

Aktif Spor Hayatına Ara Veren Sporcuların Spora Geri Dönüşlerinde Yaşanan Sorunlar

Problems Experienced by Athletes Returning to Sport Following a Dropout Period

Yaşar Taha Pişkiner^a, Oğuzhan Yüksel^b & Piyami Çakto^c

^aGençlik ve Spor Bakanlığı, Basketbol Antrenörü, Kütahya, Türkiye.

^bKütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

^cKütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Makale Geçmişi

Geliş : 28 Ağustos 2023

Kabul : 25 Mart 2024

Çevrimiçi : 23 Nisan 2024

DOI: 10.55929/besad.1351289

Makale Türü

Araştırma Makalesi

Article History

Received : August 28, 2023

Accepted : March 25, 2024

Online : April 23, 2024

DOI: 10.55929/besad.1351289

Article Type

Research Article

Öz: Araştırmada aktif spor hayatını bırakan kişilerin spor dışında ne tür sorunlar yaşadıkları, çözüm noktasında neler yaptıkları, spora tekrar dönmeye karar verdiklerinde kendilerini en çok zorlayan değişkenlerin neler olduğunu ve uyum sürecinde neler yaşadıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada nitel araştırma modeli benimsenmiştir. Model içerisinden de tarama deseni tercih edilmiştir. Araştırma grubu 4 amatör ve 11 profesyonel olarak spor yapmış toplam 15 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada veri toplamak için yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler tematik içerik kodlaması ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde çalışmamızda yer alan sporcular, tekrar branşlarına başlarken kas kaybı ve kas rahatsızlıklarını, sık sık sakatlanma, odaklanma, kondisyon ve takıma adaptasyon sorunu, ilgisizlik ve kilo artışı gibi problemler yaşadıkları saptanmıştır. Takımlarına tekrar adapte olabilmek için erkenden antrenman sahasında olup takım antrenmanlarına katılmanın yanı sıra bireysel antrenmanlarla birlikte mental antrenman yaparak moral ve motivasyonlarını yüksek tutmaya çalıştıkları görülmektedir. Ayrıca spor yapmadıkları dönemler de ise sağlıksız beslenme ve kilo alma, düzensiz yaşam ve ekonomik sorunlar, mutsuzluk ve boşluğa düşme hissi, psikolojik birtakım sorunlar, disiplin ve özgüven sorunu yaşamaktadırlar. Spora geri dönüşün sosyal hayatlarına yansımalarına ilişkin sporcuların bir kısmının çevrenin bakış açısında olumlu değişimler, disiplinli yaşam, özgüven artışı, fiziksel ve mental iyi oluş, olumlu sosyal hayat, sevilen sporcu kimliği, saygınlık, farklı kişilerle tanışma, takım içi iletişim ve özgüven artışı gibi olumlu, bir kısmının ise boşluğa düşme hissi yaşadıklarını, sağlıksız hissettiklerini, mutsuz olduklarını, dengesiz beslenip düzensiz uyuduklarını, sosyal çevrelerinin değiştiğini ve kötü alışkanlıklar edindikleri tespit edilmiştir. Sonuç olarak, aktif spor yaşamına ara veren sporcuların tekrar aktif spor hayatlarına döndüklerinde birtakım sorunlar yaşadıkları ve bunları çözmek için büyük bir gayret içerisinde oldukları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Adaptasyon, antrenör, sosyal uyum, motivasyon*

Abstract: In the study, it is aimed to determine what kind of problems individuals, who dropped out of sports, experience outside of sports, what they do at the point of solution, what are the variables that challenge them the most when they decide to return to sports and what they experience in the adaptation process. The survey design was preferred among qualitative research methods. A total of 15 former athletes (4 amateur and 11 professional) participated in this study. Semi-structured interviews were conducted to collect data in the study. The data were analyzed by thematic content coding. The result show that the athletes experienced problems such as muscle loss and muscle disorders, frequent injuries, problems with focus, fitness and adaptation to the team, apathy and weight gain while returning to sport again. In order to re-adapt to their teams, they stated that they tried to keep their morale and motivation high by finding themselves at the training ground early and participating in team training as well as mental training along with individual training. In addition, during the break, they experienced unhealthy nutrition and weight gain, irregular life and economic problems, unhappiness and feeling of emptiness, psychological problems, discipline and self-confidence problems. Regarding the reflections of returning to sport on their social lives, it was determined that some of the athletes experienced positive changes such as positive changes in the perspective of the environment, disciplined life, increased self-confidence, physical and mental well-being, positive social life, popular athlete identity, respectability, meeting different people, intra-team communication and increased self-confidence, while some of them experienced a feeling of falling into emptiness, felt unhealthy, unhappy, ate unbalanced diet, slept irregularly, changed their social environment and acquired bad habits. As a result, it is seen that athletes who dropped out of sports experience some problems when they returned to sports and made a great effort to solve them.

Keywords: *Adaptation, trainer, socialization, motivation*

Bu makaleye atıf yapmak için | To cite this article

Pişkiner, Y. T., Yüksel, O., & Çakto, P. (2024). Aktif spor hayatına ara veren sporcuların spora geri dönüşlerinde yaşanan sorunlar. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 16(1), 1-17.

Contact: Oğuzhan Yüksel



Evliya Çelebi Yerleşkesi Tavşanlı Yolu 10. KM Kütahya / Türkiye



oguzhan.yuksel@dpu.edu.tr

GİRİŞ

Gelişen dünyanın teknolojik getirileri ile birlikte daha hareketsiz bir ortamda yetişen bireylerin en çok rahatsız oldukları konuların başında bu hareketsizlikten kaynaklanan sağlık sorunları gelmektedir (Kaplan & Akkaya, 2015). Bireyler bu sorunlardan kurtulmak için öncelikle fiziksel aktivitelerde yer alma, yapabileceklerini düşündükleri ya da yetenekli olduklarına ve profesyonel anlamda sürdürebileceklerine inandıkları spor branşlarına dahil olma yoluna başvurumaktadırlar. Gerek fiziksel aktivite amaçlı gerekse de profesyonel anlamda spor branşlarında yer alan kişilerin çevrelerinden alacakları özgüven geliştirici ve teşvik edici destekler devamlılığı ve spora katılım güdüsünü arttırmaktadır (Coşkuntürk vd., 2023). Aile bireye destek olurken olumlu bir dil kullanarak zayıf yönlerden ziyade güçlü yanları vurgulayıcı ifadeler kullanmalıdır. Her koşulda bireyin yanında olduğunu, etkinliğin sağlığı geliştirici yanına dikkat çekerek yapılan etkinlikte ya da branşta galibiyetten ziyade mücadeleyi, en önemlisi faaliyeti amaç olmaktan çıkararak rahatlama, metabolizmanın sağlıklı işlevi için bir araç olduğun fikrini ön plana çıkarmalıdır. Alanda yapılan bazı araştırmalar, gençlerin spora katılımı ve eğlenceyi teşvik etmede ebeveynlerin önemli rolünü sıklıkla kabul etmektedir. Bu genellikle ilk ve devam eden fırsatları mümkün kılmak için finansal, lojistik ve duygusal desteğin sağlanmasını içermektedir. Olumlu ebeveyn katılımı aynı zamanda artan keyif, daha yüksek öz-yeterlik algısı, spora uzun süreli katılım ve bazı durumlarda elit statüsünün kazanılması ile ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, ebeveynler uygun destek ve cesaretlendirmeyi sağlamadığında, artan stres ve kaygı, azalan zevk ve motivasyon ve potansiyel olarak sporu bırakma gibi bir dizi olumsuz sonuca yol açabilmektedir (Côté, 1999; Elliott & Drummond, 2017; McCarthy, Jones & Clark-Carter, 2008).

Spora katılımı engelleyen ya da sporu bırakmaya yol açan antrenör ve kulüp yönetiminin yaklaşımı, ekonomik kaygılar, sakatlık, adaptasyon sorunları, aile içi sorunlar, yasaklı ya da zararlı madde kullanımı vb. sebepler gösterilmektedir (Witt & Dangi, 2018). Kalkan ve Sarı (2021)'ya göre antrenörün sporcusu ile kurduğu iletişim gerek performans gerekse de psikolojik açıdan sporcunun üzerinde etki yaratmaktadır. Antrenörü ile pozitif bir iletişim ortamı yakalayan sporcunun yüksek motivasyon ve performans sergilediği, antrenörü ile pozitif bir iletişim ortamı yakalayamayan sporcuların ise düşük motivasyon ve performans gösterdiklerini ifade etmektedirler. Ayrıca antrenörün sporcunun duygu durumu üzerinde zedeleyici ya da geliştirici bir etkiye sahip olduğu da belirtilmektedir. Devcioğlu ve Sarkaya (2006) sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyin bireylerin spora katılım ve sürdürmeleri üzerinde etkileyici sosyal bir tabakalaşma oluşturduğunu belirtmektedirler. Yine Ertoğan (2017) spor sakatlıklarının anlık veya kronik olarak birtakım etkenlerden kaynaklandığını, bu durumun sporcuda fiziksel etkilerin yanı sıra psikolojik etkiler de

bıraktığını ileri sürmektedir. Bu durumdaki bir sporcunun öncelikle psikolojisinin anlaşılmasına çalışılmasının spor hayatına olumlu dönüş yapılmasında destekleyici olacağını vurgulamaktadır.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde bireyin spor ortamında kalması ya da spor ortamından uzaklaşmasında farklı değişkenler ön plana çıkmaktadır. Spora başladıktan sonra sporu bırakmak zorunda kalan bireylerin sosyal hayatlarında çeşitli sorunlar yaşadıkları, bu sorunları aşma noktasında başarılı olanların ise geri dönüşlerde birtakım sorunlarla karşılaştıkları görülmektedir (Erpič vd., 2004; Taylor & Ogilvie, 1994). Buradan yola çıkarak bu çalışmada aktif spor hayatını bırakan kişilerin spor dışında ne tür sorunlar yaşadıkları, çözüm noktasında neler yaptıkları, spora tekrar dönmeye karar verdiklerinde kendilerini en çok zorlayan şeylerin neler olduğunu ve uyum sürecinde neler yaşadıklarının belirlenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden tarama araştırmasıdır (Günbayı, 2018; Yıldırım & Şimşek, 2016). Burada amaç kişinin yaşadığı deneyimin bireyde meydana getirdiği algının merkezine ulaşılmasıdır (Creswel, 1998).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu 4 amatör ve 11 profesyonel olarak spor yapmış toplam 15 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve araştırmamızda söz konusu problemi yaşamış olabileceği düşünülen örneklem grubundan veriler toplanmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan sporcuların demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların Demografik Bilgileri

Katılımcı	Yaş	Eğitim Düzeyi	Düzye	Spor Yaşı
K1	23	Lisans	Amatör	11
K2	20	Lisans	Profesyonel	8
K3	21	Lisans	Profesyonel	8
K4	20	Lisans	Profesyonel	8
K5	20	Lisans	Profesyonel	8
K6	21	Lisans	Profesyonel	8
K7	23	Lisans	Profesyonel	8
K8	21	Lisans	Profesyonel	8
K9	21	Lise	Amatör	8
K10	20	Lisans	Profesyonel	8
K11	21	Lise	Amatör	8
K12	21	Lisans	Profesyonel	8
K13	25	Lisans	Amatör	12
K14	21	Lisans	Profesyonel	8
K15	22	Lisans	Profesyonel	10

Tablo 1 incelendiğinde katılımcı sporcuların yaşlarının 20 ile 25 yaş aralığında değiştiği, 2 sporcunun lise ve 13 sporcunun lisans eğitim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 4 sporcunun amatör ve 11 sporcunun ise profesyonel düzeyde spor yaptığı tespit edilmiştir. Katılımcıların spor yaptıkları süresinin ise 8 yıl ile 12 yıl arasında değiştiği görülmektedir.

Veri Toplama Süreci

Çalışmamızda yarı yapılandırılmış görüşme kapsamında sekiz soru sorulmuştur. Öncelikle probleme ilişkin literatür taraması yapılarak soruların hazırlanmasında yol gösterici olacak başlıklar belirlenmiştir. Sonrasında araştırılan problem durumunu yaşamış olan tecrübeli bir sporcu ile görüşmeler yapılarak belirlenen başlıklara son hali verilmiştir. Belirlenen başlıklar altında sorular oluşturulmuş ve spor alanında çalışan iki uzman tarafından soruların uygunluk durumu konusunda görüş alınmıştır.

Sporculardan gönüllü katılım yaptıklarına dair bildirimler alınmış, çalışmanın güvenliği ve gizliliği konusunda gerekli bildirimler yapılarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 35 dakika sürmüştür. Yarı-yapılandırılmış görüşme kapsamında sorulan sorular aşağıda verilmiştir.

Soru 1: Spora dönüşte ne gibi zorluklar yaşıyorsunuz?

Soru 2: Takıma tekrar adapte olabilmek için neler yaptınız?

Soru 3: Aktif spor hayatında ara verdiğiniz dönemde ne tür sorunlar yaşadınız?

Soru 4: Sporcularla ilişkilerinizi yeniden kurmak için neler yapıyorsunuz? Bu süreçte ne tür zorluklar yaşıyorsunuz?

Soru 5: Antrenman disiplininizi tekrar kazanabilmek için neler yapıyorsunuz?

Soru 6: Spor hayatınıza dönüşte kendinizde fiziksel olarak ne gibi farklılıklar hissediyor veya gözlemliyorsunuz?

Soru 7: Spora dönüşünüzün sosyal hayatınıza yansımaları nasıl olmaktadır?

Soru 8: Spor yaptığınız ve yapmadığınız dönemi karşılaştırdığınızda ne tür farklılıklar görüyorsunuz?

Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Araştırmacı tarafından kayıt altına alınan görüşmelere ait ses dosyaları yazılı ortama aktarılmıştır. Araştırmada yer alan sporcular K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14 ve K15 şeklinde kodlanmıştır. Yazıya aktarılan görüşmeler betimsel ve içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Sporcu görüşleri içerik analizine tabi tutularak problem durumuna ilişkin deneyimlerine ait kategoriler oluşturulmuş ve bu kategorileri destekleyici katılımcı ifadeleri vasıtasıyla da betimsel analiz gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmamızın amacı kapsamında katılımcılardan elde edilen veriler değerlendirilmiş olup veri analizi sonuçlarına göre sekiz tema belirlenmiştir. Bu temalar sporcuların yaşadığı sorunlar, takıma tekrar adapte olabilmek için yapılanlar, aktif spor hayatına ara verilen dönemde yaşanan sorunlar, sporcularla yeniden ilişki kurma ve yaşanan zorluklar, antrenman disiplinini tekrar kazanabilmek için yapılanlar, spor hayatına dönüşte hissedilen veya gözlemlenen fiziksel farklılıklar, spora dönüşün sosyal hayata yansımaları ve spor yapılan ve yapılmayan dönem karşılaştırması olarak belirlenmiştir. Bulgular temalar şeklinde aşağıda sunulmaktadır.

Tema 1. Sporcuların Yaşadığı Sorunlar

Sporcuların yaşadığı sorunlar temasında yer alan kodlar aktif spor hayatına çeşitli sebeplerden ötürü ara vermiş olan sporcular, tekrar branşlarına başlarken kas kaybı ve kas rahatsızlıklarını içeren kas ile ilgili problemler, sık sık sakatlanma, odaklanma, kondisyon ve takıma adaptasyon sorunu, ilgisizlik ve kilo artışı gibi problemler yaşadıklarını ifade etmektedirler. Ayrıca psikolojik olarak yorgun olduklarını ve bunun üstesinden gelmek için ise fiziksel ve mental antrenman yaptıklarını belirtmektedirler.

“Spora döndüğüm zaman genelde kassal sıkıntılar yaşıyorum takımuma adapte olamıyorum.” K1

“Daha önceden ara verdiğim için spora dönüş zor oluyor ve eski performansımı geri kazanamıyorsunuz psikolojik açıdan da sıkıntı yaşıyorum fiziksel durumunun iyi olması bayağı uzun sürüyor.” K13

Tema 2. Takıma Tekrar Adapte Olabilmek İçin Yapılanlar

Aktif spor hayatına çeşitli sebeplerden ötürü ara vermiş olan sporcular, takımlarına tekrar adapte olabilmek için erkenden antrenman sahasında olup takım antrenmanlarına katılmanın yanı sıra bireysel antrenmanlar da yapmakta, özellikle mental antrenman yaparak moral ve motivasyonlarını yüksek tutmaya çalışmakta, beslenmelerine dikkat ederek beslenme programları uygulamakta ve kilo vermekte, kötü alışkanlıkları bırakarak arkadaş grubunu değiştirmekte, gerek günlük gerekse de antrenman ortamında takım arkadaşlarıyla vakit geçirmekte, takıma yeni dahil olan sporcularla iletişim kurmaktadırlar. Aşağıda bu durumla ilgili sporcuların bazı görüşlerine yer verilmiştir.

“Antrenmanlar dışından bireysel antrenmanlar yaparak takıma uyum sağladım.” K2

“Takıma tekrar adapte olmak için çevremi değiştirdim ve kötü alışkanlıklarımın vazgeçtim.” K12

Tema 3. Aktif Spor Hayatına Ara Verilen Dönemde Yaşanan Sorunlar

Aktif spor hayatına ara vermiş olan sporcuların spor yapmadıkları dönemde yaşadıkları sorunlar incelendiğinde; sağlıksız beslenme ve kilo alma, düzensiz yaşam ve ekonomik sorunlar, mutsuzluk ve boşluğa düşme hissi, psikolojik birtakım sorunlar, disiplin ve özgüven sorunu sosyal yaşamdan uzaklaşma ve gündelik işleri yapmakta dahi zorlanma gibi birtakım sorunlar yaşamışlardır. Aşağıda bu durumla ilgili sporcuların bazı görüşlerine yer verilmiştir.

“Benim için psikolojik bir baskı oldu ilk etapta çok yoğun bir dönemden geçiyordum sakatlık geçirdiğim için spora ara verdim ve daha sonra çalışarak geri döndüm.” K9

“Aslında ben 12 yaşından beri her zaman spor yapan biriydim ilk bıraktığım sene psikolojik sıkıntılar yaşadım diyebilirim.” K14

Tema 4. Sporcularla Yeniden İlişki Kurma ve Yaşanan Zorluklar

Spora ara vermiş sporcuların sporcularla yeniden ilişki kurmak için yaptıkları ve bu süreçte yaşadıkları zorluklara incelenmiştir. Sporcular genellikle takım arkadaşları ile yakın bir ilişki içerisinde olup birlikte vakit geçirdiklerini, sosyal hayatta dahi görüştiklerini ve yeni katılan sporcularla iletişim kurduklarını ifade etmektedirler. Ayrıca sporcular kaynaştırıcı toplu etkinliklere katıldıklarını, sağlık bir şekilde diyalog kurma gayretinde olduklarını, yoğun bir antrenman yaparak kendilerini ispatlamaya çalıştıklarını ve takımda meydana gelen olayları profesyonellik çerçevesinde başka bir yere yansıtmadıklarını belirtmektedirler. Sporcular bu yeniden ilişki kurma sürecinde ön yargılar, uyum sorunu, ilk kez tanıştığı ve farklı bölgelerden gelen sporcularla iletişim kurma güçlüğü, yalnızlık hissi, kişisel sorunlar ve kilo problemleri yaşadıklarını ifade etmektedirler. Aşağıda bu durumla ilgili sporcuların bazı görüşlerine yer verilmiştir.

“Daha sağlıklı diyaloglar kurmayı sağlıyorum... Uyum sağlama açısından sorunlar yaşadığımı söyleyebilirim.” K5

“Onlarla daha çok vakit geçirmeyi ve aktivite yapmaya çalışıyorum. İlk başlarda iletişim kurmada sorunlar yaşadım zamanla bunları atlattık.” K6

Tema 5. Antrenman Disiplinini Tekrar Kazanabilmek için Yapılanlar

Spora ara vermiş sporcular antrenman disiplinini tekrar kazanmak için antrenman programlarına uyduklarını, bireysel antrenmanlar yaptıklarını, antrenör ile sürekli iletişim halinde olduklarını, uyum sürecini tamamlayabilmek için zamana ihtiyaçları olduğunu, özellikle fiziksel ve psikolojik desteğe gereksinimleri olduğunu söylemektedirler. Ayrıca motive olup antrenmanda odaklanarak, sıkı ve düzenli çalışarak, beslenme, uyku ve yaşamlarını dengeli ve düzenli hale getirerek, antrenman ve

maç gününe özel hazırlık yapıp mental antrenman yaparak antrenman disiplini tekrar kazanmaya çalıştıklarını belirtmektedirler. Aşağıda bu durumla ilgili sporcuların bazı görüşlerine yer verilmiştir.

“Antrenman disiplinimi yeniden kazanmak için bazen bireysel antrenmanlar ve hocaların dediklerine uyuyorum ve hocaların yaptığı programları çalışıp kendimi hazırlıyorum.” K1

“Uyku ve beslenmeye çok fazla önem verdim bunun yanında mental olarak kendimi çok iyi hazırlamaya çalıştım.” K5

Tema 6. Spor Hayatına Dönüşte Hissedilen veya Gözlemlenen Fiziksel Farklılıklar

Spora ara vermiş sporcuların spor hayatına dönüşte fiziksel olarak ne gibi farklılıklar hissettikleri incelenmiştir. Sporcuların bazıları olumlu bazıları ise olumsuz anlamda farklılıklar hissettiklerini ileri sürmektedirler. Olumlu farklılıklar hissettiğini ifade eden sporcular dinlenmiş ve dinç hissettiklerini, düzenli uyuyabildiklerini, fit ve bir iyi fiziki görünüme sahip olmaları ve kilo vermeleri sayesinde için mutlu olduklarını ve mental olarak iyi hissettiklerini belirtmektedirler. Olumsuz farklılıklar hisseden sporcular ise antrenmanlarda zorlanıp yorgunluk ve bununla bağlantılı olarak mental yetersizlik hissettiklerini, fiziksel zayıflık, kilo fazlalığı, beslenme bozukluğu, uyku sorunu, kuvvetsizlik ve kendilerinde ciddi değişimler gözlemlendiğini ifade etmektedirler. Aşağıda bu durumla ilgili sporcuların bazı görüşlerine yer verilmiştir.

“Ara verdiğim dönemde uykudan uyanamıyordum kendimi yorgun hissediyordum ama spora geri döndüğümde artık bunların sorun olmadığını ve erken saatlerde uyandığımı gördüm ve daha dinç hissediyorum.” K8

“Eskisi gibi fit olduğumu düşünmüyorum sporu uzun süre bıraktığım için performansında düşüklük vardı ve bunu atlatmaya çalıştım.” K15

Tema 7. Spora Dönüşün Sosyal Hayata Yansımaları

Spora ara vermiş sporcularda spora dönüşün sosyal hayatlarına yansımalarına ilişkin görüşleri incelenmiştir. Sporcuların bir kısmı olumlu bir kısmı ise olumsuz yansımalar olduğunu iddia etmektedirler. Olumlu yansıma olduğunu iddia eden sporculara göre çevrenin bakış açısında olumlu değişimler, disiplinli yaşam, özgüven artışı, fiziksel ve mental iyi oluş, olumlu sosyal hayat, sevilen sporcu kimliği, saygınlık, farklı kişilerle tanışma, takım içi iletişim ve özgüven artışı yaşanmıştır. Olumsuz yansıma olduğunu ifade eden sporculara göre ise sosyal yaşamlarında azalmalar yaşanmaya başlamıştır. Aşağıda bu durumla ilgili sporcuların bazı görüşlerine yer verilmiştir.

“Spora başladıktan spor fiziksel olarak iyi olduğumuz için buda özgüvenimiz yükselmesini sebep olabiliyor. Çok fazla özgüven pompalıyor” K3

“Takımla daha çok iç içe oldum sosyal çevremi etkilemedi ve hiç değişmedi takımla daha çok iletişim içinde oldum onun dışında başka artısı olmadı benim için.” K9

Tema 8. Spor Yapılan ve Yapılmayan Dönem Karşılaştırması

Spora ara vermiş sporcuların spor yapılan ve yapılmayan dönem karşılaştırmalarına ilişkin görüşleri incelendiğinde sporcular spor yaptıkları dönemde bedensel görünümde iyileşme, diğer kişilerle iyi ilişkiler, sağlıklı yaşam, mutluluk ve huzur, fiziksel, psikolojik ve mental iyi oluş, dengeli beslenme, düzenli uyku, olumlu sosyal yaşam ve spor ortamı için yeterli kondisyon özelliklerine sahip olduklarını ifade etmektedirler. Spor yapmadıkları dönemde ise sporcular boşluğa düşme hissi yaşadıklarını, sağlıksız hissettiklerini, mutsuzluk olduklarını, dengesiz beslenip düzensiz uyduklarını, sosyal çevrelerinin değiştiğini ve kötü alışkanlıklar edindiklerini belirtmektedirler. Aşağıda bu durumla ilgili sporcuların bazı görüşlerine yer verilmiştir.

“Spor yaptığım dönemde çok mutluydum sporu bıraktığım zaman bir boşluğa döndüm ama geri spora başladığımda mutlu ve huzurlu oldum.” K3

“Fiziksel olarak ve mental olarak daha iyi hissediyorum. Kötü alışkanlıklarım oldu ve tütün ürünleri kullanmaya başladım.” K12

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan aktif spor hayatına çeşitli sebeplerden ötürü ara vermiş olan sporcular, tekrar branşlarına başlarken kas kaybı ve kas rahatsızlıklarını içeren kas ile ilgili problemler, sık sık sakatlanma, odaklanma, kondisyon ve takıma adaptasyon sorunu, ilgisizlik ve kilo artışı gibi problemler yaşadıklarını ifade etmektedirler. Ayrıca Psikolojik olarak yorgun olduklarını ve bunun üstesinden gelmek için ise fiziksel ve mental antrenman yaptıklarını belirtmektedirler. İlgili literatür çalışmaları incelendiğinde Çelik ve Yenal (2020) tarafından yapılan Covid-19 ve hareketsiz yaşam adlı çalışmada pandemi ile beraber aktif spor yapan sporcuların bir dönem sporu bırakmasından dolayı bireylerin hem fizyolojik hem fiziksel hem de psikolojik olarak rahatsızlandıklarını belirtmektedir. Pehlivan (2013) tarafından okullar arası spor yarışmalarına katılan bireylerin sporu bırakma ve yeniden başlama nedenlerinin incelendiği çalışmada sporu bırakan bireylerin çoğunun sporu bıraktığından dolayı pişman olduğu; sporu bırakma nedenleri arasından maddi kazanç edinememe, sınavlara hazırlık, ilgi ve istekte azalma, başarısızlık, derslere devamsızlık, hastalık ve sakatlık olarak belirtirken, tekrardan spora devam etme nedenleri olarak ise hoşlanma ve zevk alma, ruh sağlığını koruma, beden sağlığını koruma, beceri geliştirme ve iyi olduğu işi sürdürme isteğinin olması olarak belirtmektedir. Duruöz ve arkadaşları (2010) tarafından spor bilimlerinde öğrenim

gören öğrencilerin spor yaralanmalarından sonra tekrar spora başlayan katılımcıların yaralanmalarının değerlendirilmesi ve rehabilitasyon üzerine yapmış oldukları çalışmada aktif spor yaşamlarına geri dönmek için rehabilitasyon gören sporcuların aktif spor yaşamlarına daha hızlı döndükleri rehabilitasyon süresi boyunca fiziksel ve psikolojik destekten yararlandıklarını belirtmektedir.

Çalışmada yer alan aktif spor hayatına çeşitli sebeplerden ötürü ara vermiş olan sporcular, takımlarına tekrar adapte olabilmek için erkenden antrenman sahasında olup takım antrenmanlarına katılmanın yanı sıra bireysel antrenmanlar da yapmakta, özellikle mental antrenman yaparak moral ve motivasyonlarını yüksek tutmaya çalışmakta, beslenmelerine dikkat ederek beslenme programları uygulamakta ve kilo vermekte, kötü alışkanlıkları bırakarak arkadaş grubunu değiştirmekte, gerek günlük gerekse de antrenman ortamında takım arkadaşlarıyla vakit geçirmekte, takıma yeni dahil olan sporcularla iletişim kurmaktadırlar. İlgili literatür çalışmaları incelendiğinde [Akılveren, Şahan ve Erman \(2021\)](#) tarafından yapılan çalışmada futbolcuların sezon sonu 8 haftalık detraining döneminin sporcuların performansını negatif yönde etkilediğini dolayısıyla detraining döneminin ardından başlayan yeni sezon antrenmanlarında eski form ve adaptasyonlarına ulaşma süreleri uzayabileceğini ifade ederek, sporcuların mevcut formlarını ve motivasyon düzeylerini koruyabilmeleri için detraining döneminde de antrenman yapmaları tavsiye edilmektedir. [Thomas ve arkadaşları \(2016\)](#) tarafından yapılan çalışmada düzenli beslenmenin sporcular üzerinde oldukça büyük bir etkiye sahip olduğunu ilaveten yeterli enerji alımının sporcu beslenmesinin ana unsuru olduğu belirtilmektedir. İnan, Eren ve Çiftçi (2022) tarafından sedanter bireylerin spora karşı görüşlerinin incelendiği nitel çalışmada katılımcıların “Neden Spordan Uzaksınız?” sorusuna vermiş olduğu “Çevremde sporla ilgilenen hiç arkadaşım yok” cevabı arkadaş ortamının spora devam etme noktasında önemli bir unsur olduğunun göstergesidir. Dolayısıyla arkadaş ortamının değiştirilmesi sporu devam ettirme noktasında önemli olabilir.

Araştırmaya katılan aktif spor hayatına ara vermiş olan sporcuların spor yapmadıkları dönemde yaşadıkları sorunlar incelendiğinde; sağlıksız beslenme ve kilo alma, düzensiz yaşam ve ekonomik sorunlar, mutsuzluk ve boşluğa düşme hissi, psikolojik birtakım sorunlar, disiplin ve özgüven sorunu sosyal yaşamdan uzaklaşma ve gündelik işleri yapmakta dahi zorlanma gibi birtakım sorunlar yaşamışlardır. İlgili literatür çalışmaları incelendiğinde [Bigjoy’a \(2022\)](#) göre özellikle pandemi ile beraber aktif spor yaşamlarına bir süre ara veren sporcularda sağlıksız beslenme, kilo alma ve kas kütlelerinde düşüş olduğunu ifade etmektedir. Pandemi döneminde hareket alanının daralmasıyla beraber bireylerin sağlıklı yaşam imkânları da kısıtlanmış durumdaydı. Yine [Fithub’a \(2022\)](#) göre spora ara veren sporcuların fizyolojik olarak yaşayacağı değişimleri şöyle belirtmektedir; artan

oksijen ihtiyacı, kas kütlelerinde kayıp, ani kan şekeri yüksekliği, kilo alma, kan basıncında ani değişimler. [Araz ve Tokgöz \(2017\)](#) tarafından spor bilimleri fakültesinde öğrenimlerine devam eden öğrenciler ile yapmış oldukları çalışmanın sonucunda spor yapma yılının saldırganlık düzeyini doğrudan etkiledi sonucuna ulaşılmıştır. Yine [Kolayış ve Çelik \(2017\)](#) tarafından yapılan farklı fakültelerde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin saldırganlık düzeylerini incelemiş oldukları çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenimlerine devam eden ve aktif spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını ifade etmektedirler. Dolayısıyla aktif spora ara veren sporcuların ara verdikleri dönemde saldırgan davranışlar sergileyebilirler. Spor yaşının sporcuya kazandırdığı deneyim ve tecrübe sporcuda oluşabilecek psikolojik, fiziksel ve ruhsal sıkıntılara engel olabilmektedir. Bu nedenle sporcunun aktif sporu devam ettirebilmesi oldukça önemlidir. [Şar \(2016\)](#) tarafından spor yapan ve yapmayan bireylerin kişilik özellikleri ve dayanıklılıklarının farklı değişkenler açısından incelendiği çalışmada eğitim fakültesi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin kişilik özellikleri dikkate alınarak spor yapma ve yapmamama durumlarına göre; Özdisiplin Alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ifade edilmektedir. Dışa Dönüklük, Uyumluluk ve Gelişime Açıklık alt boyutlarında spor yapanların spor yapmayanlara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Spor yapmayan bireylerin kaçınan tutumlar sergilediği fakat spor yapan bireylerin daha sosyal olduğu ifade edilebilir. Yine spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre daha çok kendine güvendiği söylenebilir.

Çalışmada yer alan spora ara vermiş sporcuların sporcularla yeniden ilişki kurmak için yaptıkları ve bu süreçte yaşadıkları zorluklara incelenmiştir. Sporcular genellikle takım arkadaşları ile yakın bir ilişki içerisinde olup birlikte vakit geçirdiklerini, sosyal hayatta dahi görüştiklerini ve yeni katılan sporcularla iletişim kurduklarını ifade etmektedirler. Ayrıca sporcular kaynaştırıcı toplu etkinliklere katıldıklarını, sağlık bir şekilde diyalog kurma gayretinde olduklarını, yoğun bir antrenman yaparak kendilerini ispatlamaya çalıştıklarını ve takımda meydana gelen olayları profesyonellik çerçevesinde başka bir yere yansıtmadıklarını belirtmektedirler. Sporcular bu yeniden ilişki kurma sürecinde ön yargılar, uyum sorunu, ilk kez tanıştığı ve farklı bölgelerden gelen sporcularla iletişim kurma güçlüğü, yalnızlık hissi, kişisel sorunlar ve kilo problemleri yaşadıklarını ifade etmektedirler. İlgili literatür çalışmaları incelendiğinde [Yavuz \(2019\)](#) bireyin ilişki kurması, bireyin psikolojik olarak sağlamlığını geliştirmesinde sosyal çevresi ile güzel ilişkiler kurabilmesi noktasında önemlidir. Aktif spora geri dönen sporcuların ihtiyaç duyduğu iletişim becerisi ve bunun karşılanabilmesi, psikolojik sağlamlık kapasitesini önemli derecede artırmaktadır. Bununla beraber sosyal ve toplumsal gruplarda aktif olma durumunun toplumsal anlamda destek gördüğü ve başarı inancının tekrar

kazanılmasında önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir. Aydın (2018) bireylerin yaşadığı sorunları aşılmaz olarak görmemek, stresli olabilecek bazı tecrübelerin yaşanılmamasının kaçınılmaz olabileceği fakat bu olaylar karşısında sergilenecek tutumların bireye bağlı olduğu ve bu durumlarda mevcut olumsuz durumların aşılabilmesi adına bireyin geleceğe yönelik hedefler ve planlar belirlemesinin bireye büyük oranda destek sağlayacağı belirtilmektedir. Richardson (2002) yaşanmış olan olumsuz ve zorlu tecrübelerle rağmen sağlanabilen uyumun, bireyin kişisel özelliğiyle ilgili olduğu ifade etmektedir. Aktif spor yaşamına ara veren sporcuların tekrar spora dönmesi yeni takım arkadaşları ile uyum sağlayabilmesi, psikolojik olarak güçlü olabilmesi ve oluşan önyargıları ortadan kaldıracabilmesi sporcunun kişisel özelliklerinin katkısı ile ortadan kalkabilecektir. Konter (2006) çalışmasında aktif spor yapan bireylerin spor yapmayanlara oranla daha dışa dönük, canlı, çalışkan, toplumsal ilişki kurma ve sabırlı oldukları bununla beraber yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha hızlı, duygusal yönelimlerinin dengeli oldukları belirtilmektedir.

Araştırmaya katılan spora ara vermiş sporcular antrenman disiplini tekrar kazanmak için antrenman programlarına uyduklarını, bireysel antrenmanlar yaptıklarını, antrenör ile sürekli iletişim halinde olduklarını, uyum sürecini tamamlayabilmek için zamana ihtiyaçları olduğunu, özellikle fiziksel ve psikolojik desteğe gereksinimleri olduğunu söylemektedirler. Ayrıca motive olup antrenmanda odaklanarak, sıkı ve düzenli çalışarak, beslenme, uyku ve yaşamlarını dengeli ve düzenli hale getirerek, antrenman ve maç gününe özel hazırlık yapıp mental antrenman yaparak antrenman disiplini tekrar kazanmaya çalıştıklarını belirtmektedirler. İlgili literatür incelendiğinde Vamos (2022) spora ara vermiş bireylerin uzun bir aradan sonra tekrar spora başladıklarında mutlaka bir antrenör eşliğinde başlaması gerektiği bununla beraber fiziksel, psikolojik desteğin alınması sürecin içerisinde barındırdığı zorlukları kolaylaştıracağını belirtmektedir. Dolaşır Tuncel'in (2014) spor etiği isimli çalışmasında antrenörler, sporcuların eksik olan noktalarını tespit ederek onları hem psikolojik hem de fiziksel olarak karşılaşmalara hazırlanmalarına yardımcı olur. Bu nedenle, antrenörlerin sahip olduğu tecrübe sebebiyle sporcular açısından oldukça önemlidir. Yapılan birçok bilimsel çalışmanın sonucunda antrenmanın performans, psikoloji ve ruhsal özellikler üzerinde önemli etkilerinin olduğu bulunmuştur (Ferraresi & Bertucci, 2016; Jayaseelan vd., 2018; Konter, 1998; Syer & Connolly, 1989).

Çalışmada yer alan spora ara vermiş sporcuların spor hayatına dönüşte fiziksel olarak ne gibi farklılıklar hissettikleri incelenmiştir. Sporcuların bazıları olumlu bazıları ise olumsuz anlamda farklılıklar hissettiklerini ileri sürmektedirler. Olumlu farklılıklar hissettiğini ifade eden sporcular dinlenmiş ve dinç hissettiklerini, düzenli uyuyabildiklerini, fit ve bir iyi fiziki görünüme sahip olmaları ve kilo vermeleri sayesinde için mutlu olduklarını ve mental olarak iyi hissettiklerini

belirtmektedirler. Olumsuz farklılıklar hisseden sporcular ise antrenmanlarda zorlanıp yorgunluk ve bununla bağlantılı olarak mental yetersizlik hissettiklerini, fiziksel zayıflık, kilo fazlalığı, beslenme bozukluğu, uyku sorunu, kuvvetsizlik ve kendilerinde ciddi değişimler gözlemlediğini ifade etmektedirler. İlgili literatür çalışmaları incelendiğinde [Walsh ve arkadaşları \(1999\)](#) tarafından yapılan çalışmada spor sakatlanmasından dolayı uzun bir süre ara veren sporcuların spora geri dönüşlerinde sıkıntılı ve zor bir süreç geçirdiklerini belirtmektedir. Bu zorlu sürecin kolay atlatılabilmesi için sporcuların atletik antrenörler, fizyoterapistler, doktorlar güç ve kondisyon uzmanları dahil olmak üzere çeşitli uzmanlardan destek almalıdır. [Kıran \(2021\)](#) tarafından spor sonrası yaşamda sporcuların iyi oluşları konulu çalışmada elde edilen bulguların sonucunda spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farklılık arz etmektedir. Profesyonel spor yapmaya bırakıp sonrasında fiziksel aktivite yapmaya devam eden bireylerin benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri fiziksel aktivite yapmayan bireylerin benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. [Başar \(2018\)](#) tarafından yapılan çalışmada spor yapan ve spor yapmayan bireylerin psikolojik iyi oluş, depresyon ve mutluluk düzeylerinin incelendiği çalışmada düzenli egzersiz yapan bireylerin düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre yüksek mutluluk, daha yüksek psikolojik iyi oluş ve daha düşük depresyon puanlarına sahip oldukları vurgulanmaktadır. [Hicks ve arkadaşları \(2003\)](#) tarafından yapılan çalışmada aktif spor hayatına geri dönen sporcuların fiziksel aktivite yapmanın bireye hem psikolojik iyi oluş hem de fiziksel iyi oluş düzeyini pozitif yönde etkilediğini ifade etmektedir. Spor yapmanın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu vurgulayan çalışmalar mevcuttur ([Görener vd., 2017](#); [Schumaker, Small, & Wood, 1986](#)).

Araştırmaya katılan spora ara vermiş sporcularda spora dönüşün sosyal hayatlarına yansımalarına ilişkin görüşleri incelenmiştir. Sporcuların bir kısmı olumlu bir kısmı ise olumsuz yansımalar olduğunu iddia etmektedirler. Olumlu yansıma olduğunu iddia eden sporculara göre çevrenin bakış açısında olumlu değişimler, disiplinli yaşam, özgüven artışı, fiziksel ve mental iyi oluş, olumlu sosyal hayat, sevilen sporcu kimliği, saygınlık, farklı kişilerle tanışma, takım içi iletişim ve özgüven artışı yaşanmıştır. Olumsuz yansıma olduğunu ifade eden sporculara göre ise sosyal yaşamlarında azalmalar yaşanmaya başlamıştır. İlgili literatür incelendiğinde, spor kariyerini bitirme alışla gelmiş bir durum olmamakla beraber sporcunun sosyal yaşamı, insanlarla olan ilişkisi, ailesi ve kimliğinin değişmesine neden olabilmektedir ([Gall & Evans, 2000](#)). Birçok sporcu, spora hayatına ara verdikleri veya sonlandırdıkları zaman hayatına adapte olabilmekte oldukça zorluklar yaşar ([Erpič vd., 2004](#)). Spor kariyerine ara verilmesi veya tekrardan başlanmasıyla birlikte sporcunun hayatında

gerek profesyonel gerekse sosyal açıdan yaşanan değişimler sporcunun psikolojik olarak üzüntülü ya da mutlu reaksiyonlar göstermesine neden olabilmektedir (Stephan vd., 2007). Aktif spor kariyerlerine bir dönem ara veren veya sonlandıran sporcuların yaşamları üzerinde sosyal ve mesleki işleyişini bozabilecek duygusal ve davranışsal etkilere neden olabilmektedir. Yine daha sonra aktif spor hayatına geri dönen sporcuların stresli uyum süreci, uyum güçlüğü, kimlik kaybı gibi olumsuz sorunlar yaşayabilmektedirler (Ogilvie & Taylor, 1993; Park vd., 2013).

Çalışmada yer alan spora ara vermiş sporcuların spor yapılan ve yapılmayan dönem karşılaştırmalarına ilişkin görüşleri incelendiğinde sporcular spor yaptıkları dönemde bedensel görünümde iyileşme, diğer kişilerle iyi ilişkiler, sağlıklı yaşam, mutluluk ve huzur, fiziksel, psikolojik ve mental iyi oluş, dengeli beslenme, düzenli uyku, olumlu sosyal yaşam ve spor ortamı için yeterli kondisyon özelliklerine sahip olduklarını ifade etmektedirler. Spor yapmadıkları dönemde ise sporcular boşluğa düşme hissi yaşadıklarını, sağlıksız hissettiklerini, mutsuzluk olduklarını, dengesiz beslenip düzensiz uyduklarını, sosyal çevrelerinin değiştiğini ve kötü alışkanlıklar edindiklerini belirtmektedirler. İlgili literatür incelendiğinde Çıdam'a (1996) göre birey açısından düzenli yapılan spor, bireyin toplumda manevi bakımdan yalnızlığını önleyici bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir. Kişinin spor yaparken diğer bireyler ve gruplarla ortak bir zeminde bulunduğu ve spor aktivitelerini gerçekleştirirken yalnızlık duygusundan kurtulduğunu, kendini toplumsal açıdan güçlü hissettiğini vurgulamaktadır. Yine düzenli olarak yapılan sporun ruh ve beden sağlığını koruduğu ve geliştirdiğini ileri sürmektedir. Dolayısıyla aktif spora ara veren bireylerin tekrar aktif spor yaşamlarına başlamaları bireyin kendini daha iyi hissetmesine olanak sağlayacaktır.

SONUÇ

Aktif spor hayatına ara veren sporcularda geri dönüşlerde yaşanan sorunları incelediğimiz çalışmamızda; aktif spor hayatına çeşitli sebeplerden ötürü ara vermiş olan sporcuların tekrar branşlarına başlarken kas kaybı ve kas rahatsızlıklarını içeren kas ile ilgili problemler, sık sık sakatlanma, odaklanma, psikolojik, sosyal uyum, kondisyon ve takıma adaptasyon sorunu, ilgisizlik ve kilo artışı gibi problemler yaşadıkları saptanmıştır. Aktif spor yaşamına ara veren sporcuların tekrar aktif spor hayatlarına dönmeye çalıştıklarında birtakım sorunlar yaşadıkları, bu sorunların sosyal hayatlarına olumsuz yansımalarının olduğu, toparlanmak ve geri dönmek için büyük çabalar sarf ettikleri görülmektedir. Sporcunun sosyal ve spor ortamlarında yer alan bireylerin bu süreçte ara veren sporculara destek olmalarının sürecin olumsuz etkilerini en aza indireceği düşünülmektedir. Bu kapsamda aşağıdaki öneriler getirilmiştir.

Öneriler

Aktif spor hayatına ara vermiş sporcuların tekrar spora başlarken uzman kişilerden destek alması, parçadan bütünü ilkesi ile hareket etmesi, antrenörlerin kontrolünde olması ve gerektiğinde psikolojik ve fiziksel destek alması önerilmektedir.

ORCIDs

Yaşar Taha Pişkiner  <https://orcid.org/0000-0002-4775-2061>

Oğuzhan Yüksel  <https://orcid.org/0000-0002-4172-8298>

Piyami Çakto  <https://orcid.org/0000-0002-8675-3753>

KAYNAKÇA

- Akılveren, E., Şahan, A. & Erman, A. (2021). Futbolda yüksek şiddetli interval ve tekrarlı sprint antrenmanların aerobik performans üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 136-148. <https://doi.org/10.17155/omuspd.897055>
- Araz, Y. & Toksöz, G. (2017, Ekim 19-22). *Spor bilimleri öğrencilerinin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi* [Sözlü bildiri]. 2. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bigjoy. (2022, 11 Ekim). 11.10. 2022 tarihinde <https://www.bigjoy.com.tr/blog/sporu-biraktiktan-sonra-kas-kaybi-ne-zaman-baslar> adresinden erişilmiştir.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K. & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 49-60.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395–417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications
- Çelik, F. & Yenal, T. H. (2020) Covid-19 ve hareketsiz yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 249- 259. <https://doi.org/10.38021/asbid.804705>
- Çıdam K. (1996). *Televizyon ve spor, spor ve spor magazin programlarının erotizm ve şiddet* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Devecioğlu, S., & Sarıkaya, M. (2006). Sporcu öğrencilerin sosyo-kültürel değişkenler ışığında profillerinin belirlenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 301-314.

- Dolaşır Tuncel, S. (2014). Spor etiği. İçinde S. Atak, G.S. Kenan (Eds.), *Meslek Etiği Kavramları* (s.98-473). Adalet Yayınevi.
- Duruöz, T., Turan, Y., Eray, M., & Cerrahoğlu, L. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde görülen spor yaralanmalarının değerlendirilmesi ve rehabilitasyonunun önemi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 19-25.
- Elliott, S. K., & Drummond, M. J. N. (2017). During play, the break, and the drive home: The meaning of parental verbal behaviour in youth sport. *Leisure Studies*, 36(5), 645-656. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1250804>
- Erpič, S. C., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45-59. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8)
- Ertoğan, C. (2017). *Sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven durumlarının değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış Doktora tezi], Anadolu Üniversitesi.
- Ferraresi C., & Bertucci R. D. (2016). *Strength training: Methods, health benefits and doping*. Nova Science Publisher.
- Fithub. (2022, 10 Aralık). 10.12.2022 tarihinde <https://fithub.com.tr/sporu-birakmanin-vucudatekileri/> adresinden erişilmiştir.
- Gall, T. L., & Evans, D. R. (2000). Preretirement expectations and the quality of life of male retirees in later retirement. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 32(3), 187. <https://doi.org/10.1037/h0087115>
- Görener, A., Öztürk, A. & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 44-45.
- Günbayı, İ. (2018). Developing a qualitative research manuscript based on systematic curriculum and instructional development. *European Journal of Social Sciences Studies*, 3, 124-153. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1463223>.
- Hicks, A. L., Martin, K. A., Ditor, D. S., Latimer, A. E., Craven, C., Bugaresti, J., & McCartney, N. (2003). Long-term exercise training in persons with spinal cord injury: effects on strength, arm ergometry performance and psychological well-being. *Spinal Cord*, 41(1), 34-43. <https://doi.org/10.1038/sj.sc.3101389>
- İnan, M., Eren, A.D., & Çiftçi, B. (2022). Spor yapmıyorum çünkü: sedanter bireylerin spora karşı görüşlerini anlamak. *Uluslararası Bozok spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 108-116.
- Jayaseelan, G., Bennett, P. N., Bradshaw, W., Wang, W., & Rawson, H. (2018). Exercise benefits and barriers: the perceptions of people receiving hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*, 45(2), 185-219.
- Kalkan, T., & Sarı, İ. (2021). Antrenör davranışları: Kuramsal yaklaşımlar, antrenörün sporcuya etkisi ve öneriler. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 41-54.

- Kaplan, Y., & Akkaya, C. (2015). Spor kültürü ve Türkiye’de spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 114-119. <https://doi.org/10.14486/IJSCS182>
- Kıran, Z. (2021). *Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Kolayış, H. & Çelik, N. (2017, 15-18 Kasım). *Farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Sözlü bildiri]. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Konter, E. (1998). *Psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Bağırğan Yayınevi.
- Konter, E. (2006). *Sporda karşılaşma psikolojisi*. Nobel Yayınevi.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142–156. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.01.005>
- Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. *Handbook of Research on Sport Psychology*, 1, 761-775.
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Pehlivan, Z. (2013). Okullararası spor yarışmalarına katılanların sporu bırakma ve devam etme nedenleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 209-225.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Schumaker, J. F., Small, L., & Wood, J. (1986). Self-concept, academic achievement, and athletic participation. *Perceptual and Motor Skills*, 62(2), 387-390. <https://doi.org/10.2466/pms.1986.62.2.38>
- Stephan, Y., Torregrosa, M., & Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 73-83. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.006>
- Syer, J., & Connolly, C. (1989). *Sporting body, sporting mind: An athlete's guide to mental training*. New Jersey: Prentice Hall Direct.
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1-20. <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of Canada, and the American College of sports medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>
- Vamos. (2022, 2 Aralık). 02.12.2022 tarihinde <https://vamoos.com/aktiviteler/personal->

[training/](#) adresinden erişilmiştir.

- Walsh, J. M., Swangard, D. M., Davis, T., & McPhee, S. J. (1999). Exercise counseling by primary care physicians in the era of managed care. *American Journal of Preventive Medicine*, 16(4), 307-313. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(99\)00021-5](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(99)00021-5)
- Witt, P. A., & Dangi, T. B. (2018). Why children/youth drop out of sports? *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(3), 191-199. <https://doi.org/10.18666/JPra-2018-V36-I3-8618>
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Aksaray Üniversitesi.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Akademik ve Mesleki Yayınlar.