin yükseldiği anlarda, sakatlık durumlarında, şiddet olaylarında her zaman dengeli bir tutum sergilemelidirler. Olaylara sakin bir şekilde yaklaşmalı ve tahrik edici sözlere, kışkırtmalara karşı öz kontrolünü korumalıdırlar, bu şekilde sporcu ya da takımı oyunda tutabilirler. Hakemler güçlü bir karaktere sahip olmalıdırlar. Sergileyecekleri performansın, sporcu tarafından yaşanan spor deneyimini ve spordan alınan zevki etkileyebileceğinin farkında olmalıdırlar

Tutarlılık: Hakemlerin müsabakadaki durumlardan ve diğer dış baskılardan bağımsız olarak eşit bir biçimde karar vermeleridir (Weinberg ve Richardson, 1990). Hakemler müsabaka içerisinde ardışık kararlar verirler ve bu kararları saniyeler içerisinde vermek durumundadırlar. Hakemlerin kararları, benzer ya da eşdeğer olaylarda başkalaşmamalı, tutarlı olmalıdır.

İletişim: Hakemler, tutarlı kararlarını karşı taraftakilere aktarmak için iyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdırlar. Müsabaka esnasında oyuncular ve antrenörler ile etkili bir iletişim kurmalıdırlar. Hakemlerin sahip olduğu etkili iletişim becerileri, oyuncuların adalet ve doğruluk algılarını etkilemektedir (Aksoy, 2019). Özellikle de olumsuz kararlar, oyuncuların algılarını ve tepkilerini etkilemektedir (Weinberg ve Richardson, 1990).

Motivasyon: Motivasyon, sporcular için spora devamlılığı sağlarken, hakemler için ise niteliklerini geliştirmenin kaynağıdır (Helsen ve Bultynck, 2001). Motivasyon, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak ikiye ayrılır (Akbaba, 2006). Hakemler için içsel motivasyon, müsabakayı yönetmekten keyif almak, potansiyellerini ortaya çıkarmak, becerilerini geliştirmek olarak ifade edilebilir. İçsel motivasyonu yüksek olan hakemler,

karşılaştıkları zorluklara direnmek ve bu zorlukları aşmak için daha ısrarcı olurlar. Eğer hakemler kötü performans gösterdikleri bir müsabaka ardından yeterli düzeyde içsel motivasyona sahiplerse, performanslarını iyileştirmek için daha fazla antrenman yapmak, eğitimlere katılmak gibi çözüm yolları ararlar.

Hakemlerde dışsal motivasyon kaynakları ise; övgü almak, ödül kazanmak, alkışlanmak ve sosyal kabul görmek gibi maddiyata dayalı durumlardır. Dışsal ödüller başlangıçta motivasyonu artırabilirken, eğer içsel motivasyon ile desteklenmezse bir süre sonra yetersiz kalabilirler (Aslan ve Doğan, 2020). Bir hakemin, yıllar boyunca haftada 5 gün antrenman yapmanın ve başarılı performans sergilemenin sonucu olarak her yıl, yılın en iyi hakem ödülünü aldığını düşünün. Diğer hakemler, ödülü kazanma motivasyonuyla daha çok çalışarak, kapasitelerini geliştirir ve içlerinden birisi hakemi tahtından ederek ödülün yeni sahibi olur. Bu durum karşısında yıllardır ödülü alan hakem, haftada 5 gün saatlerce antrenman yapma motivasyonunu kaybedebilir ve "Artık ödülü alamıyorsam neden bu kadar çaba göstereyim?" diyebilir. Eğer bir hakem burada olduğu gibi dışsal bir motivasyon kaynağına sahipse, başarısı sürdürülebilir olmayacaktır. Bu sebeple niteliklerini artırmak isteyen hakemler ilk olarak içsel motivasyon kaynaklarını belirlemeli ve ardından dışsal motivasyon kaynaklarından bir ya da birkaçını kendilerine hedef olarak belirlemelidir. Hedeflere ulaşmak için çabalamak motivasyonun sürdürülebilir olmasında en önemli unsurlardan birisidir (Aslan ve Doğan, 2020).

Hakemler, verdikleri karar neticesinde her zaman alkışlanmayabilirler. Oyunculardan, antrenörden ve seyircilerden gelecek tepkiler ile motivasyonlarını kaybetmemelidirler. Diğer hakemlere göre daha az tecrübeli hakemlerde bu durum daha çok görülür (Weinberg ve Richardson, 1990). Hakemler, çoğunlukla görevlerini yoğun baskı altında gerçekleştirirler (Lane vd., 2006). Hakemler, müsabaka süresince motivasyonlarını canlı tutmalı, yaptıkları işten haz almalıdırlar. Haz, hakemlerin görevlerini sürdürmedeki en önemli faktörlerden birisidir.

Hakemlerin uyması gereken temel etik ilkelere yukarıda yer versek de hakemlik etik ilkeleri bunlarla sınırlı olmayıp, spor branşlarına göre çeşitlilik göstermektedir. Her geçen gün değişen ve en mükemmel halini bulmaya çalışan hakem etiği ilkelerinin birkaçını aşağıda sıralayabiliriz (Özbek, 1999; Türkiye Futbol Federasyonu, 2008) Buna göre hakemler;

-Sporcuların güvenliği ve sağlığını her durumun üzerinde tutmalı,

-Müsabaka kurallarını iyi bilmeli, uygulamalı ve yorumlamalı,

-Karar verirken ölçülü ve tarafsız davranmalı,

-Sporcuları adil oyun ilkelerine uymaya teşvik etmeli,

-Görevlerini tam, özgür, bağımsız ve tarafsız bir şekilde yerine getirmeli, bu değerlerin sorgulanmasına neden olabilecek durumları yetkili mercilere bildirmeli,

-Her zaman gerçekleri savunmalı, sonuçların manipüle edilmesini reddetmeli ve kınamalı,

-Temasa geçtikleri spor temsilcilerine saygı göstermeli,

-Görev arkadaşlarına saygı göstererek, sağlıklı ve destekleyici bir iletişimi teşvik etmeli,

-Anlaşmazlıkları çözmek için ağırbaşlı ve metanetli olmalı,

-Düzenli antrenman yaparak fiziksel kondisyonunu artırmalı, Özel hayatlarında topluma örnek davranışlar sergilemeli,

-Adaleti teşvik eden sakin, sağlam bir konum benimsemeli,

-Çıkar çatışmalarına neden olabilecek her türlü durumdan kaçınmalı, Spor branşının federasyonu tarafından onaylanan spor etiği kurallarına uyum sağlamalı,

-Herhangi bir müsabakayı yönetirken asla yasadışı uyuşturucu ve uyarıcı madde yahut karar alma mekanizmasını etkileyecek ilaçlar kullanmamalı,

-Diğer hakemleri alenen eleştirmemeli ve onların kararları ile ilgili hoşnutsuzluklarını kamuoyu ile paylaşmamalı,

-Özellikle müsabaka esnasında verdiği kararlar olmak üzere, görevi ile ilgili diğer durumlar hakkında müsabaka sonrasında röportajdan kaçınmalı,

-Sözlü ya da sözsüz cinsel davranışlarda bulunmamalı,

-Hakaret, aşağılayıcı kelime ve davranışlar ile ayrımcı, ırkçı ifadelerden kaçınmalı,

Kararlılık: Bir durumu seçmek, farklı olasılıklar arasında bir karar vermeyi içerir (Güngör ve Özcan, 2022). Kararlılık ise, bir kez verilen kararı değiştirmeme durumunu ifade eder (TDK, 2023). Hakemler, bir dizi seçenek arasından saniyeler içinde seçim yapmak ve karar vermek durumundadırlar. Bu kararları alırken kendilerine güvenmeli ve net bir duruş sergilemelidirler. Verdikleri kararlar üzerinde sporculara, antrenörlere ve seyircilere hakim oldukları hissini vermeleri önemlidir.

Karar verme: Karar verme, birden fazla durum arasında değerlendirme yaparak bir tanesini tercih etmektir (TDK, 2023). Hakemler, müsabaka içerisinde yaşanan durumlarla ilgili değerlendirme yaparak, saniyeler içerisinde karar verirler. Bir durum ile

ilgili karar verebilmek için duruma ilişkin yeterli bilgiye sahip olmak gerekir. Hakemler için karar verebilmenin yolu iyi kural bilgisinden geçer ancak sadece iyi kural bilgisine sahip olmak tek başına yeterli değildir (Weinberg ve Richardson, 1990). Karar verme üzerinde bilişsel beceriler ve deneyimler de kritik rol oynar (Willis ve Campbell, 1992). Hakemler, atanmış oldukları müsabaka ile ilgili sağlam kural bilgisine sahip olmalıdır; çünkü müsabakanın kurallara uygun olarak yönetilmesi hakemlerin sorumluluğundadır (Türkiye Futbol Federasyonu, 2008). Müsabaka sırasında pozisyonlarla ilgili kararları hakemler verir. Hakemlerin karar verme sürecindeki hız ve doğruluk, performanslarının kritik unsurlarından biridir (Özcan ve Atilla, 2021). Kararlarını, olayın meydana gelmesinden en geç birkaç saniye sonra vermeleri gerekmektedir. Spor müsabakalarında hakemlerin aldığı kararlar, müsabakanın gidişatını belirler. Bu nedenle, hakemlerin doğru kararlar vermelerini engelleyebilecek faktörlere karşı dirençli olmaları önemlidir. Müsabaka esnasında karşılaşılan bir olayda hakemin tereddütsüz karar vermesi önemlidir. Ayrıca, müsabakaları yöneten hakemlerin kısa süre içinde verdiği birçok karar nedeniyle, seyircilerin ve oyuncuların hem fiziksel hem de sözlü şiddete maruz kaldığı bilinmektedir (Selvi ve Karagün, 2020). Hakemler çoğunlukla yaşanmış deneyimlere dayanarak ani kararlar verir (Küçükay, 2018). Bir müsabakada akışa bağlı olarak sürekli değişen farklı olaylar gerçekleşir. Bu sebeple her zaman her durumun pratiğinin yapılması mümkün değildir. Karar verme becerisi, hakemlerin sadece mesleki yeterliklerine değil kişisel özelliklerine de bağlıdır (Atılgan ve Tükel, 2019). Bu nedenle hakemler, karar verme becerilerini geliştirecek hakem eğitimlerine ve ayrıca kişisel gelişimlerini desteklemeye önem göstermelidirler.

Özgüven: Özgüven, insanın kendisine güvenme duygusudur. Hakemler, yetenek ve becerilerine güvenmek zorundadırlar. Kendi yeteneklerine güvenen hakemler, karşılaştıkları olumsuz olaylar karşısında doğru karar almaya daha yakın olanlardır (Weinberg ve Richardson, 1990). Başarılı hakemler potansiyellerini en iyi şekilde ortaya koyabilmek için kendilerine güvenirler. Hedeflerini belirlerken, yapabilirliklerinin farkında olurlar. Bunun için ise özgüvenli olmaları gerekir. Kural bilgisi ne kadar iyi olursa olsun eğer bir hakem özgüven sahibi değilse verdiği karar doğru olsa dahi istemsizce sergileyeceği beden dili nedeniyle tepki ve eleştiriye maruz kalabilir (Şahin vd., 2020). Bu sebeple hakemin verdiği karardaki net duruşunun ardındaki özgüven önemlidir.

Hakem Etiği

Etik, bireylerin birbirleriyle ilişkilerinde sergiledikleri davranışların, belirli değer ve normlara dayalı olarak iyi-kötü, doğru-yanlış gibi değerlendirmelerle incelenmesini ifade eder (Tuncel, 2014). Evrensel düzeyde, etik doğru ve yanlış davranışları ayıran bir

kavramdır (Aydın, 2012). Etik, yalnızca kurallar veya kanunlarla sınırlı olmayan, aynı zamanda bir bireyin yapması gereken görev ve eylemlerle ilgili geniş bir kavramdır.

Toplumsal değerler değiştikçe, spora yüklenen misyon da değişmektedir. Bu değişim, spor ahlakında sorunlara neden olmaktadır (Şahin, 2015). Sporun taraflarına, sporda yaşanan ahlaki problemlerin önüne geçmek adına önemli görevler düşmektedir. Spor toplulukları, sporun etik ilkelerine sahip olduğunu ve bu ilkelerin sporun taraflarına benimsetilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Dolaşır Tuncel ve Büyüköztürk, 2009).

Sporda karşılaşılan bazı etik dışı davranışlar da mevcuttur. Bu etik dışı davranışlar şunlardır (Özbek, 1999):

-Cinsel taciz,

-Kumar, hile, teşvik primi,

-Demokratik olmayan yönetimler,

-Sporcu seçiminde usulsüzlük,

-Performans artırıcı maddeler,

-Saldırganlık ve kabadayılık,

-Irkçılık ve ayrımcılık,

-Seyirci şiddetidir.

Sporun aktörlerinden biri de, müsabakaların düzenlenmesi için atanmış olan hakemlerdir. Etik kurallar, tüm spor branşlarındaki hakemlerin görevlerini dürüst, adil, şeffaf, bağımsız ve tarafsız bir şekilde yerine getirmelerini sağlamak amacıyla belirlenmiştir. Hakemlerin bu etik kurallara uymaları, müsabakaların adil bir ortamda oynanmasını ve hem taktiksel hem de estetik açıdan izleyicilere keyifli bir deneyim sunulmasını temin etmektedir (Yavuz Eroğlu ve Karakuş, 2020). Hakemler, etik kurallara bağlı kaldıklarında, sporun güven, dürüstlük, sorumluluk, saygı, güvenlik, profesyonellik ve eşitlik ilkelerine katkıda bulunmuş olurlar (Soygüden, 2019). Etik prensipler, bireylerin kararlarına maruz kaldıklarında baskı altında olduklarında, verdikleri kararları geri almamaları gerektiğini vurgular. Kararlarının arkasında durmalı, itiraz sonucunda kararlarını değiştirmemelidirler.

Hakemlikte Karşılaşılan Etik Sorunlar

Spor müsabakalarında çoğu zaman seyircilerin, sporcuların ve antrenörlerin olumsuz davranışlarını cezalandırma görevini üstlenen hakemler, maçın sonucunu etkileyen kararlar alabilirler. Spor müsabakalarında yazılı kuralların ötesinde görülen etik

dışı davranışlar, genellikle hakemleri zor durumda bırakan durumları işaret eder. Örneğin, bir futbolcunun faul yapılmış gibi davranması, hakeme fazla müdahale etme veya her hakem kararına itiraz etmek gibi durumlar… Genel olarak hakemlikte karşılaşılan bazı etik sorunlar şu şekilde sıralanabilir (Gürpınar, 2009);

Hile ve Aldatma

Kişisel başarı elde etmek amacıyla spor kurallarını bilerek ihlal etmeye hile denir. Birçok felsefeciye göre, başarıya ulaşmak için yapılan taktiksel faul, hile olarak nitelendirilir. Hile, aynı zamanda oyun kurallarını çiğneyerek cezalandırılmaktan ve keşfedilmekten kaçınmayı içerir. Örneğin, futbol maçında bir sporcu, hakem tarafından görülmeden topu eliyle kaleye atmaya kalkarsa, bu hile olarak değerlendirilir. Hile, sportif üstünlükten ziyade rakibinin uyduğu kurallara uymama üzerine kurulmuştur. Hilenin oyunun doğal bir parçası olduğu kabul edilirse, herkes, keşfedilmeden hile yapmaya çalışır ve hile yapma yeteneği sportif bir beceri haline gelebilir.

Şiddet

Şiddet, genellikle fiziksel güç kullanarak başkasına zarar verme amacını taşıyan bir eylemdir. Bu tür yanlış davranışlar genellikle spor organizasyonlarının endüstriyel bir sektöre dönüşmesiyle daha fazla öne çıkmaktadır. Spor müsabakalarında, bireysel olaylar dışında, şiddetin toplumsal, siyasi ve ekonomik nedenlere bağlı olarak çeşitli biçimlerde ortaya çıkması kaçınılmazdır. Spor branşlarının giderek endüstriyel bir sektöre evrilmesi, elde edilen gelirin paylaşımında ciddi mücadelelere neden olmaktadır. Günümüzde, spor içinde şiddet içselleşmiş bir olgu haline gelmiş, şiddet ve saldırganlık neredeyse organize bir durum almıştır (Lumpkin, Stoll ve Beller, 2003).

Günümüzde özellikle hakemlere yönelik şiddet olaylarına sıkça rastlanmaktadır. Literatür incelendiğinde, hakemlerin gerek seyirciler gerek oyuncular tarafından hem fiziksel hem de psikolojik şiddete maruz kaldıkları (Selvi ve Karagün, 2020) bu bakımdan hakemlerin temel amacı, fark edilebilir haksızlıkları ortadan kaldırmak için kuralları daha dürüst ve daha açık bir şekilde yapmaktır. Hakemler, kural yorumlamaları ve uygulamaları konusunda şiddeti fark etme, tanıma ve kontrol etme konusunda eğitilmelidir. Bu noktada, spor alanında bireysel sorumluluklarımızın yanı sıra toplumsal gereklilikleri de göz önünde bulundurmak, her türlü şiddetin önüne geçmede büyük önem taşır. Özellikle yasa koyucular tarafından uygulanan futbol maçlarından men cezalarının sayısının artması, şiddet olaylarında önemli ölçüde azalmaya neden olmuştur (Hasırcı, 2013).

Küfür

Ahlaki kurallar toplumdan topluma değişiklik gösterse de, küfür her toplumda etik dışı bir davranış olarak kabul edilmektedir. Spor alanlarında sıkça rastlanan küfür, genellikle kızgınlık ifade etmek ve karşı tarafa üstünlük kurmak amacıyla kullanılır (Lumpkin, Stoll ve Beller, 2003).

Şike

Şike, bir spor müsabakasının sonucunu değiştirmek amacıyla hem maddi hem de manevi bir çıkar karşılığında yapılan anlaşmadır. Örneğin, 2006 yılında İtalyan lig sezonu Juventus'un şampiyonluğuyla sona erdiğinde, şike iddialarıyla başlatılan soruşturmalar sonucunda Juventus, Lazio, Fiorentina, AC Milan ve Reggina kulüpleri suçlu bulunmuş, Juventus'un son iki sezon elde ettiği şampiyonlukları elinden alınmış ve bir alt lige düşürülmüştür. Lazio, Fiorentina, AC Milan ve Reggina ise puan silme cezasıyla karşı karşıya kaldılar. Ülkemizde de Fenerbahçe futbol takımının şampiyonluğuyla sonuçlanan 2010-2011 sezonu, şike iddialarıyla gündeme gelmiştir (Tanrıverdi, 2012).

Doping

Doping sözcüğü Hollanda dili (Flemenkçe) kökenlidir. Güney Afrika ve çevresinde bir Bantu halkı olan "Zulu yerlilerinin" savaş öncesinde tükettikleri ve alkol içeren bir içeceğin adı olarak nitelenen "dop" kelimesinden türemiştir. Bu nedenle kelimenin İngilizceye "dop" kelime kökünden geçtiği aktarılmaktadır. Günümüzde İngilizcede "dope" kelimesi farklı anlamlarda da kullanılmaktadır. Ancak "dop" ilaç, uyarıcı madde, manipüle etmek, uyuşturucu gibi anlamlar da taşımaktadır. Birçok bilimsel kaynakta olumsuz anlamlarıyla kullanıldığı bilinmektedir. Günümüzde yaygın kullanımıyla bilinen doping kelimesi İngilizcedeki "dope" sözcüğüne "ing" takısı eklenerek isim yapılmış ve böylelikle "doping" kelimesi tüm dünyada ortak kullanılan bir sözcük haline gelmiştir (Atasü, 2004). Sporun ruhuna uygun olmaması ve sporun ruhunu olumsuz etkilediği için doping (yasaklı madde ve yöntemler) yasaklanmış ve doping kullanımı; spor ruhuna, adil oyun kriterine, temiz spora, sporcu ve taraftara zarar verdiği belirtilmiştir (Loland ve Hopeller, 2012) Bu yönü ile her ne kadar yasalar sınır koymuş olsa bile doping alma yönünde girişimde bulunmak bile önemli etik bir tartışma konusudur.

Yarışmaseverlik

Rakibi yenmek amacıyla kullanılan yarışmaseverlik, istenilen sonuca ulaşmak için herhangi bir şüpheli teknikle yakalanmadan, kuralları son sınırlarına kadar zorlama eğilimidir. Yarışmaseverlikte, yasal olan ancak ahlaki olmayan taktikler arasında, rakip sporcuyu rahatsız etmek için argo kelimeler kullanmak veya oyunu geciktirmek gibi

yöntemler bulunmaktadır. FIFA'ya göre, profesyonel bir şekilde gerçekleştirilen fauller, doğrudan oyundan atılma ile cezalandırılmaktadır. Bu, futbolun en üst düzey organının, bu tür faullerin oyunun ruhuna aykırı olduğunu vurguladığı anlamına gelir. Az skora sahip oyunlarda, yarışmaseverlik kabul edilebilir hale geldiğinde, beklenmeyen galibiyetler meydana gelebilir ve sportif üstünlük zarar görebilir.

Türkiye futbol liglerinde maç yöneten 129 gönüllü futbol hakemi üzerinde yapılan bir çalışmada, futbol hakemlerinin müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında karşılaştıkları etik dışı sorunlar Gürpınar ve Güven (2011) tarafından şu şekilde ortaya konulmuştur:

1. Psikolojik baskı
2. Protesto
3. Rakibi şikâyet
4. Hakemi şikâyet
5. İtiraz
6. Hakeme yardım etmeme
7. Dikkat bozma
8. Tahrik
9. Saygısızlık
10. Hakaret
11. Takdir etmeme
12. Centilmenliğe aykırılık
13. Tehdit
14. Malzemeye zarar verme
15. Fiziksel saldırı girişimi
16. Fiziksel saldırı.

Araştırmaya katılan futbol hakemlerine göre, etik dışı davranışların çoğunlukla ilçelerdeki takımlar tarafından sergilenmesi, özellikle ev sahibi takımların, küme düşme hattındaki takımların ve mağlup durumda olan takımların bu davranışları en çok gerçekleştirdiği belirtilmiştir. Ayrıca, futbolun en fazla etik dışı davranışa maruz kalan kişilerin hakemler olduğunu göstermiştir; bu davranışların başında seyirciler, ardından sporcular ve son olarak teknik ekipteki bireyler gelmektedir (Gürpınar, 2009).

SONUÇ

Sonuç olarak bugünün spor dünyasındaki ilerlemeler ve tarafların maç kazanmaya odaklı yoğun davranışları, hakemlerin daha fazla fiziksel, psikolojik ve oyun kural bilgisine sahip olma gerekliliğini ortaya koymaktadır. Maçlardaki olası hakem hatalarını en aza indirme, etik düşünce yapısını geliştirme sorumluluğu, özellikle hakemler olmak üzere ilgili tüm kurum ve kuruluşlar tarafından paylaşılmalıdır ve gerekli önlemler alınmalıdır (Uzunoğlu, 2008). Bu bağlamda, Türkiye Futbol Federasyonu dışındaki tüm federasyonlarda 3289 sayılı kanunla kurulan Etik Kurullar ve 5894 Sayılı Türkiye Futbol Federasyonu Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun uyarınca kurulan Futbol Federasyonu bünyesindeki Etik Kurul, sportmenlik dışı davranışları kontrol eden ve denetleyen ilk derece yargı kurulu olarak önemlidir. Sporda geniş kitleleri bir araya getiren, tüm tarafların etik davranış sergileme konusunda gösterdiği hassasiyet, sporun gelişimine, gelecek kuşakların spor branşlarına olan ilgisinin artmasına, sportif çatışmaların ve itirazların azalmasına ve fair play ruhuna uygun müsabakaların izlenmesine önemli katkılarda bulunacaktır.

KAYNAKÇA

Akbaba, S. (2006). Eğitimde Motivasyon. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*,13, 343-361

Aksoy, U. (2019). Farklı Klasmanlarda Görev Yapan Futbol Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Aydın İli Örneği), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Arda, B. & Pelin, S, Ş. (1995). "Tıbbi Etik: Tanımı, İçeriği, Yöntemi ve Başlıca Konuları", Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 48(3), 323-336.

Aslan, M. & Doğan, S. (2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon ve Performans Etkileşimine Kuramsal Bir Bakış. Süleyman Demirel Üniversitesi *Vizyoner Dergisi*, 11 (26), 291-301.

Atasü, T. (2004). Futbol Açısından Ülkemiz ve Dünyada Doping Konusuna Genel Bakış. Ankara: TFF Yayınları, 15-22.

Atılgan, D. & Tükel, Y. (2019). Hakemlerin Karar Verme Stillerinin İncelenmesi. *Sport Sciences,* 14 (2), 22-32.

Aydın, İ. (2012). Yönetsel Mesleki ve Örgütsel Etik, *Pegem Akademi Yayıncılık*, Ankara.

Bartneck, C., Lütge, C., Wagner, A., Welsh, S., Bartneck, C., Lütge, C. & Welsh, S. (2021). What is Ethics?. An Introduction to Ethics in Robotics and AI, 17-26.

Bayoğlu, F. (2013). Meta-Etik ve William David Ross' Un Deontolojik Sezgici Ahlak Kuramı. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 112- 125.

Bronikowska, M., Korcz, A., Pluta, B., Krzysztoszek, J., Ludwiczak, M., Łopatka, M. & Bronikowski, M. (2019). Fair play in physical education and beyond. Sustainability, 11(24), 7064.

Cengiz, R. & Pulur, A. (2004). Hakemlerin Fair Play Olaylarına Bakış Açıları. Celal Bayar Üniversitesi Spor Felsefesi ve Sosyal bilimleri Sempozyumu: Manisa.

Collina, P. (2004). Benim Oyun Kurallarım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

Culpan, I. (2019). Olympism, physical education and critical pedagogy. European Physical Education Review, 25(3), 847-858.

Dolaşır Tuncel, S. & Büyüköztürk, Ş. (2009). Antrenörlerin mesleki etik ilkeleri nelerdir? Nasıl ölçülür? Ölçek geliştirme: Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (4).

Durna E, 1997. Türkiye'de futbol ve hakem, Yıldızlar Matbacılık, İstanbul.

Gençlik ve Spor Bakanlığı (2011). Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun. Web:https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.6222.pdf sayfasından erişilmiştir. , adresinden 28 Kasım 2023'de alınmıştır.

Güngör, S. & Özcan, U. (2022). Karar Kuramı ve Karar Verme. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi,* (33), 119-125.

Gürpınar, B. (2009). Basketbol ve Futbol Hakemlerinin Karşılaştıkları Sportmenlik Dışı Davranışlar ve Bu Davranışların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.

Gürpınar, B. & Güven, Ö. (2011). Futbol Hakemlerinin Karşılaştıkları Sportmenlik Dışı Davranışların İncelenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (1), 7-14.

Hasırcı, S. (2013). http://www.tff.org/default.aspx?page.ID=286&ftxtID=15127, Erişim tarihi 28.11.2023

Hatcher, T. (2004). Environmental ethics as an alternative for evaluation theory in for-profit business contexts. Evaluation and Program Planning, 27(3), 357-363.

Helsen, W. & Bultynck, J. (2001). The Road to Exellence Fitness Training for Top Referees, Catholiek University, Luven , Department of Kinesiology , Belgium.

International Fair Play Committee. (2023). What is Fair Play? Web: http://www.fairplayinternational.org/what-is-fair-play-, adresinden 28 Kasım 2023'de alınmıştır.

Kartakoullis, N. (2010). Are there honest intentions in the fight against doping? The case of Cyprus. European Journal for Sport and Society, 7(2), 141-154.

Kılavuz, R. (2002). Yönetsel etik ve halkın yönetsel etik oluşumuna etkileri. Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26(2), 255-266.

Koçberber, S. (2008). Dünyada ve Türkiye'de denetim etiği. Sayıştay Dergisi, (68), 65-89.

Küçükay, A. (2018). Karar Verme Psikoloji. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, (35), 607-640.

Lane, K. L., Graham, S., Harris, K. R. & Weisenbach, J. L. (2006). Teaching writing strategies to young students with students struggling with writing and at risk for behavioral disorders: Self-regulated strategy development. Teaching Exceptional Children, 39(1), 60-64.

Loland, S. & Hopeller, H. (2012). Justifiying andi-doping: The Fair Opportunity Principle and The Biology of Performance Enhancement, 12(4), 347 – 353

Lumpkin, A., Stoll, S.K. & Beller, J.M., (2003). Sport Ethics, Applications for Fair Play, McGraw Hill, New York.

McNamee, M. (2007). Sport, ethics and philosophy; context, history, prospects. Sport, Ethics and Philosophy, 1(1), 1-6.

Milanović, L., Ranđelović, N., Živković, D. & Savić, Z. (2021). Ethics and sports, ethics in sports, sports ethics: Aspects of consideration of different authors. Fizičko Vaspitanje i Sport Kroz Vekove, 8(2), 16-32.

Özbek, Ö. (1999). Sporda Etik Dışı Davranış Alanları ve Etik İlkeler, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bilimleri Dergisi, 4,4: 38-50.

Özcan, A. & Atilla, G. (2021). Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Örgüte Bağlılık İlişkisinde Öz Yeterliği Aracılık Rolü. Alanya Akademik Bakış, 5 (2), 815-837.

Selvi, S. & Karagün E. (2017). An Analysis of Decision Making Strategies of Kocaeli Region Football Referee. SHS Web Of Conferences, 37, (01043).

Selvi, S. & Karagün, E. (2020). Violence tendency, resilience and decision-making in football referees of various classes: An examining for Turkey. *Progress in Nutrition* Vol. 22(4), 2-8

Sezen, G. & Yıldıran, İ. (2003). "Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Fair Play Anlayışları" Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara, 13-20.

Soygüden, A. (2019). Sporda Yaşanan Örnek Etik Davranışlarının Toplumsal Karakterin Oluşmasına Etkileri. *Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi*, 1 (1), 60-72.

Sülün, Ö. (2013). Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin, M. (2015). Spor Ahlakı ve Sorunları. Evrensel Basım Yayın, Ankara.

Şahin, N., Bilir, F. P. & Yıldırım, A. (2020). Self-efficacy and decision making of hockey referees. International Scientific Researches Journal, 76(8).

Tanrıverdi, H. (2012). Spor Ahlakı ve Şiddet, The Journal of Academic Social Science Studies, Vol.5, Issue. 8, December, 1071-1093.

Türk Dil Kurumu [TDK]. (2023). Hakem. Güncel Türkçe sözlük. https://sozluk.gov.tr/ sitesinden erişilmiştir.

Türk Dil Kurumu [TDK]. (2023). Karar. Güncel Türkçe sözlük. https://sozluk.gov.tr/ sitesinden erişilmiştir.

Türk Dil Kurumu [TDK]. (2023). Karar vermek. Güncel Türkçe sözlük. https://sozluk.gov.tr/ sitesinden erişilmiştir.

Tuncel, S. (2014). Spor Etiği. Ankara: Adalet Yayınevi, 2-20.

Türkiye Futbol Federasyonu, (2008). Hakem, yardımcı hakem ve dördüncü hakem el kitabı. Türkiye Futbol Federasyonu Yayını.

Uzun, R. (2004). Türkiye'de Spor Basınının Etik Anlayışı. Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi Araştırma Dergisi, 9, 45-64.

Uzunoğlu, Ö.Ü. (2008). Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillerinin Klasmanlara ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Weinberg, R., Richardson, P. (1990). Psycohology of Officiatting, III Champain: *Human Kinetics.*

Willis, D.J. & Campbell, L.F. (1992). Exercise psychology. *Human Kinetics.*

Yavuz Eroğlu, S. & Karakuş, S. (2020). Hakemlerin Ahlaki Olgunluk ve Empati Düzeylerinin Karar Verme Stillerine Etkisi, Akademisyen Yayınevi, Ankara.

Yetim, A. A. (2019). Sosyoloji ve Spor (8. Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi, 35-117.

Yılmaz, O. D. (2019). Ötenazi Kavramının Teleolojik, Deontolojik ve Meta-Etik Teoriler Bağlamında Karşılaştırmalı Analizi. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 8(2), 126-142.

DEĞİŞEN DÜNYADA FARKLI KONULARLA SPOR BİLİMLERİ-2

EDİTÖR
Prof. Dr. Elif KARAGÜN

ÇİZGİ
KİTABEVİ