



ADÜ- Spor Bilimleri Dergisi

ADÜ- Journal of Sport Science

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Rekreatif Amaçlı Stand Up Paddle Board (Sup Board) Yapan Bireylerin Stand Up Paddle Board'a İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi

Çilem BULUT 

Başvuru Tarihi: 18.05.2025

Kabul Tarihi: 26.07.2025

Yayınlanma Tarihi: 30.07.2025

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın/Türkiye

Özet

Rekreatif amaçlı Stand Up Paddle Board (SUP) yapan bireylerin bu spora ilişkin görüşlerinin incelenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmanın evren ve örneklem grubunu, Muğla ili Bodrum ve Akyaka bölgelerinde rekreatif amaçlı SUP board yapan 25 gönüllü birey oluşturmaktadır. Bu bağlamda yarı yapılandırılmış görüşme formunun kullanıldığı çalışma kapsamında katılımcılar üzerinden elde edilen verilerin analizinde ise yüzde frekans analizlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların tamamına yakını Stand Up Paddle Board sporunun kendilerine doğa ile iç içe olma, zihinsel rahatlama ve özgürlük hissi kazandırdığını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte Sup (Stand Up Paddle) board'ın, bireylerin denge, koordinasyon becerileri ile genel fiziksel uygunluk düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı da tespit edilmiştir. Tüm bunların yanında araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan bireyler, SUP (Stand Up Paddle) Board'ın stresin azaltılması, zihinsel rahatlama ve motivasyon artırımı gibi psikolojik faydalar sunduğunu da vurgulamışlardır. Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer önemli sonuç ise, katılımcıların tamamının, günümüzde oldukça yeni bir spor dalı olarak kabul edilen ve popüleritesi giderek artan Stand Up Paddle (SUP) board sporunu, çevrelerindeki bireylere önerme eğiliminde olmalarıdır. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu, katılımcıların SUP (Stand Up Paddle) Board'a yönelik olumlu tutum geliştirdiklerini ve SUP board'ın bireysel faydalarının yanı sıra sosyal çevreye de aktarılmaya değer bulunduğuna işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreatyon, Spor, SUP Board

Examining the Opinions of Individuals Who Do Stand Up Paddle Boarding (Sup Boarding) for Recreational Purposes Regarding Stand Up Paddle Boarding

Abstract

This study, conducted to examine the opinions of individuals who engage in Stand Up Paddleboarding (SUP) recreational activities, consisted of 25 volunteers practicing SUP in the Bodrum and Akyaka regions of Muğla province. The study used a semi-structured interview form and utilized percentage frequency analysis to analyze the data obtained from the participants. The analyses revealed that nearly all participants stated that Stand Up Paddleboarding provided them with a sense of connection to nature, mental relaxation, and freedom. Furthermore, it was determined that SUP (Stand Up Paddleboarding) has positive effects on individuals' balance and coordination skills, as well as their overall physical fitness levels. Furthermore, the individuals who volunteered to participate in the study also emphasized the psychological benefits of SUP (Stand Up Paddleboarding), such as reducing stress, mental relaxation, and increasing motivation. Another significant finding from the research is that all participants are inclined to recommend Stand Up Paddle (SUP), a relatively new sport that is gaining popularity, to others. This finding suggests that participants have developed positive attitudes toward SUP (Stand Up Paddle) and that SUP boarding, in addition to its individual benefits, is also worth sharing with others.

Key Words: Recreation, Sports, SUP Board.

Sorumlu Yazar: Çilem BULUT, 0000-0003-4967-5722, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın/Türkiye

Giriş

Rekreatif su sporları, bireylerin fiziksel aktivite yoluyla doğayla bütünleşmesini, zihinsel iyilik hâllerini artırmasını ve sosyal etkileşimlerini güçlendirmesini sağlayan önemli etkinlikler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, son yıllarda dünya genelinde giderek artan bir ilgi gören Stand Up Paddle (SUP), hem doğayla temas hem de bedensel hareket imkânı sunmasıyla dikkat çeken yeni nesil bir su sporu olarak öne çıkmaktadır.

SUP, kökeni Hawaii'ye dayanan ve 1950'li yıllarda ortaya çıkan bir su sporudur. Orijinal adıyla “KU Hoe He'e Nalu”, bireylerin bir tahta üzerinde ayakta durarak kürek çekmelerine ve/veya dalgalar üzerinde sörf yapmalarına dayanan bir etkinlik biçimini ifade etmektedir (Báez-Suárez ve Moreham, 2024; Castañeda vd., 2022). Gerek rekreatif gerekse performansa dayalı uygulamalarda tercih edilen SUP, kürek çekme ve sörf unsurlarını birleştirmesiyle kendine özgü bir sportif deneyim sunmaktadır (Walker vd., 2010).

İnsanların açık hava etkinliklerine yönelik yeni keşif yolları arayışı, su sporları alanında da birtakım değişimleri beraberinde getirmiştir. Özellikle ekipman teknolojisinde yaşanan gelişmeler, kullanıcı dostu tasarımların yaygınlaşması ve doğal ortamlara erişim kolaylığının artması gibi faktörler, SUP gibi su sporlarının daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır (Spittler vd., 2020). Bu gelişmeler neticesinde, akarsularla ve su yollarıyla temas eden bireylerin sayısında gözle görülür bir artış yaşanmış ve böylelikle, doğaya dayalı rekreatif faaliyetlerin çeşitlenmesine katkılar sağlamıştır (Outdoor Foundation, 2019). Söz konusu artış, yalnızca doğal kaynaklara erişimle sınırlı kalmamış; aynı zamanda ticari girişimlerin de katkısıyla dünya genelinde yapay akarsu nehirlerinin inşa edilmesi gibi uygulamalarla da desteklenmiştir (Auerbach vd., 2017). Böylece hem geleneksel hem de modern su sporları (akarsu rafting'i, kano ve kürek sporları), yeniden popülerlik kazanmış ve birçok ailenin bir arada katılım sağlayabildiği sosyal etkinlik hâline gelmiştir (Outdoor Foundation, 2019).

Son on yıl içerisinde, SUP board'ın küresel ölçekte popülaritesi ciddi anlamda artmıştır. Hibbert vd. (2023) tarafından bu sporun özellikle pandemi sonrası dönemde açık hava aktivitelerine yönelimin artmasıyla birlikte daha geniş kesimler tarafından tercih edildiği vurgulamaktadır. Nitekim The Outdoor Foundation'ın 2019 yılı verileri, 2013 yılından bu yana bu spora katılan Amerikalıların sayısının 1,5 milyondan fazla artarak yaklaşık 3,5 milyona ulaştığını göstermektedir (Outdoor Foundation, 2019). Bu artış, SUP'nin rekreatif alandaki potansiyelini ve yaygınlığını ortaya koymaktadır. Ancak her ne kadar katılımcı sayısında belirgin bir artış gözlemlense de, SUP üzerine gerçekleştirilen bilimsel araştırmalar henüz sınırlı düzeydedir. Özellikle rekreatif amaçlı SUP kullanıcılarının deneyimlerini, motivasyonlarını, beklentilerini ve algılarını inceleyen çalışmaların

eksikliği dikkat çekicidir. Mevcut literatür, daha çok bu sporun fizyolojik (Schram vd., 2016a), epidemiyolojik (Furnes vd., 2017; Castañeda-Babarro vd., 2021) ve psikolojik (Schram vd., 2016b; Schram, 2017; Schram vd., 2019; Balikian vd., 2022) yönlerine odaklanmaktadır. Ancak bireylerin SUP deneyimine ilişkin öznel değerlendirmeleri ve bu sporun bireysel yaşam kalitesine etkileri gibi konular, henüz yeterince derinlemesine ele alınmamıştır. Tüm bunlardan hareketle bu araştırmada; rekreatif amaçla Stand Up Paddle Board (SUP Board) yapan bireylerin bu spora ilişkin görüşlerini nitel bir bakış açısıyla incelenmesi amaçlanmıştır. Belirlenen bu amaç doğrultusunda ise, *rekreatif amaçla Stand Up Paddle Board (SUP Board) yapan bireylerin bu spora ilişkin görüşleri ne düzeydedir?* sorusuna yanıt aranmıştır.

Yöntem

Rekreasyonel amaçlı SUP (Stand Up Paddle) board yapan bireylerin bu aktiviteye ilişkin görüşlerinin derinlemesine incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, nitel araştırma yönteminden yararlanılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklem Grubu

Bu araştırmanın evrenini, Muğla ili Bodrum ve Akyaka bölgelerinde rekreatif amaçlı Stand Up Paddle Board (SUP) yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, bu bölgelerde rekreatif amaçlı SUP yapan ve gönüllü olarak katılım sağlayan 25 birey oluşturmaktadır. Mevcut araştırma kapsamında katılımcılar, nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan kolayda örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Kolayda örneklem, araştırmacının ulaşabileceği ve görüşme yapabileceği bireylerden veri toplamasını esas alan olasılıksız örneklem türlerinden biridir (Büyüköztürk vd., 2020).

Veri Toplama Araçları

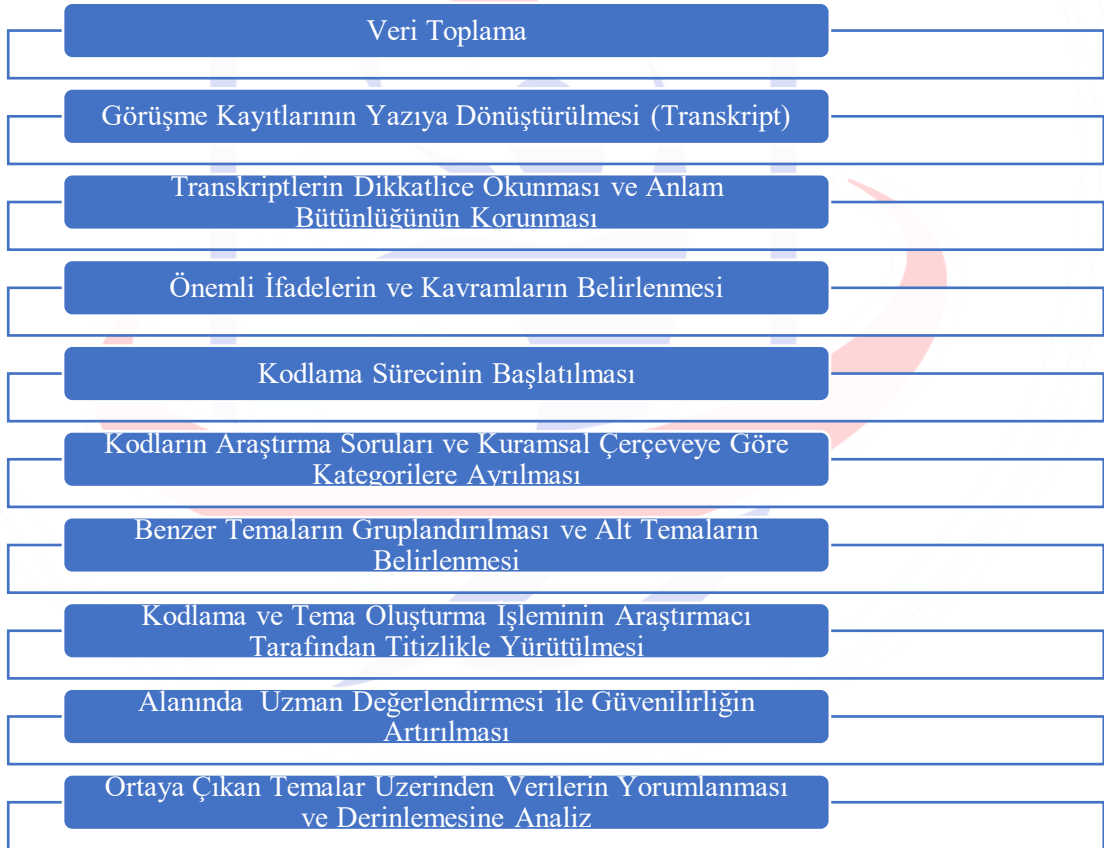
Bu araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu, araştırmanın amacına uygun olarak geliştirilmiş açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Bu tür formlar, araştırmacıya hem önceden belirlenmiş sorular çerçevesinde veri toplama hem de gerektiğinde katılımcıların verdikleri yanıtlara göre derinlemesine soru sorma imkânı sunmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Görüşme formu, literatür taraması sonucunda belirlenen temalar doğrultusunda oluşturulmuş ve uzman görüşleri alınarak içerik geçerliliği sağlanmıştır. Görüşme formunda, katılımcıların SUP sporuna başlama nedenleri, motivasyonları, karşılaştıkları zorluklara ilişkin 10 adet soru yer almaktadır. İlgili veriler 10.05.2025-10.06.2025 tarihleri arasında Google formlar aracılığı ile toplanmıştır.

Verilerin Analizi ve Çözümlemesi

Araştırmada toplanan nitel veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak sistematik bir şekilde değerlendirilmiştir. Öncelikle, görüşme kayıtları yazılı metin haline getirilmiş ve elde edilen transkriptler dikkatlice okunarak anlam bütünlüğü korunmuştur. Daha sonra, metinlerdeki önemli ifadeler ve kavramlar belirlenmiş, kodlama süreci başlatılmıştır. Kodlar, araştırma sorularına ve literatürdeki kuramsal çerçeveye uygun şekilde kategorilere ayrılmıştır.

Kategorilerin oluşturulması sırasında benzer temalar gruplandırılarak alt temalar belirlenmiş, böylece veri yapısı daha anlamlı hale getirilmiştir. Kodlama ve tema oluşturma işlemi araştırmacı tarafından titizlikle yürütülmüş, ayrıca güvenilirliği artırmak amacıyla alanında uzman üç akademisyenin değerlendirmesine sunulmuştur. Ortaya çıkan temalar üzerinden veriler yorumlanarak, katılımcıların deneyimleri ve görüşleri derinlemesine analiz edilmiştir.

Araştırma kapsamında verilerin analiz süreci şekil 1’de gösterilmiştir



Şekil 1. Verilerin Analizi Süreci

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin “SUP Board sporunu ilk nerede, kimden ya da nasıl duydunuz?” Sorusuna İlişkin Görüşleri

Kategoriler	f	%	Kodlar
Sosyal-Çevresel Etkileşim ve Sosyal Medya Kaynakları	11	46	K1, K4, K5, K8, K9, K11, K12, K17, K18, K21, K23
Arkadaş Tavsiyesi	7	27	K2, K3, K6, K13, K16, K22, K24
Kişisel İlgi	7	27	K7, K10, K14, K15, K19, K20, K25
Toplam	25	100	

K: Katılımcı f=frekans %: yüzde

Tablo 1 incelendiğinde araştırma kapsamında yer alan katılımcıların SUP Board sporunu ilk nerede, kimden ya da nasıl duydunuz? Sorusuna ilişkin görüşlerinin yer aldığı görülmektedir. Bu bağlamda yapılan analizlere göre, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin %46’sının sosyal-çevresel etkileşim ve sosyal medya kaynakları aracılığıyla duyduğunu bu sporu duyduklarını ifade ederlerken, katılımcıların %27’si ise arkadaş tavsiyesi aracılığıyla ve kişisel ilgileri doğrultusunda bu sporu duydukları tespit edilmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ilgili soruya vermiş oldukları yanıtlardan bazıları şu şekildedir;

K1: “Sosyal medyada SUP videolarını gördüm, doğayla iç içe spor yapmak istediğim için denemek istedim.”

K22: “Arkadaşım tavsiye etti, ve birlikte deniz kenarında bu sporu deneyimledik.”

K19: “Yoga ile ilgilenirken SUP yoga olduğunu öğrendim, onun için başladım.”

Tablo 2. Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin “SUP yaparken sizi en çok motive eden şey nedir?” Sorusuna İlişkin Görüşleri

Kategoriler	f	%	Kodlar
Doğa ve Ruhsal Rahatlama Açısından Motivasyon	11	46	K1, K5, K7, K8, K11, K12, K15, K19, K20, K22, K23
Fiziksel Gelişim ve Sağlık Açısından Motivasyon	9	34	K2, K3, K6, K9, K14, K17, K21, K24, K25
Sosyal ve Eğlence Motivasyonu	5	20	K4, K10, K13, K16, K18
Toplam	25	100	

K: Katılımcı f=frekans %: yüzde

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin “SUP yaparken sizi en çok motive eden şey nedir?” sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Bu kapsamda, katılımcıların %46’sı SUP yaparken doğayla iç içe olmak ve ruhsal açıdan rahatlamanın motive edici bir unsur olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %34’ü fiziksel gelişim ve ruh sağlığının, %20’si ise sosyal etkileşim ve eğlencenin bu sporu yaparken motive edici faktörler olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ilgili soruya vermiş oldukları yanıtlardan bazıları şu şekildedir;

K12: “Günün stresinden uzaklaşmak ve zihnimi doğa aracılığıyla boşatmak kesinlikle beni motive eden unsurlar arasında yer alıyor”

K24: “Denge kurmak ve kendimi geliştirmek beni motive ediyor.”

K18: “Spor yaparken yeni insanlarla tanışmak ve sosyal çevreyi genişletmek için SUP sporunu yaptığım söylenebilir”

Tablo 3. Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin “SUP yaparken kendinizi duygusal olarak nasıl hissediyorsunuz? Özgürlük, mutluluk, heyecan gibi duygular yaşıyor musunuz?” Sorusuna İlişkin Görüşleri

Kategoriler	f	%	Kodlar
Özgürlük ve Doğa ile Bütünleşme	8	33	K2, K4, K7, K8, K15, K16, K19, K20
Mutluluk, Huzur ve Rahatlama	8	33	K1, K5, K10, K11, K12, K17, K18, K23

Heyecan ve Adrenalin	5	20	K3, K9, K14, K21, K22
Başarı ve Kendine Güven	4	14	K6, K13, K24, K25
Toplam	25	100	

K: Katılımcı f=frekans %: yüzde

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılım sağlayan bireylerin “SUP yaparken kendinizi duygusal olarak nasıl hissediyorsunuz? Özgürlük, mutluluk, heyecan gibi duygular yaşıyor musunuz?” sorusuna ilişkin vermiş oldukları yanıtların yer aldığı görülmektedir. Bu kapsamda katılımcıların %33’ü SUP yaparken özgürlük ve doğa ile bütünleşmeye ilişkin birtakım duygular yaşadıklarını ifade ederlerken, yine katılımcıların %33’ü mutluluk huzur ve rahatlama gibi duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda araştırma kapsamında yer alan katılımcıların %20’si ise heyecan ve adrenalin gibi duyguları yaşarlarken %14’ü ise başarı ve kendine güven ile ilgili duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ilgili soruya vermiş oldukları yanıtlardan bazıları şu şekildedir;

K2: “Suyun üzerindeyken, kendimi çok özgür hissediyorum. Doğa da ve özgür olmanın vermiş olduğu hazzın bir başka olduğunu söyleyebilirim”

K1: “Stand Up Paddle Board yaparken kendimi mutlu ve huzurlu hissediyorum stresim azalıyor.”

K17: “Heyecan ve adrenalini severim, SUP bunu sağlıyor.”

K25: “Başarı hissi veriyor, kendime güvenim artıyor.”

Tablo 4. Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin “Bu sporu yapmaya başladıktan sonra fiziksel gücünüzde, dengenizde veya sağlığınıza bir değişim hissettiniz mi?” Sorusuna İlişkin Görüşleri

	Kategoriler	f	%	Kodlar
Evet Hissettim;	Denge ve Koordinasyon Gelişimi	13	53	K1, K2, K8, K11, K12, K13, K14, K15, K17, K18, K19, K21, K23
	Genel Sağlık ve Psikolojik İyilik Hali	7	27	K5, K6, K7, K10, K16, K20, K22
	Kas Gücü, Dayanıklılık ve Fiziksel Performans	5	20	K3, K4, K9, K24, K25

	Toplam	25	100
--	---------------	-----------	------------

K: Katılımcı f=frekans %: yüzde

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin, “Bu sporu yapmaya başladıktan sonra fiziksel gücünüzde, dengenizde veya sağlığınıza bir değişim hissettiniz mi” sorusuna ilişkin vermiş oldukları yanıtların yer aldığı görülmektedir. Bu kapsamda, katılımcıların %53’ü bu sporu yapmaya başladıktan sonra denge ve koordinasyon gelişimi yaşadıkları tespit edilirken, katılımcıların %27’si ise genel sağlık ve psikolojik iyilik hali açısından birtakım gelişimler yaşadıkları, %20’si ise kas gücü dayanıklılık ve fiziksel performans açısından birtakım gelişimler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ilgili soruya vermiş oldukları yanıtlardan bazıları şu şekildedir;

K8: “Kesinlikle denge ve koordinasyonum gelişti.”

K16: “SUP yaptıktan sonra kendimi psikolojik daha iyi hissediyorum.”

K24: “Kaslarımda belirgin bir güçlenme fark ettim.”

Tablo 5. Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin “SUP yaparken sizi zorlayan durumlar oluyor mu?” detaylı olarak açıklayabilir misiniz sorusuna İlişkin Görüşleri

Kategoriler	f	%	Kodlar
Doğa Koşullarına İlişkin Karşılaşılan Zorluklar	12	47	K1, K3, K5, K9, K10, K11, K13, K16, K17, K21, K24, K25
Denge ve Teknik Beceriye İlişkin Zorluklar	5	20	K4, K12, K14, K18, K19
Fiziksel Zorluklar	5	20	K2, K6, K15, K20, K22,
Psikolojik ve Motivasyonel Açıdan Karşılaşılan Zorluklar	3	13	K7, K8, K23
Toplam	25	100	

K: Katılımcı f=frekans %: yüzde

Tablo 5 incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin SUP yaparken sizi zorlayan durumlar oluyor mu? Sorusuna ilişkin vermiş oldukları yanıtların yer aldığı görülmektedir. Bu kapsamda, katılımcıların %47’si doğa koşullarına ilişkin birtakım zorluklarla yaşadıklarını %20’si denge ve teknik beceriye ilişkin birtakım zorluklar yaşadıkları %20’si fiziksel zorluklara ilişkin

birtakım zorluklarla karşılaştığını ifade ederken, %13'ü ise psikolojik ve motivasyonel açıdan SUB yaparken kendilerini zorlayan durumlar olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ilgili soruya vermiş oldukları yanıtlardan bazıları şu şekildedir;

K10: “Rüzgârlı havalarda denge kurmaya çalışmak beni çok zorluyor.”

K19: “Board üzerinde yön değiştirmek benim için oldukça zorlayıcı bir durum”

K15: “Ellerim ve kollarım çabuk yoruluyor, kas gücü gerekiyor.”

K23: “Suya düşmekten korkmak motivasyonumu etkileyebiliyor.”

Tablo 6. Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin “SUP yapacağınız alanı seçerken nelere dikkat ediyorsunuz?” Sorusuna İlişkin Görüşleri

Kategoriler	f	%	Kodlar
Sakinlik ve Kalabalıktan Uzaklık	10	40	K1, K4, K5, K10, K11, K13, K18, K19, K22, K24
Güvenlik ve Teknik Özellikler	9	34	K2, K6, K7, K9, K12, K20, K21, K23, K25
Manzara ve Görsellik	3	13	K3, K14, K17
Altyapı ve Erişilebilirlik	3	13	K8, K15, K16,
Toplam	25	100	

K: Katılımcı f=frekans %: yüzde

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin “SUP yapacağınız alanı seçerken nelere dikkat ediyorsunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Bu kapsamda, katılımcıların %34'ü, SUP yapacakları alanı seçerken sakin ve kalabalıktan uzak yerleri tercih ettiklerini belirtmiştir. Aynı oranda (%34) katılımcı ise, güvenlik ve teknik özellikleri göz önünde bulundurarak alan tercihi yaptıklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan, katılımcıların %13'ü manzara ve görselliği ön planda tuttuklarını belirtmişlerdir. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ilgili soruya vermiş oldukları yanıtlardan bazıları şu şekildedir;

K10: “Kesinlikle suyun sakin olduğu kalabalığın olmadığı ve bölgenin rüzgâr almayan yerlerini tercih ediyorum.”

K23: “Su derinliği ve dalga durumuna dikkat ediyorum.”

K14: “Doğal ve güzel manzaralı yerleri seçiyorum.”

K16: “Ekipman kiralama imkanları olan yerler tercih ediyorum.”

Tablo 7. Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin “Grup halinde mi yoksa bireysel olarak mı SUP Board yapmayı tercih ediyorsunuz?” Sorusuna İlişkin Görüşleri

Kategoriler	f	%	Kodlar
Bireysel Halde	12	47	K1, K5, K6, K8, K10, K12, K15, K19, K21, K23, K24, K25
Grup Halinde	10	40	K2, K4, K7, K9, K11, K13, K17, K18, K20, K22
Duruma Göre Değişken Tercih	3	13	K3, K14, K16
Toplam	25	100	

K: Katılımcı f=frekans %: yüzde

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin grup halinde mi yoksa bireysel olarak mı Stand Up Paddle Board yapmayı tercih ediyorsunuz? Sorusuna ilişkin vermiş oldukları yanıtların yer aldığı görülmektedir. Bu kapsamda, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin %47’sinin bireysel halde Stand up paddle board yapmayı tercih ettikleri görülürken, %40’ının ise grup halinde bu sporu yapmayı tercih ettikleri görülmektedir. Öte yandan katılımcıların %13’ünün ise, kimi zaman grup halinde kimi zaman bireysel halde stand up paddle board yapmayı tercih ettikleri görülmektedir. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ilgili soruya vermiş oldukları yanıtlardan bazıları şu şekildedir;

K10: “Çoğunlukla bireysel yapıyorum, kendimle baş başa kalmak iyi geliyor.”

K2: “Arkadaşlarımla grup halinde yapmayı seviyorum, birlikte daha eğlenceli oluyor.”

K14: “Ruh halime göre değişiyor; bazen yalnızlık, bazen kalabalık iyi geliyor”

Tablo 8. Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin “SUB yaparken Kendinizi güvende hissetmeniz için hangi önlemleri alıyorsunuz? Sorusuna İlişkin Görüşleri

Kategoriler	f	%	Kodlar
Kişisel ve Koruyucu Ekipman Kullanımı	10	40	K1, K7, K8, K11, K14 K15, K17, K21, K24, K25
Ekipman ve Çevre Kontrolü	8	33	K2, K3, K5, K9, K10, K16, K19, K20
İletişim ve Acil Durum Hazırlığı	7	27	K4, K6, K12, K13, K18, K22, K23
Toplam	25	100	

K: Katılımcı f=frekans %: yüzde

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin “SUP yaparken kendinizi güvende hissetmeniz için hangi önlemleri alıyorsunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Bu kapsamda, katılımcıların %40’ı kişisel koruyucu donanım ve ekipman kullanımına yönelik önlemler aldıklarını belirtmiştir. Katılımcıların %33’ü ekipman ve çevre kontrolü yaparak güvenliğini sağladıklarını ifade ederken, %27’si ise iletişim olanakları ve acil durumlara hazırlık kapsamında çeşitli önlemler aldıklarını dile getirmişlerdir. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ilgili soruya vermiş oldukları yanıtlardan bazıları şu şekildedir;

K1: “*Ne olur ne olmaz her zaman can yeleği giyiyorum*”

K16: “*Ekipmanlarımı düzenli olarak kontrol ediyorum. Hava durumunu takip ediyorum ve kötü hava koşullarında yapmıyorum*”

K4: “*Yanımda cep telefonu ve düdüğ taşıyorum. Cep telefonum için su geçirmez kılıf kullanıyorum*”

Tablo 9. Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin “Bu sporu başkalarına da önerir misiniz? Sizce? İnsanların bu spora başlaması için neler yapılmalı? Sorusuna İlişkin Görüşleri

Kategoriler	f	%	Kodlar
Erişilebilirlik ve Ekipman kolaylığı sağlanabilir	10	40	K4, K7, K8, K9, K12 K14, K16, K18, K20, K22
Kesinlikle Öneriyorum;			
Eğitim ve Rehberlik İhtiyacı sağlanabilir.	8	33	K2, K3, K5, K10, K15, K17, K21,

	K23		
Tanıtım ve Farkındalık	7	27	K1,K6, K11, K13, K19, K24, K25
Toplam	25	100	

K: Katılımcı f=frekans %: yüzde

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin “Bu sporu başkalarına önerir misiniz? İnsanların bu spora başlaması için neler yapılmalı?” sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Bu kapsamda, katılımcıların tamamı bu sporu başkalarına önerdiklerini ifade etmiştir. Ayrıca, insanların bu spora başlayabilmeleri için katılımcıların %40’ı erişilebilirlik ve ekipman temininin kolaylaştırılması gerektiğini belirtmiştir. Katılımcıların %33’ü eğitim ve rehberlik hizmetlerinin sunulmasının önemli olduğunu ifade ederken, %27’si ise tanıtım ve farkındalık çalışmalarının artırılmasıyla insanların bu spora yönlendirilebileceğini dile getirmişlerdir. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ilgili soruya vermiş oldukları yanıtlardan bazıları şu şekildedir;

K14: “Ekipman kiralama kolaylığı sağlanabilir, kiralama fiyatlarının oldukça pahalı olduğunu düşünüyorum. Ekipman satın almayı düşündüğümüzde ise durum daha da değişiyor.”

K23: “İlk denemeler için rehber ve grup etkinlikleri sunulabilir.”

K1: “Bu sporla ilgili fazla eğitim ve tanıtım yapılması gerektiğini düşünüyorum”

Tablo 10. Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin “SUP’a başladıktan sonra günlük yaşamınızda veya ruh halinizde fark ettiğiniz bir değişiklik oldu mu?” Sorusuna İlişkin Görüşleri

Kategoriler	f	%	Kodlar
Zihinsel-Duygusal ve Motivasyonel Açıdan Meydana Gelen Değişiklik	15	60	K1, K2, K3, K7, K9, K11, K12, K14, K15, K18, K19, K20, K21, K22, K23
Fiziksel Sağlık ve Beden Farkındalığı İlişkin Meydana Gelen Değişiklik	5	20	K4, K10, K13, K16, K17
Sosyal, Kişisel ve Çevresel Gelişim Açısından Meydana Gelen Değişiklik	5	20	K5, K6, K8, K24, K25
Toplam	25	100	

K: Katılımcı f=frekans %: yüzde

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin “SUP’a başladıktan sonra günlük yaşamınızda veya ruh halinizde fark ettiğiniz bir değişiklik oldu mu?” sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Bu kapsamda, katılımcıların %60’ı zihinsel-duygusal ve motivasyonel açıdan SUP board yaptıktan sonra birtakım değişiklikler yaşadıklarını ifade ederlerken, katılımcıların %20’si fiziksel sağlık ve farkındalıklarına ilişkin birtakım değişimler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda katılımcıların yine %20’si sosyal, kişisel ve çevresel açıdan birtakım değişim yaşadıklarına yönelik görüş belirtmişlerdir. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ilgili soruya vermiş oldukları yanıtlardan bazıları şu şekildedir;

K9: “Kendimi daha mutlu hissediyorum.”

K17: “Fiziksel olarak daha sağlıklı olduğumu söyleyebilirim”

K25: Sosyal hayatımın hareketlendiğini ifade edebilirim”

Tartışma ve Sonuç

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden gelişimlerine katkı sağlayacak şekilde, gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirdikleri etkinlikler bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2012). Bilindiği üzere rekreasyonel amaçlı gerçekleştirilen etkinlikler, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesi, yaşam doyumunu artırması ve sosyal bağlarını güçlendirmesi açısından önemli bir işleve sahiptir. Rekreasyonel su sporları ise doğal veya yapay su ortamlarında gerçekleştirilen, hem eğlence hem de sağlık amacı taşıyan fiziksel aktiviteleri kapsamaktadır. Yüzme, kano, rafting, kite sörf, rüzgar sörfü gibi spor branşları bireylere

bedensel faydaların yanı sıra doğayla temas kurma ve ruhsal rahatlama imkânı da tanımaktadır. Bu bağlamda, son yıllarda dikkat çeken yeni nesil su sporlarından biri olan Stand Up Paddle (SUP), ayakta durularak yapılan kürek çekme esasına dayanan, hem denge hem de dayanıklılık gerektiren bir aktivite olarak tanımlanabilir (Walker vd., 2010). SUP board fiziksel uygunluğun yanı sıra zihinsel farkındalığı, dikkat becerilerini ve bireyin çevresiyle etkileşimini de destekleyen bütüncül bir spor olarak değerlendirilmektedir (Schram vd., 2016b). Rekreatif amaçla yapılan SUP board, bireylerin doğayla doğrudan temas kurmasını sağlamakta, stres düzeylerini azaltmakta ve yaşam kalitelerini artırmaktadır (Spittler vd., 2020). Stand Up Paddle Board ile ilgili alanyazın incelendiğinde, bu konu ile ilgili uluslararası literatürde araştırmaların yer aldığı görülürken, ulusal literatürde ise bu konuya ilişkin araştırmacılar tarafından yapılan araştırmaların yer almadığı görülmüştür. Bu kapsamda mevcut araştırmada, rekreatif amaçlı stand up paddle board (sup board) yapan bireylerin stand up paddle board'a ilişkin görüşleri yarı yapılandırılmış görüşme yöntemiyle incelenmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, katılımcıların büyük bir kısmı (%46), Stand Up Paddle (SUP) sporunu ilk kez sosyal çevreleri aracılığıyla veya sosyal medya platformları üzerinden duyduklarını ifade etmişlerdir. Bu durum, günümüzde sosyal etkileşim ağlarının ve dijital iletişim araçlarının bireylerin yeni bir fiziksel aktiviteyle tanışma süreçlerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle Instagram, YouTube ve TikTok gibi görsel odaklı sosyal medya platformlarının, açık hava sporlarına yönelik farkındalığı artırmada etkili olduğu bilinmektedir (Spittler vd., 2020).

Sosyal öğrenme kuramı bağlamında değerlendirildiğinde, bireylerin çevrelerinden gözlem yoluyla öğrendikleri davranışları benimseyerek uygulamaya eğilimli oldukları öne sürülmektedir (Bandura, 1986). Bu kuramsal çerçeve kapsamında, katılımcıların SUP sporunu sosyal çevrelerinden duymaları ve bu sayede spora yönelmelerini anlamlandırmada destekleyici bir temel sunmaktadır. Ayrıca dijital medyanın yaygınlığı, özellikle genç bireyler arasında fiziksel aktivitelere katılım kararlarında belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Castañeda-Babarro vd., 2022). Tüm bunlardan hareketle mevcut araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu, SUP board'ın yaygınlaştırılması açısından sosyal medya ve sosyal çevre etkileşimi temelli tanıtım stratejilerinin etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Araştırmada katılımcılara yöneltilen “SUP yaparken sizi en çok motive eden şey nedir?” sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde, bireylerin %46'sının doğayla iç içe olmanın ve ruhsal açıdan rahatlamanın bu sporu yapma motivasyonlarını en çok artıran faktörler olduğunu ifade ettikleri görülmüştür. Çalışma kapsamında elde edilen bu bulgu; doğa temelli rekreasyonel aktivitelerin

bireylerin psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen mevcut literatürle de uyumludur (Kaplan ve Kaplan, 1989; Ryan vd., 2010). Doğada zaman geçirmenin stres düzeylerini azalttığı, zihinsel rahatlama sağladığı ve genel yaşam kalitesini artırdığı pek çok çalışmada ortaya konmuştur (Ulrich, 2023; Berman vd., 2008).

SUP sporunun doğayla etkileşime olanak tanınması, bireylere spor sırasında, fiziksel bir aktivite yapmalarının yanı sıra çevresel farkındalık ve psikolojik denge kazanmalarını sağlamaktadır. Bu yönüyle SUP board, modern yaşamın getirdiği stres ve yoğunluktan uzaklaşmak isteyen bireyler için hem bedensel hem de zihinsel sağlık açısından önemli bir alternatif sunmaktadır (Schram vd., 2016). Ayrıca, doğada yapılan rekreasyonel faaliyetlerin motivasyon kaynağı olması, bireylerin spor alışkanlıklarını sürdürmelerinde ve katılım sürekliliğinde de kritik bir rol oynamaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Katılımcıların %33'ü SUP board yaparken özgürlük hissi ve doğayla bütünleşme gibi olumlu duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu; doğa temelli rekreasyonun bireylerde psikolojik iyilik hali, mutluluk ve heyecan gibi duyguları tetiklediğini gösteren benzerlik göstermektedir (Ryan ve Deci, 2000; Kaplan ve Kaplan, 1989). SUP board'ın sağladığı bu özgürlük ve doğa bağlantısı, bireylerin spor yapma sürecini duygusal bir deneyim olarak deneyimlemelerine de katkılar sunmaktadır.

Fiziksel kazanımlara ilişkin olarak, katılımcıların %53'ü SUP'a başladıktan sonra denge ve koordinasyonlarında belirgin gelişmeler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu SUP board'ın denge ve motor kontrolü geliştiren bir spor olduğunu gösterirken, araştırmacılar tarafından SUP board'ın biyomekanik ve fizyoloji temel alanlarında yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçları da desteklemektedir (Schram vd., 2016). Ancak, %47 oranında katılımcının doğa koşullarından kaynaklanan zorluklarla karşılaştığını belirtmesi, SUP board'ın çevresel faktörlerden doğrudan etkilenen bir spor olduğunu da açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu, sporun uygulama alanlarının ve çevresel koşulların dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Mevcut araştırma kapsamında katılımcıların %34'ü SUP yapacakları alan seçiminde sakinlik ve kalabalıktan uzak olmayı tercih ederken, aynı oranda bir grup ise güvenlik ve teknik donanım açısından uygunluk kriterlerine dikkat ettiğini belirtmişlerdir. Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların bu tercihleri, rekreasyonel su sporlarında bireylerin hem psikolojik rahatlık hem de güvenlik beklentilerinin belirleyici olduğunu göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların %47'sinin SUP'u bireysel olarak tercih etmeleri, SUP board'ın bireysel odaklı doğasının yanı sıra kişisel sınırlar ve

deneyimlere hitap ettiğini göstermektedir. Güvenlik önlemleri konusunda ise katılımcıların %40'ı kişisel koruyucu ekipman kullanımı gibi tedbirler aldıklarını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, SUP board sporun doğası gereği risk algısının varlığını da göstermektedir.

Son olarak, katılımcıların tamamının bu sporu başkalarına önermesi ve %40'ının erişilebilirlik ile ekipman temininin kolaylaştırılması gerektiğini vurgulaması, SUP board'ın potansiyel katılımın artırılması için altyapı ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun ise SUP board sonrası günlük yaşamlarında zihinsel, duygusal ve motivasyonel açıdan olumlu değişiklikler yaşadıklarını belirtmeleri, sporun bütüncül sağlık üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir (Berman vd., 2008).

Tüm bunlardan hareketle, bu araştırmada sonuç olarak; SUP board'ın bireylerin doğayla bütünleşme ve özgürlük hissi gibi duygusal motivasyonları artırdığını; aynı zamanda denge, koordinasyon ve genel fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, doğa koşullarının getirdiği zorluklar ve güvenlik önlemlerine duyulan ihtiyaç, sporun sürdürülebilir ve güvenli bir biçimde yapılabilmesi için göz önünde bulundurulması gereken önemli unsurlar olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca, katılımcıların tamamının bu sporu başkalarına önerme eğiliminde olması ve erişilebilirlik ile ekipman temininin kolaylaştırılması yönündeki talepleri, SUP board'ın daha geniş kitlelere yayılabilmesi için altyapı ve destek hizmetlerinin geliştirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, SUP sporunun bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığına katkı sağlayan, doğa ile etkileşimi güçlendiren etkili bir rekreasyon aracı olduğu söylenebilir.

1. SUP sporunun fizyolojik, psikolojik ve sosyal etkilerinin daha derinlemesine incelenmesi için akademik araştırmaların artırılması gerektiği önerilmektedir.

2. SUP sporunun daha geniş kitlelere ulaşabilmesi için spor alanlarının erişilebilirliğinin artırılması ve gerekli altyapının oluşturulması açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda, Yapay akarsu nehirleri gibi yeni spor alanlarının kurulması, farklı bölgelerde SUP yapma imkânlarının çeşitlendirilmesini sağlayacaktır.

3. Doğa koşullarının getirdiği zorluklar göz önünde bulundurularak, SUP yapan bireylerin kişisel koruyucu donanım kullanımı ve güvenlik önlemleri konusunda bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Bu amaçla, eğitim programları, bilgilendirme seminerleri ve güvenlik kılavuzları hazırlanabilir.

Kaynakça

- Auerbach, P. S., Cushing, T. A., & Harris, N. S. (2017). *Auerbach's Wilderness Medicine* (7th ed.). Sanders.
- Báez-Suárez, A., & Moreham, B. L. (2024). Incidencia de lesiones en deportistas de alto rendimiento de "Stand Up Paddle" (Incidence of injuries in high-performance stand up paddle athletes). *Retos*, 56, 258–264.
- Balikian, P., Marinho, A. H., Gomes de Araujo, G., Prado, E. S., Mendes, E. V., & Ryan Gerald, A. A. (2022). Anaerobic threshold in stand-up paddle. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(7), 1896–1900.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Castañeda Babarro, A., Balerdi Eizmendi, E., & León Guereño, P. (2022). Análisis del Stand Up Paddle: Una revisión sistemática. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 193–201.
- Castañeda-Babarro, A., Calleja-González, J., Viribay, A., Fernández-Lázaro, D., León-Guereño, P., & Mielgo-Ayuso, J. (2021). Relationship between training factors and injuries in stand-up paddleboarding athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 880.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Outdoor Foundation. (2019). *Special report on paddlesports and safety*. Boulder, CO. <https://outdoorindustry.org/resource/2019-special-report-paddlesports-safety/> adresinden alınmıştır.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319–338.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159–168.
- Schram, B. (2017). The long-term effects of stand-up paddle boarding: A case study. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*, 3, 065.
- Schram, B., Furness, J., Kemp-Smith, K., Sharp, J., Cristini, M., Harvie, D., Keady, E., Ghobrial, M., Tussler, J., Hing, W., et al. (2019). A biomechanical analysis of the stand-up paddle board stroke: A comparative study. *PeerJ*, 7, e8006.
- Schram, B., Hing, W., & Climstein, M. (2016a). Laboratory- and field-based assessment of maximal aerobic power of elite stand-up paddle-board athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(1), 28–32.
- Schram, B., Hing, W., & Climstein, M. (2016b). The physiological, musculoskeletal and psychological effects of stand up paddle boarding. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 8, 1–9.
- Spittler, J., Gillum, R., & DeSanto, K. (2020). Common injuries in whitewater rafting, kayaking, canoeing, and stand-up paddle boarding. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 422–429.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- Ulrich, R. S. (2023). Stress reduction theory. In D. Marchand, E. Pol, & K. Weiss (Eds.), *Theories in environmental psychology* (pp. 143–146). Springer.
- Walker, C., Nichols, A., & Forman, T. (2010). A survey of injuries and medical conditions affecting stand-up paddle surfing participants. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 20(2), 144.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Seçkin Yayıncılık.

