

# KAFKAS ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt: 3 Sayı: 1 Yıl: 2023

*Journal of Kafkas University Sport Sciences*  
Volume: 3 Issue: 1 Year: 2023





# Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi



*Journal of Kafkas University Sport Sciences*

**Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu resmi yayınıdır.**

The official journal of Kafkas University Sarıkamış College of Physical Education & Sports

**Yılda iki kez elektronik olarak yayınlanır. / Published electronically two times a year**

**Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. / Official languages are Turkish and English**

**Yaygın süreli yayındır. / Widespread periodical publication**

## **Yayın İdare Adresi / Editorial Office**

Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Kars/Türkiye

**Telefon / Telephone: +90 474 413 52 52**

**Faks / Fax: +90 474 413 50 4**

**e-posta / e-mail: [sabesy@kafkas.edu.tr](mailto:sabesy@kafkas.edu.tr)**

**Web link: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kafkassbd>**



# Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi



*Journal of Kafkas University Sport Sciences*

Baş Editör/ Editor-in-Chief

Prof. Dr. Erdoğan KAYGIN

Editör/ Editor

Dr. Tarkan HAVADAR

Yayın Kurulu / Editorial Board

Doç. Dr. Levent TANYERİ

Doç. Dr. Mehmet ŞİRİN

Doç. Dr. Oktay KAYA

Dr. Metin ÖZLÜ



# Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi

*Journal of Kafkas University Sport Sciences*



## İÇİNDEKİLER / CONTENT

Oryantiring Sporcularının Problem Çözme Becerileri ve Kendi kendine Liderlik Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.....1-13

*Burak KURAL, Fatih BEKTAŞ, Fatih ORÇAN, Vedat AYAN, Selami YÜKSEK*

Koşu Temelli Sürat Performansı Elit Altı Taekwondo Sporcularının Tekme Süratini Yordayabilir mi?.....14-27

*Cengiz ÖLMEZ*

Genç Futbolcuların Maruz Kaldıkları Mobbing Davranışlarının Kişilik Özelliklerine ve Psikolojik Becerilerine Etkisinin İncelenmesi.....28-42

*Özlem EKİZOĞLU*

Fiziksel Aktivite: Sağlıktan Akademik Başarıya.....43-56

*Kardelen GÜNAY, İdris YILMAZ*

Spor Medyasında Kadının Rolü ve Medya Spor İlişkisi.....57-64

*Erhan BUYRUKOĞLU, Fatma COŞKUN, Melek BAYINDIR, Sudet KARAGÖZ*

Masajın Sporcu Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi.....65-73

*Onur AKTÜRK, Selami YÜKSEK*

Beykoz İlçesinde Erken Cumhuriyetten Günümüze Salon Sporlarının Gelişimi .....74-91

*Murat TERLEMEZ, Rıza Tayfur ÖZKAN*

## Oryantiring Sporcularının Problem Çözme Becerileri ve Kendi kendine Liderlik Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

*Burak KURAL<sup>\*1</sup>, Fatih BEKTAŞ<sup>1</sup>, Fatih ORÇAN<sup>2</sup>, Vedat AYAN<sup>1</sup>, Selami YÜKSEK<sup>1</sup>*

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmada, oryantiring sporcularının problem çözme becerilerini ve kendi kendine liderlik algılarını etkilediği düşünülen bazı değişkenlerin belirlenmesi ile problem çözme becerileri ve kendi kendine liderlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan betimsel yöntem kullanılmıştır. Araştırma grubunu 2017'de Trabzon ilinde gerçekleştirilen 4. kademe oryantiring yarışmasına katılan 115 erkek (%53,5), 110 kadın (%46,5) toplam 215 oryantiring sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak problem çözme envanteri, kendi kendine liderlik ölçeği ve sporcuların kişisel özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tek yönlü varyans (ANOVA), korelasyon, regresyon ve t-testi analizleri kullanılmıştır. Problem çözme becerileri ve kendi kendine liderlik algıları arasındaki korelasyon katsayısı -.29 ve .01 alfa seviyesinde anlamlıdır.

**Bulgular:** Araştırmada yapılan analizler sonuçlarına göre, erkek ve kadın oryantiring sporcularının kendi kendine liderlik ve problem çözme becerileri toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Lise, lisans ve lisansüstü eğitim durumu açısından problem çözme puan ortalamalarında anlamlı farklılık var iken, kendi kendine liderlik puan ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

**Sonuç:** Araştırma sonuçlarına göre oryantiring sporcularının problem çözme becerileri ve kendi kendine liderlik algıları arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon vardır. Ayrıca erkek sporcuların kendi kendilerine liderlik algıları kadın sporculara göre daha düşük iken, problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Oryantiring, Spor, Problem çözme, Kendi kendine liderlik.

### ABSTRACT

#### Investigation of Problem-Solving Skills and Self-Leadership Perceptions of Orienteering Athletes According to Some Variables

**Purpose:** In this study, it is aimed to determine some variables which are thought to affect the problem-solving skills and self-leadership perceptions of orienteering athletes and to investigate the relationship between problem solving skills and self-leadership perceptions.

**Method:** In this research, one of the quantitative research methods, descriptive method was used. 115 males (53.5%) and 110 females (46.5%) participated in the 4th stage orienteering competition held in Trabzon in 2017. As a data collection tool, problem solving inventory, self-leadership scale and personal information form were used to determine the personal characteristics of the athletes. The data obtained from the scales applied in the study were analyzed using SPSS 22.0 package program. One-way ANOVA, correlation, regression, and t-test were used in the analysis of the data. The correlation coefficient between problem solving skills and self-leadership perceptions is significant at -.29 and .01 alpha level.

\* Sorumlu Yazar: Burak KURAL, [burakkural@gmail.com](mailto:burakkural@gmail.com), ORCID: 0000-0002-0678-0189

<sup>1</sup> Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, TÜRKİYE

<sup>2</sup> Kırşehir Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Trabzon, TÜRKİYE

**Results:** According to the results of the analyzes, it was found that there was a significant difference in the mean scores of self-leaderships and problem-solving skills of male and female orienteering athletes. While there was a significant difference in the mean scores of problems solving in terms of high school, undergraduate and graduate education, there was no significant difference in self-leadership scores.

**Conclusion:** According to the results of the research, there is a significant negative correlation between the problem-solving skills of the orienteering athletes and their perceptions of self-leadership. In addition, while male athletes' self-perception of leadership was lower than female athletes, it was found that problem solving skills were higher.

**Keywords:** Graduation Orienteering, Sport, Problem solving, Self-Leadership

## GİRİŞ

20. yüzyıl başlarından itibaren giderek önem kazan bir grup sporu olan oryantiring hızla hareket eden, çeşitli ve genellikle tanınmayan arazide noktadan noktaya gitmek için bir harita ve pusula kullanmayı ve seyir becerileri gerektiren spor dalıdır (Horn, 2008). Oryantiring, bir dizi kontrol noktasını bulmayı hedefleyen, zihinsel dikkat, çaba ve motivasyon gerektiren mantıklı düşünme ve problem çözme yeteneğini geliştiren bir spor dalıdır (TOF, 2010)

Problem çözme, belirli bir durumla başa çıkma için etkili seçenekleri oluşturmayı, birini seçmeyi ve uygulamayı içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir. İnsanların çoğu, problem çözme yeteneğiyle donanımlı olarak doğduğunu düşünür. Ancak, bu konuda yeterince eğitim almış ve problem çözmenin önemini kavrayabilmiş çok az birey vardır (Kneeland, 2001). Bir problem ile karşılaşıldığında yoğunlaşma ve harekete geçme becerisi önem kazanır. Problem çözme sadece bireyin tepki vermesi gerektiği düzeyleri fark ettiği zaman başlayabilir. Ayrıca bireyin izleyecek bir stratejisi olması gerekir. Ulaşılmak istenen hedef için çaba ve efor sarf etmek gerekir. Oryantiring sporu da farklı yaş grupları farklı düşünce yapısına sahip beceri ve yetenekleri bir araya getirerek rakip olma, üstünlük kurma, problem çözmeyle heyecanlı bir yarış içinde sağlamaktadır (IOF, 2010). Bu doğrultuda oryantiring sporu iki ve üç boyutlu düşünme, konsantrasyon, dikkatte sürdürülebilirlik, problem çözme gibi birçok performansın ortaya çıkmasını sağlayan birçok sayıda bilişsel beceriyi etkilediği düşünülmektedir. Problem çözme becerisi ise kişilerin hayatta karşılaşılabilecekleri çeşitli koşullara uyum sağlamalarına yardımcı olur. Bundan dolayı tüm insanların içinde yer aldıkları ortama etkin ve etkili bir şekilde uyum sağlamaları için, problem çözme becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir (Senemoğlu, 2007). Çünkü problem çözümede başarılı olamayan kişilerin, başarılı kişilere göre, kaygı düzeylerinin fazla olduğu ve güvenemedikleri, kendilerinin dışındaki kişilerin beklentilerini anlamada yeterli olamadıkları ve daha fazla duygusal probleme sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır.

Oryantiring sporu insanların hem bedensel hem de ruhsal yapısına etki sağlayan spor dallarından biridir. Oryantiring sporu insanların kendilerine güvenmelerine, kendi kendilerine liderlik etmelerine de katkıları bulunmaktadır. Kendi kendine liderlik, bireyin kendini yönlendirmek ve başarılı olmak için gerekli olan motivasyonu kendi kendine sağlayarak gerçekleşen bir etkileme sürecidir (Manz, 1986). Kendi kendine liderlik insanların bilgi, deneyim ve tecrübe birikimleri sonucu kendilerine güvenmeleri ve kendilerini yönetmek için yaptıkları bütün işlerdir. Kendi kendine liderlik, bireysel performans çıktılarını pozitif olarak etkilemeyi amaçlayan belirli davranışsal ve bilişsel stratejiler önermektedir. Kendi kendine liderlik süreci davranış odaklı stratejiler, doğal ödül stratejileri ve yapıcı düşünce modeli stratejileri olmak üzere üç önemli stratejiyi kapsamaktadır. Bu stratejilerin ise bireysel performans üzerinde olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir (Uğurluoğlu, 2010). Bu araştırmada, oryantiring sporcularının problem çözme becerilerini ve kendi kendine liderlik algılarını etkilediği düşünülen bazı değişkenlerin belirlenmesi ile problem çözme becerileri ve kendi kendine liderlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

---

### **Araştırma Dizayını**

Bu araştırmada, oryantiring sporcularının kendi kendine liderlik durumlarını ve problem çözme becerilerini etkilediği düşünülen değişkenlerin belirlenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelin iki veya daha çok değişken arasında birlikte veya değişimin varlığı ya da derecesini belirlemeye çalışılan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2005).

### **Araştırma Grubu**

Araştırma grubu, Trabzon ilinde düzenlenen 4. kademe oryantiring yarışmasına katılan 115'i erkek (%53.5), 100'ü kadın (%46.5) toplam 215 oryantiring sporcuları oluşturmaktadır. Oryantiring sporcularının cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve sporcu yaşı durumlarına ilişkin betimsel değerler Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1'e bakıldığında, katılımcıların 115'i (%53,5) erkek, 100'ü (%46,5) kadın oryantiring sporculardan oluşmaktadır.

Medeni durum dağılımına göre katılımcıların 195'i (%90,7) evli iken 20'si (%9,3) ise bekâr katılımcılardan oluşmaktadır. Eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların 127'si (%59,1) lisans öncesi (lise, ortaokul ve ilkokul), 88'i (%40,9) lisans ve lisansüstüdür. Katılımcıların spor yapma yaş dağılımlarına bakıldığında 174'i (%80,9) 1-4 yıl, 23'ü (%10,7) 5-9 yıl, 18'i ise (%8,4) 10 yıl ve üzeridir. Ayrıca sporcuları yaş ortalaması  $19,98 \pm 8,52$  yıldır.

**Tablo 1.** Araştırma grubunun sosyo-demografik özellikleri

		N	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	115	53,5
	Kadın	100	46,5
<b>Medeni durum</b>	Evli	20	9,3
	Bekâr	195	90,7
<b>Eğitim düzeyi</b>	Lisans öncesi	127	59,1
	Lisans ve lisansüstü	88	40,9
<b>Sporcu yaşı</b>	1-4 yıl	174	80,9
	5-9 yıl	23	10,7
	10 yıl ve üzeri	18	8,4

### **Veri Toplama Yöntemi**

Araştırma verilerinin toplanmasında; problem çözme envanteri, kendi kendine liderlik ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda, oryantiring sporcularının kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorular yer almaktadır.

Problem çözme envanteri: Heppner ve Petersen tarafından geliştirilmiş Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan problem çözme envanteri, insanların karşılaştıkları problemlere karşı nasıl tepkide bulduklarını betimlemektedir. Envanter toplam 35 maddeden oluşmakta ve envanterden alınabilecek en düşük puan 32 en yüksek 192 puandır. Envanterde 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters yönde puanlanmakta ve 9, 22 ve 29. maddeler puanlamaya dâhil değildir. Envanterden alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını, toplam puanların azalmasında ise kişinin problem çözme beceri algısının olumlu olduğu gösterir. Envanter; aceleci, düşünen, kaçınan, değerlendirici, kendine güvenli, planlı yaklaşım olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutların iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları .43 ile .77 arasında değişmekte olup envanterin genel için .81'dir (Şahin, Şahin ve Heppner, 2008). Bu çalışmaya ait iç tutarlılık (cronbach alpha) güvenilirlik katsayıları; toplam problem çözme için .81'dir. Alt boyutlara ilişkin ise aceleci yaklaşım tarzı için .53, düşünen yaklaşım tarzı için .61, kaçınan yaklaşım tarzı için .85, değerlendirici yaklaşım tarzı için .83, kendine güvenli yaklaşım tarzı için .59 ve planlı yaklaşım tarzı için ise .74 olarak bulunmuştur.

Kendi kendine liderlik ölçeği: Houghton ve Neck tarafından geliştirilen ölçek Doğan ve Şahin (2008) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Kendi kendine liderlik ölçeği, kavramın



temel üç bileşenini temsil eden dokuz alt faktörde yer alan 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısının özgün formla tutarlılık gösterdiği, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0.64 değerinden 0,87 değerine kadar değiştiği görülmektedir (Doğan ve Şahin, 2008). Bu çalışmaya ait alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0.64 değerinden 0,87 değerine kadar değiştiği belirlenmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırmadaki Sporcuların problem çözme ve kendi kendine liderlik algıları ile ilgili aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlenmiştir. Parametrik olma koşulları sağlandığı ve normal dağılım gösterdiği için t-Testi, regresyon ve varyans analizi (ANOVA) testleri kullanılmıştır. Farklılığın anlamlı olduğu durumlarda, farkın hangi gruptan kaynaklandığı Scheffe testi ile belirlenmiştir. Ayrıca sporcuların kendi kendine liderlik durumları ile problem çözme alt boyutları aralarındaki ilişki ise Pearson korelasyon katsayısı ile saptanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Söz konusu istatistiksel tekniklerin uygulanmasında lisanslı SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın alt problemlerinde yer alan sorulara yanıt aramak için yapılan istatistik işlemleri sonucunda ulaşılan bulgular yer almaktadır. Sporcuların problem çözme becerileri ve kendi kendine liderlik puanlarının tüm ölçek ve alt ölçekler açısından cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Sporcuların Kendi Kendine Liderlik ve Problem Çözme Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
<b>Problem çözme</b>	Erkek	115	2,19	0,50	4,05	,000
	Kadın	100	1,87	0,66		
<b>Kendi kendine liderlik</b>	Erkek	115	2,68	0,67	2,65	,009
	Kadın	100	2,91	0,60		

Tablo 2 incelendiğinde, kadın ve erkek sporcuların problem çözme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t= 4,05$ ,  $p<.05$ ). Erkek sporcularının problem çözme puanlarının aritmetik ortalaması ( $\bar{x}=2.19$ ) kadın sporcularının puanlarından ( $\bar{x}=1.87$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Tablo 2’e göre kadın ve erkek

sporcuların kendi kendine liderlik puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $t= 2,65$ ,  $p <.05$ ). Kadın ( $\bar{x}=2,91$ ) ve Erkek ( $\bar{x}=2,68$ ) sporcuların kendi kendine liderlik puanlarına ilişkin ortalamaları incelendiğinde kadın sporcuların puan ortalamalarının erkek sporcuların ortamlarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Sporcuların Kendi Kendine Liderlik ve Problem Çözme Becerilerinin Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Sonuçları

	Eğitim düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
<b>Problem çözme</b>	Ortaokul	17	1,80	0,81			
	Lise	110	2,18	0,55	4,58	0,04	2>3
	Lisans	78	1,92	0,58			
	Lisansüstü	10	1,84	0,60			
<b>Kendi kendine liderlik</b>	Ortaokul	17	2,84	0,66			
	Lise	110	2,72	0,71	0,85	0,47	Yok
	Lisans	78	2,84	0,55			
	Lisansüstü	10	2,97	0,57			

Tablo 3'e göre araştırmaya katılan sporcuların problem çözme becerileri arasında eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır [ $F(3; 200) = 4,58$ ,  $p <.05$ ]. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirleyebilmek için verilere Scheffe testi uygulanmış; bu farklılaşma eğitim düzeyi lise olan sporcular ile lisansüstü sporcular arasındadır. Eğitim düzeyi lise olan sporcuların problem çözme becerileri daha yüksektir. Bu bulgudan hareketle eğitim düzeyi sporcuların problem çözme becerilerini etkilediği söylenebilir. Araştırmaya katılan sporcuların kendi kendine liderlik durumları arasında eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur [ $F(3; 200) = 0,85$ ,  $p >.05$ ]. Bu bulgudan hareketle eğitim düzeyi sporcuların kendi kendine liderlik durumlarını etkilemediği söylenebilir.

**Tablo 4.** Sporcuların Kendi Kendine Liderlik ve Problem Çözme Toplam Puanlarının Yaşa Göre Regresyon Analizi Sonuçları

	Değişken	B	Ss	$\beta$	t	p
<b>Problem çözme</b>	Sabit	2,393	,102	-	23,522	,000
	Yaş	-,017	,005	-,248	-3,736	,000
<b>Kendi kendine liderlik</b>	Sabit	2,772	,113	-	24,582	,000
	Yaş	-,017	,005	-,007	-3,736	,915

Tablo 4 incelendiğinde, yaş değişkeni sporcuların problem çözme becerili ile negatif yönde anlamlı bir ilişki vermektedir. Yaş değişkeni problem çözme envanteri toplam varyansın yaklaşık %16'sını açıklamaktadır. Sonuçlara göre, ilginç olarak, yaş bir yıl arttığında problem çözme becerisi .02 puan azalmaktadır. Diğer yandan, yaş değişkeni sporcuların kendi kendine liderlik durumları ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

**Tablo 5.** Sporcuların Kendi Kendine Liderlik Durumlarının Problem Çözme Alt Boyutları Arasındaki İlişkisi

Problem çözme alt boyutları	Kendi kendine liderlik		
	n	r	p
Acelecı yaklaşım	215	-,045	,516
Düşünen yaklaşım	215	-,206**	,002
Kaçıngan yaklaşım	215	-,213**	,002
Değerlendirici yaklaşım	215	-,193**	,005
Kendine güvenli yaklaşım	215	-,173*	,011
Planlı yaklaşım	215	-,234**	,001

\*\*p<.001, \*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların kendi kendine liderlik durumları ile problem çözme alt boyutları arasında korelasyon katsayısı -.29 ve .01 alfa seviyesinde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Sporcuların kendi kendine liderlik toplam puanları ile problem çözme alt boyutlarından düşünen (r = .20, p<. 001), kaçıngan (r = .21, p<.001) değerlendirici (r = .19, p<.001), kendine güvenli (r = .17, p <.05), planlı (r = .23, p <.001) yaklaşım arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sporcuların kendi kendine liderlik durumları ile problem çözme alt boyutlarından acelecı yaklaşım arasında ise bir ilişki olmadığı görülmüştür.

## TARTIŞMA

Araştırmada oryantiring sporcularının kendi kendine liderlik durumlarını ve problem çözme becerilerini etkileyen değişkenlerin belirlenmesi ve problem çözme ile kendi kendine liderlik durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan oryantiring sporcularının problem çözme becerilerinin cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Araştırmada kadın ve erkek sporcuların ortalama değerleri incelendiğinde; erkek sporcuların problem çözme becerilerine ait puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde büyük olduğu tespit

edilmiştir. Problem çözme beceri puanı düştükçe problem çözme becerisinin arttığı bilgisine dayanarak kadın sporcuların problem çözme becerilerinin erkek sporculardan daha iyi olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum oryantiring sporunun bireysel spor olmasından, sporcuların bireysel özelliklerinden veya toplumda erkek ve kadınlara biçilen rollerden kaynaklandığı söylenebilir. Öztürk ve ark. (2016)'nın judocular üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olduğunu buna göre kadın judocuların problem çözme puanlarının, erkek judocularından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Pulur ve ark. (2012) yüzme ve atletizm sporcuları, Bezci (2020)'nin taekwondo antrenörleri, Kuru ve Karabulut (2019) beden eğitimi öğrencileri, İnce ve Şen (2006)'nin basketbol oyuncularını üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda problem çözme becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar araştırma bulguları ile paralellik arz etmektedir. Bulgularımızın tersine Salim (2018) oryantiring sporcuları, Tanrikulu (2002) yetiştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan ergenler, Tümkaya ve İflazoğlu (2000) öğretmenler üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda erkeklerin problem çözme becerilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, erkeklerin kızlara göre problem çözmeye daha yeterli olduklarını tespit etmişlerdir.

Sporcularının kendi kendine liderlik toplam puanları ile cinsiyet arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırmada kadın ve erkek sporcuların ortalama değerleri incelendiğinde; kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek bir kendi kendine liderlik eğilimi olduğu saptanmıştır. Bu durum kadınların genel olarak liderlik anlayışlarının yetki veren ve işbirlikçi olmasından kaynaklı olduğunu söyleyebiliriz. Türköz ve ark. (2013) yapmış olduğu araştırmada sporcu öğrencilerin kendi kendine liderlik algıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Özdemir, Şahin ve Özgüner, (2017) bir meslek yüksekokulu 2. sınıf öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin kendi kendine liderlik eğilimleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bozyiğit ve Doğan (2018)'in yaptığı çalışmada ise aday voleybol hakemlerinin cinsiyet değişkeni ile kendi kendine liderlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark rastlanamamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların problem çözme beceri ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan analiz sonucuna göre ise lise öğrencilerinin problem çözme becerileri lisanstakilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada, lisans öğrencilerinin problem çözme becerilerinin lise öğrencilerine göre aldıkları eğitimin sonuna gelmiş olmalarından dolayı daha yüksek olmaları gerekirken, lise öğrencilerinin bu becerilerinin daha

yüksek olması oldukça şaşırtıcıdır. Bu durum, lisansüstü öğrencilerin daha yoğun kaygı yaşamaları ve bu kaygılarla bağlantılı olarak bazı zamanlar umutsuzluğa düşmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Araştırma bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara baktığımızda; Genç ve Kalafat (2010) öğretmen adaylarıyla yaptığı çalışmada 3. sınıf öğretmen adaylarının problem çözme becerileri 4. sınıf öğrencilerine göre daha başarılı olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Arlı, Altunay ve Yalçınkaya (2011) yapmış oldukları çalışmalarda farklı eğitim almış olan katılımcıların problem çözme beceri algılarında farklılık yarattığı sonucuna ulaşmışlardır. Fakat Öztürk, Bayazıt ve Gencer, (2016) judocular üzerine yaptığı çalışmada eğitim seviyesi arttıkça problemlerle başa çıkma ve problemin üstesinden gelebilme durumu da artmaktadır.

Sporcuların eğitim düzeyi değişkeninin kendi kendine liderlik durumlarını etkileyip etkilemediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Fakat araştırmanın eğitim düzeyi ortalama değerleri incelendiğinde; eğitim durumu lisansüstü olan sporcuların kendi kendine liderlik durumları, eğitim durumu ortaokul olan sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bozyiğit ve Çetin (2019)'in spor bilimleri öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada kendi kendine liderlik durumları ile sınıf düzeyleri ve öğrenim görülen bölüm değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır Ünver, Savrun ve Köse (2017)'nin çalışmasında spor bilimleri fakültesindeki akademisyenlerin eğitim durumu değişkeninde farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmada sporcuların problem çözme becerili ile yaş değişkeni arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların yaşları arttıkça problem çözme becerilerinde azalma olduğu belirlenmiştir. Dündar (2008) yapmış olduğu çalışmada 40 yaş üzerindeki polislerin problem çözme becerisi, 20-30 ve 31-40 yaş grubundaki polisler göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Yine Güçlü (2003)'nün lise müdürleri üzerinde yaptığı çalışmada da 40 yaş üzeri müdürlerin problem çözme becerileri 40 yaş altı müdürlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmada sporcuların kendi kendine liderlik durumlarını ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, araştırmaya katılan sporcuların kendi kendine liderlik durumları üzerinde yaşın herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Yaş grupları ile KKL arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bozyiğit ve Duğan (2018)'in aday voleybol hakemleri, Bozyiğit ve Çetin (2019)'in ise spor bilimleri öğrencileri üzerine yaptığı çalışmalarda yaş değişkeni ile kendi kendine liderlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark rastlanamamıştır.

Araştırmaya katılan oryantiring sporcuların problem çözme becerileri ve kendi kendine liderlik algıları arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkilerin olduğu görülmektedir. Sporcuların kendi kendine liderlik toplam puanları ile problem çözme alt boyutlarından düşünen, kaçınan, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu duruma göre sporcuların kendi kendine liderlik durumları arttıkça problem çözme envanterinden düşünen, kaçınan, değerlendirici, kendine güvenli, planlı yaklaşım alt boyutların puanı azalmaktadır. Problem çözme alt boyutlarına ilişkin toplam puanlar düştükçe kişinin kendini yeterli olarak algıladığı göz önünde bulundurulduğunda; kendi kendine liderlik durumlarındaki artışın sporcuların kendilerini problem çözme becerisi açısından yeterli olarak algılamalarına neden olduğu söylenebilir.

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

---

Sonuç olarak: araştırmamızda oryantiring sporcuların cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerinin problem çözme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kadın oryantiring sporcuların problem çözme becerilerinin erkek oryantiring sporculardan daha iyi olduğu saptanmıştır. Oryantiring yapan lise öğrencilerinin problem çözme becerileri lisans öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Oryantiring sporcuların cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerinin kendi kendine liderlik puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat kadın oryantiring sporcuların erkek oryantiring sporculardan daha yüksek bir kendi kendine liderlik eğilimi olduğu saptanmıştır. Ayrıca eğitim durumu lisansüstü olan sporcuların kendi kendine liderlik durumları, eğitim durumu ortaokul olan sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Oryantiring sporcularının problem çözme becerileri ile yaş değişkeni arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sporcuların yaşları arttıkça problem çözme becerilerinde azalma olduğu belirlenmiştir.

### **Teşekkür**

Çalışmamızda yer alan oryantiring sporcularına gösterdikleri özveriden dolayı teşekkürlerimizi sunarız.

### **Finansal Kaynak**

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili

verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

### **Çıkar Çatışması**

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

### **Yazar Katkıları**

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

## **KAYNAKLAR**

---

- Arılı, D., Altunay, E. ve Yalçınkaya M. (2011). Öğretmen adaylarında duygusal zekâ, problem Akademik Bakış Dergisi, 1-23.
- Bezci, Ş. (2010). Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozyiğit, E. ve Çetin, E. (2018). Spor bilimleri öğrencilerinin kendi kendine liderlik düzeylerinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(1),78-87.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. 20.Baskı. Ankara: Pegem Yayınları.
- Bozyiğit, E. ve Duğan, Ö. (2018). Examination of self-leadership levels of volleyball referees. 6th International Conference on Science Culture and Sport. 25-27 April, Lviv-Ukraine
- Bozyiğit, E. ve Çetin, E. (2019). Spor bilimleri öğrencilerinin kendi kendine liderlik düzeylerinin incelenmesi. Spometre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, 17(1),78-87.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2008). Kendi kendine liderlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 26(1),139-164.
- Dündar, S. (2008). Polislerin umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Polis Bilimleri Dergisi. 10, 77-92.
- Horn, T.S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. in:Horn, TS., eds. Advances in Sport Psychology. 3st ed., Human Kinetics, Champaign;. p.239-267.

- International Orienteering Federation-IOF. (2007, Kasım 5) Competition rules for international orienteering federation. general format. 12 Mayıs 2022 tarihinde <https://orienteering.sport/orienteering/competition-rules/>
- İnce, G. ve Şen, C. (2006). Adana ilinde deplasmanlı ligde basketbol oynayan sporcuların problem çözme becerilerinin belirlenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4,3-7.
- Genç, S.Z. ve Kalafat, T. (2010). Öğretmen adaylarının empatik becerileri ile problem çözme becerileri. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 3(2), 135-147.
- Güçlü, N. (2003). Lise müdürlerinin problem çözme becerileri. *Milli Eğitim Dergisi*, 1,160.
- Kneeland, S. (2001). Problem-solving. Kalaycı N, Çev. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kuru, E. ve Karabulut, E.O. (2019). Ritim eğitimi ve dans dersi alan ve almayan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 441-458.
- Manz, C.C. (1986). Self-Leadership: toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *Academy of Management Review*, 11(3), 586-600.
- Öztürk, A., Bayazıt, B, ve Gencer, E. (2016). Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi örneği). *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-151.
- Özdemir, A., Şahin, A. ve Özgüner, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin kendi kendine liderlik eğilimlerinin belirlenmesi. II. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu. 2, 2155-2166.
- Pulur, A., Karabulut, E.O. ve Koç, H. (2012). Farklı branşlardaki üst düzey üniversiteli sporcuların problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 10(1), 1-6.
- Şahin, N., Şahin, N.H. and Heppner, P.P. (1993). The psychometric properties of the problem solving inventory in a group of turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 17,379-396.
- Salim, E. (2018). Oryantiring sporcularında problem çözme becerisi ve hedef bağlılığının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.



- Senemoğlu, N. (2007). Gelişim öğrenme ve öğretim (kuramdan uygulamaya), İstanbul: Gönül Yayınevi.
- Tanrikulu, T. (2002). Yetiştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan ergenlerin bilişsel yapıları (olumsuz otomatik düşünceler) ve problem çözme becerileri açısından incelenmesi. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Turkish Orienteering Federation-TOF. (2010, Nisan 5). General format. 05 Mayıs 2022 tarihinde <http://www.orienteeing.org.tr/abouttof.aspx> reached at.
- Tümkiye, S. ve İflazoğlu, A. (2000). Çukurova Üniversitesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Enstitü Dergisi, 6(6), 143-158.
- Türköz, T., Mutlu, T.O., Tabak, A. ve Erdoğan, M. (2013). Examining the levels of self-leadership perceptions of university student-athletes in terms of sociodemographic characteristics] Physical Culture and Sport Studies and Research. (8):43-52.
- Uğurluoğlu Ö. (2010). Kendi kendine liderlik stratejileri üzerine bir araştırma. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi. 24(1), 175-191.
- Ünver, O., Savrun, D.M. ve Köse, H. (2017). Spor bilimleri fakültesindeki akademisyenlerin öz liderlik seviyelerinin incelenmesi. 4. The International Balkan Conference in Sport Sciences, Bursa, p.691.

## Koşu Temelli Sürat Performansı Elit Altı Taekwondo Sporcularının Tekme Süratini Yordayabilir mi?

Cengiz ÖLMEZ<sup>1</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, elit altı taekwondo sporcularının tekme süratleri ile koşu temelli düz, yön değiştirmeli ve tekrarlı sprint süratleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, tekme sürati performansını yordayıcı koşu modellerinin tespit edilmesidir.

**Yöntem:** Araştırma 30 elit altı taekwondo sporcusunun (15 erkek, 15 kız) gönüllü katılımı ile yapıldı. Sporcuların düz, yön değiştirmeli ve tekrarlı sürat performansları, sırasıyla 20 metre sprint, İllinois ve 35 metre aralıklı sprint testleri ile tespit edildi. Sporcuların tekme süratlerinin tespit edilebilmesi için Taekwondo Performans Protokolü kullanıldı. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistiklere tabi tutulduktan ve normallik analizleri yapıldıktan sonra, verilerin karşılaştırılmasında One-Way Anova, verilerin aralarındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanıldı. Tekme süratini yordayabilecek koşu modellerinin tespit edilebilmesi için linear regresyon analizi yapıldı.

**Bulgular:** Elde edilen sonuçlar, erkek ve kız sporcuların 20 metre sürat, İllinois ve 35 metre tekrarlı sprint performansları ile ortalama ve maksimum tekme sürati performansları arasında orta ve yüksek düzeyde ilişkiler olduğunu gösterdi. Yapılan Linear Regresyon analizi sonunda, 20 metre sürat ve İllinois sürat koşularının, ortalama ve maksimum tekme süratinin önemli yordayıcıları olduğu tespit edildi.

**Sonuç:** Sonuç olarak, elit altı taekwondo sporcularında koşu temelli sürat performansı ile tekme sürati performansı arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu, koşu temelli sürat performansı testlerinin taekwondoda hızlı tekme atabilme potansiyeli taşıyan sporcuların tespit edilebilmesi için önemli oldukları tespit edildi. Özellikle 20 metre sprint ve İllinois koşuları, yetenek seçiminde isabetli tahminlerde bulunabilmek için önemli testlerdir.

**Anahtar Kelimeler:** Taekwondo tekme sürati, Taekwondo performansı, Tekrarlı sprint, Yön değiştirmeli sprint, Regresyon

### ABSTRACT

#### Can Running-Based Sprint Performance Predict Kicking Speed of Sub-Elite Taekwondo Athletes?

**Purpose:** The aim of this study was to investigate the relationships between the kicking velocities of sub-elite taekwondo athletes and their running-based general, directional, and repetitive sprint speeds, and to determine the running models predicting kicking speed performance.

**Method:** The study was conducted with the voluntary participation of 30 sub-elite taekwondo athletes (15 male, 15 female). The straight, directional and repetitive sprint performances of the athletes were determined by 20-meter sprint, Illinois and 35-meter interval sprint tests, respectively. Taekwondo Performance Protocol was used to determine the kicking speed of the athletes. After the obtained data were subjected to descriptive statistics and normality analysis, One-Way Anova was used to compare the data and Pearson correlation analysis was used to examine the relationships between the data. Linear regression analysis was performed to determine the running patterns that could predict kicking speed.

**Results:** The results showed that there were moderate to high correlations between 20-meter sprint, Illinois sprint and 35-meter repeated sprint performances and average and maximum kick speed performances of male and female athletes. Linear regression analysis revealed that 20-meter sprint and Illinois sprint were significant predictors of average and maximum kick velocity.

**Conclusion:** As a result, it was determined that the relationships between running-based sprint performance and kicking speed performance in sub-elite taekwondo athletes were significant, and running-based sprint performance tests are important to identify athletes who have the potential to kick fast in taekwondo. Especially 20 meters and Illinois sprints are important tests to make accurate predictions in talent selection.

**Keywords:** Taekwondo kick speed, Taekwondo performance, Repetitive sprint, Change of direction sprint, Regression

## GİRİŞ

Taekwondo, kökleri eski bir Kore dövüş sanatına dayanan nispeten genç bir spor disiplindir. Taekwondonun bir dövüş sporu olarak önemli gelişimi 1973 yılında Dünya Taekwondo Federasyonu'nun (WTF) kurulmasıyla başlamıştır (Marković vd., 2005). Taekwondo kurulduğu günden bugüne yapısal ya da kullanım amaçları bakımından birçok değişikliğe uğramıştır. Özellikle son yıllarda, bilgisayar sistemlerinin de yaygınlaşmasıyla yeni kurallar uygulanmaya başlanmış ve bu kurallar taekwondonun görünümünde ve yapısında çeşitli değişimlere sebep olmuştur (Chi vd., 2004; Kazemi vd., 2006, 2010; Xiangjun, 2014). Fakat yüzyıllar boyunca değişmeyen tek şey, taekwondonun uygulayıcılarını hızlı ve güçlü olmaları konusundaki öğretileridir (Ahn vd., 2009; Casolino vd., 2012; Kazemi vd., 2006; Kwon vd., 2019).

Taekwondo, özellikle alt ekstremitelerde olmak üzere yüksek hızda gerçekleştirilen motor hareketlerle, yüksek fizyolojik yoğunluktaki aralıklı bir aktivite olarak sınıflandırılan bir dövüş sporudur (Bridge vd., 2014; Gaamouri vd., 2019; Santos vd., 2020). Taekwondo müsabakasının fiziksel ve fizyolojik talepleri, sporcuların anaerobik güç, çeviklik ve sürat özelliklerinin gelişmiş olmasını gerektirir (Bouhlef vd., 2006; Marković vd., 2005). Sürat ve ani yön değiştirebilme becerisi, taekwondonun temel motor özelliklerindedir ve yüksek performans ile doğru orantılıdır (Brughelli vd., 2008; Chaabene vd., 2018; Haugen vd., 2012). Taekwondoda müsabaka boyunca sporcular, etkili hücum ve savunmalar için ani hızlanma, yavaşlama ya da yön değiştirmelere ihtiyaç duyarlar (Singh vd., 2017). Taekwondo, sporcularını zaman içinde böyle davranabilmeleri için eğitir ve bu özellikleri gelişmiş sporculara avantajlar sağlar (Aloui vd., 2022; Chen vd., 2015; Chiodo vd., 2011; Marković vd., 2005). Süratle yer değiştirebilen, hücum ve savunma stratejilerini hızlı ve etkili uygulayabilen sporcular, bu kombinasyonu taekwondo tekmeleri ya da yumrukları ile birleştirebilmek ve puana dönüştürebilmek zorundadır. Tekmeler, en sık tercih edilen hücum

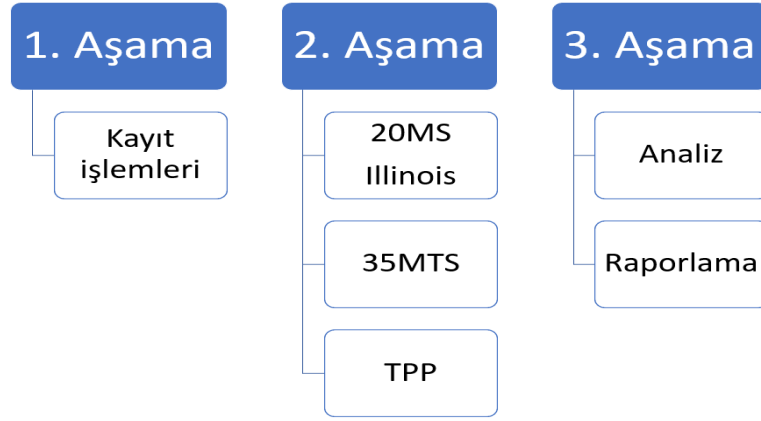
ve savunma aracıdır ve taekwondoda gövde seviyesine uygulanan düz tekmeler (roundhouse kick) sporcuların müsabakalarda en sık kullandıkları tekniktir (Jung & Park, 2018, 2020).

Taekwondo için bir sporcu adayının hangi özellikleri taşıması gerektiği tartışmalı bir konudur ve bu konuda bir kesinlik yoktur. Çünkü taekwondo çok dinamik bir spordur ve birçok faktörün bileşimi ile başarı yakalanabilmektedir. Sürat, taekwondo için hayati bir öneme sahiptir fakat bahsedilen sürat, tekme süratidir. Sporcu adayının taekwondo eğitimi almadan tekme süratının test edilmesi olanaksızdır. Bu sebeple, taekwondo tekmeleri konusunda eğitilmemiş adayların tekme sürati potansiyelleri, ancak tekme süratlerini yordayıcı testlerin kullanılması ile anlaşılabilir. Daha önce yapılan çalışmalar, taekwondonun sürat ve çeviklik becerileri ile ilişkilerini ortaya koymuştu ve bu özelliklerin taekwondoya özgü performans testleri ile ölçülmesi gerektiği vurgulanmıştı (Aloui vd., 2022; Chaabene vd., 2018; Chiu vd., 2007; Kwon vd., 2019; Tayech vd., 2019). Fakat hala, elit altı sporcularda taekwondo tekme sürati ile ilişkili sürat becerileri belirsizdir. Taekwondo tekme süratının hangi tür sürat performansı modeli ile ilişkili olduğunun tespit edilmesi, tekme süratını geliştirici antrenman modellerinin tasarlanması noktasında önemlidir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, taekwondoda tekme sürati ile ilişkili sürat koşusu modellerinin incelenmesi ve tekme süratini yordama düzeylerinin tespit edilmesidir.

## YÖNTEM

### Araştırma Dizayını ve Posedürler

Araştırma, taekwondo sporcularının tekme süratleri ile ilişkili sürat koşusu modellerinin incelenmesi ve tekme süratini yordayabilen koşu türlerinin belirlenmesi amacıyla yapıldı. Araştırma toplam 3 aşamada tamamlandı. Birinci aşamada sporcuların kayıt işlemleri yapıldı ve dahil olma kriterlerine uyan sporcular araştırmaya dahil edildi. İkinci aşamada sporcuların motorik performans testleri yapıldı ve bu aşama ardışık 3 günde tamamlandı. İlk gün sporcuların 20 m sürat (20MS) ve İllinois yön değiştirme koşusu performansları tespit edildi. İkinci gün sporcuların 6x35 m tekrarlı sprint (35MTS) performansları ve son gün taekwondo tekme sürati (TPP) performansları tespit edildi. Araştırmanın son aşamasında ise elde edilen verilerin analiz ve yorumlamaları yapıp raporlama işlemleri tamamlandı (Şekil 1).



**Şekil 1.** Araştırma süreci

Dahil olma kriterleri; sporcuların lisanslı ya da sağlık raporlu olması, ulusal ve uluslararası düzeyde herhangi bir resmi turnuvada yarışmamış olması (yerel turnuvalar hariç), en fazla kırmızı kuşak olması ve gövde seviyesinde tekme atabiliyor olması olarak belirlendi. Dahil olma kriterlerinin bu şekilde belirlenmiş olmasının sebebi, araştırmanın yalnızca elit altı sporcularla yürütülecek olmasıdır.

### Katılımcılar

**Tablo 1.** Sporcuların fiziksel, demografik özellikleri ve cinsiyetler arası karşılaştırma sonuçları

		X±SD	%95CI	p
Yaş (yıl)	Erkek	12,93±1,1	12,32-13,54	0,496
	Kız	13,2±1,01	12,64-13,76	
	Toplam	13,07±1,05	12,68-13,46	
Boy uzunluğu (cm)	Erkek	157,97±5,29	155,04-160,9	0,769
	Kız	157,47±3,81	155,35-159,58	
	Toplam	157,72±4,54	156,02-159,41	
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	47,51±10,47	41,71-53,3	0,413
	Kız	50,52±9,36	45,34-55,7	
	Toplam	49,01±9,88	45,33-52,7	
VKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Erkek	18,96±3,66	16,94-20,99	0,308
	Kız	20,38±3,82	18,26-22,5	
	Toplam	19,67±3,75	18,27-21,07	

X: ortalama; SD standart sapma; %95CI: güven aralığı; VKİ: vücut kitle indeksi

Araştırma, 10-14 yaş aralığındaki 15 erkek (deneyim: 1,4±0,51 yıl) ve 15 kız (deneyim: 1,93±0,59 yıl) elit altı seviyede sporcunun gönüllü katılımı ile yürütüldü. Sporcuların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi (VKİ) değerleri kaydedildi (Tablo 1). Tüm sporcular çalışma hakkında bilgilendirildi ve araştırmanın olası yararları ve riskleri anlatıldı. Sözlü bilgilendirmenin ardından tüm sporculara ve yasal velilerine Helsinki Bildirgesi'ne göre hazırlanmış yazılı bilgilendirilmiş onam formu verildi ve onayları alındı. Çalışma, Avrupa Sözleşmesi etik ilkelerine ve Helsinki Deklarasyonu'na

(insan deneylerine ilişkin etik ilkeler) uygun olarak yapıldı (World Medical Association, 2013) ve Ordu Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylandı (Karar No: 2022-199).

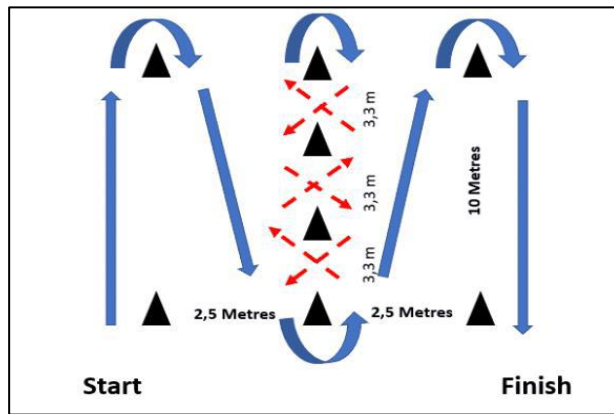
Yapılan incelemede, kız ve erkek sporcuların birbirine benzer fiziksel ve demografik yapıda oldukları, homojen bir grup oluşturdukları tespit edildi.

## Veri Toplama Yöntemi

### Motorik performans testleri

**20 metre sprint testi (20MS):** Sporcuların 20MS performansları, düz ve doğrusal bir zemin üzerinde Microgate Witty elektronik fotoselli kronometre kullanılarak tespit edildi. 20MS testi, sporcuların 20 metrelik mesafeyi mümkün olan en kısa sürede tamamlayabilmeleri ile gerçekleştirildi. Test, her bir sporcu için iki defa tekrar edildi ve en iyi performans kaydedildi.

**İllinois yön değiştirmeli koşu testi:** Sporcuların yön değiştirebilme ve manevra yapabilme performansları, Microgate Witty elektronik fotoselli kronometre kullanılarak Illinois test ile tespit edildi (Getchell, 1979). Test; düz koşu, slalom ve 180-360° arasında değişen dönüşleri içeren 5x10 m'lik dikdörtgen bir alanda uygulandı (Şekil 2). Her bir sporcudan, algılanan %50'lik bir eforda (Borg, 1982) 3 deneme yapmaları istendi. Sporcular, parkurun sol arka köşesinden, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz genişliğinde yere temas ederken, hazır oldukları anda çıkış yaptılar. Test, iki kez tekrar edildi ve en iyi performans kaydedildi.



Şekil 2. Illinois test

**35 metre tekrarlı sprint testi (35MTS):** 35MTS testi, RAST test protokolüne benzer şekilde, Microgate Witty elektronik fotoselli kronometre kullanılarak gerçekleştirildi (Draper & Whyte, 1997). Test, RAST teste benzer şekilde 35 metre uzunluğundaki alanda 10 saniye

dinlenme aralıkları ile 6 sprint performansının ölçülmesi prensibiyle uygulandı. Fakat 35MTS testinde, 6 adet koşu performansının aritmetik ortalaması alındı.

**Taekwondo performans protokolü (TPP):** TPP, taekwondoya özgü sürat ve çabukluğun tespit edilmesi amacıyla geliştirilmiştir (Ölmez & Yüksek, 2023). Bu araştırmada testin yalnızca sürat bölümü kullanıldı. Test öncesinde sporcudan ritimli ve seri olarak göbek deliği hizasında belirlenmiş hedef noktaya düz tekme vuruşu uygulaması istendi. Sporcuların tekmeleme ayağının yere temas ettiği nokta ile hedef nokta arasındaki mesafe ölçüldü. Sporcuların test sırasında ayaklarını her seferinde aynı noktaya koymaları ve aynı noktaya vuruş yapmaları önemlidir. Ölçüm sırasında teste başlama anı sporcu tarafından belirlendi ve zeminde yer alan işaretli alandan ayağını kaldırmasıyla eşzamanlı olarak kronometre başlatıldı. Performans video kayıt altına alındı ve 5'er sn'lik 6 zaman aralığındaki tekmeleme sayıları kaydedildi. Sporcuların teknik süratleri "hız = mesafe / zaman" formülü kullanılarak tespit edildi. Sporcuların en iyi 5 saniyelik performansının ortalaması ile (tekme frekansı/5)  $TPP_{max}$ , 30 saniyelik tüm performansın ortalaması (Tekme frekansı/30) ile  $TPP_{ort}$  değeri tespit edildi (Ölmez ve Yüksek, 2023).

### **Verilerin Analizi**

Verilerin normallik dağılımı, testlerin kullanım seçimini (parametrik veya parametrik olmayan) tanımlamak için Shapiro-Wilk ve Q-Q plot normallik testi kullanılarak, homojenliği ise Levene test ile kontrol edildi. Tüm değişkenlerin aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (SD) ve %95 güven aralığı (%95CI) değerleri hesaplandı. Karşılaştırmalar için One-Anova kullanıldı ve değişkenler arasındaki istatistiksel farklar tespit edildi ( $p < 0,05$ ). Daha sonra sporcuların tekme süratleri ile koşu süratleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi kullanılarak incelendi. Korelasyon analizinde  $>0.30$  zayıf,  $0.3-0.5$  orta,  $0.6-0.8$  yüksek,  $0.8-1.0$  mükemmel korelasyon olarak belirlendi (Akoglu, 2018). Son olarak korelasyon analizine göre benzer ve anlamlı sprint parametrelerinin tekme süratleri üzerindeki ortak etkileri linear regresyon analizi ile incelendi. Linear regresyon analizinde, koşu temelli sprint performansı parametrelerinin Adjusted R2 (AR2) değeri ile tekme süratini tahmin edebilme düzeyleri tespit edildi.

## BULGULAR

Sporcuların, genel ve taekwondoya özgü sürat performanslarına ait tanımlayıcı istatistikler ve cinsiyetler arası karşılaştırma sonuçları Tablo 2’de, TPP ile diğer koşu temelli sprint performansları arasındaki ilişkiler Tablo 3’te, linear regresyon analizi sonuçları ise Tablo 4’te verildi.

**Tablo 2.** Sporcuların sprint ve TPP performansları ve cinsiyetler arası karşılaştırma sonuçları

		X±SD	%95CI	p
20MS. (sn)	Erkek	3,85±0,24	3,71-3,98	0,368
	Kız	3,92±0,22	3,8-4,04	
	Toplam	3,89±0,23	3,8-3,97	
İllinois (sn)	Erkek	19,94±1,06	19,35-20,52	0,336
	Kız	19,61±0,75	19,19-20,02	
	Toplam	19,77±0,92	19,43-20,12	
35MTS (sn)	Erkek	6,67±0,53	6,37-6,96	0,000**
	Kız	7,51±0,58	7,18-7,83	
	Toplam	7,09±0,69	6,83-7,34	
TPP <sub>ort.</sub> (cm/sn)	Erkek	387,38±71,02	348,05-426,71	0,927
	Kız	385,37±44,63	360,65-410,09	
	Toplam	386,38±58,29	364,61-408,14	
TPP <sub>max</sub> (cm/sn)	Erkek	463,76±80,54	419,16-508,36	0,833
	Kız	458,56±49,44	431,18-485,94	
	Toplam	461,16±65,71	436,62-485,7	

\*\*p<0,01; X: ortalama; SD standart sapma; %95CI: güven aralığı; 20MS: 20 m sprint testi; 35MTS: 30 m tekrarlı sprint testi; TPP: taekwondo performans protokolü

Sporcuların, genel ve taekwondoya özgü sürat performanslarına ait tanımlayıcı istatistikler ve cinsiyetler arası karşılaştırma sonuçları hesaplandı (Tablo 2). Elde edilen sonuçlar, 35MTS testi sonuçlarının erkek sporcular lehine anlamlı olduğunu gösterdi ( $p<0,05$ ). 35MTS testi, araştırma kapsamında kullanılan diğer sprint testlerinden daha zorlayıcı bir testtir ve anaerobik güç ve kapasite önemlidir (Zagatto vd., 2009).10-14 yaş grubu elit ve elit olmayan sporcu çocukların bazı spor dallarında anaerobik güç ve kapasitelerinin, erkek sporcularda daha yüksek olabileceği bilinmektedir (Bencke vd., 2002). Fakat daha kısa sürede tamamlanan ve patlayıcılığın daha fazla ön planda olduğu 20MS, illinois ve TPP testlerinde, cinsiyetler arasındaki farkın anlamlı olmadığı, grupların homojen bir yapı oluşturduğu tespit edildi ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Sporcuların TPP ve ile koşu temelli sprint performansları arasındaki ilişkiler

	Erkek		Kız		Toplam	
	TPP <sub>ort.</sub> (cm/sn)	TPP <sub>max</sub> (cm/sn)	TPP <sub>ort.</sub> (cm/sn)	TPP <sub>max</sub> (cm/sn)	TPP <sub>ort.</sub> (cm/sn)	TPP <sub>max</sub> (cm/sn)
20MS (sn)	-,825**	-,768**	-,797**	-0,831**	-,794**	-,772**
İllinois (sn)	-,766**	-,765**	-0,503	-,527*	-,669**	-,672**
35MTS (sn)	-,663**	-,592*	-,650**	-,555	-,511**	-0,462**



\*p<0,05; \*\*p<0,01; 20MS: 20 m sprint testi; 35MTS: 30 m tekrarlı sprint testi; TPP: taekwondo performans protokolü

Sporcuların TPP performansları ile koşu temelli sprint performansları arasındaki ilişkiler incelendi (Tablo 3). Elde edilen sonuçlar, elit altı erkek sporcuların ortalama ve maksimum TPP performansları ile 20MS, İllinois ve 35MTS koşu performansları arasında orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu gösterdi ( $p<0,05$ ). Kız sporcularda ise ortalama TPP puanı ile İllinois performans puanı arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı ( $p>0,05$ ), fakat TPP puanlarının diğer koşu temelli sprint performansları ile aralarında orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edildi ( $p<0,05$ ).

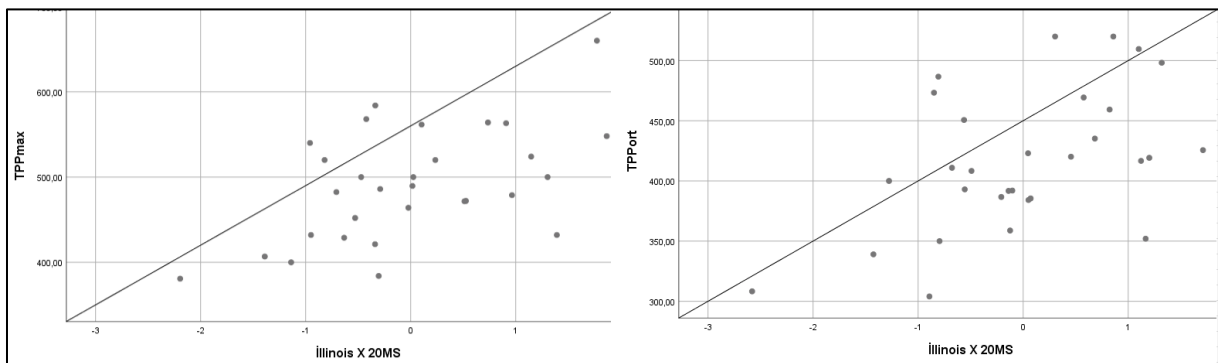
Cinsiyet faktörü gözlemlenmesinin yapılan genel incelemede, sporcuların TPP puanları ile koşu temelli sprint performansları arasında orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edildi ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4.** Sporcuların TPP performanslarını yordayıcı sprint performanslarının regresyon analizi

	TPP <sub>max</sub>				TPP <sub>ort</sub>			
	Beta	t	p	VIF	Beta	t	p	VIF
20 ms. (sn)	-0,585	-5,024	0,000*	1,291	-0,615	-5,518	0,000*	1,291
İllinois (sn)	-0,394	-3,384	0,002*	1,291	-0,377	-3,387	0,002*	1,291
AR <sup>2</sup> : 0,70	Anova: F: 34,09		p: 0,000		AR <sup>2</sup> : 0,72	Anova: F: 38,50		p: 0,000

\*p<0,05; AR<sup>2</sup>: adjusted R<sup>2</sup>

Sporcuların koşu temelli sprint performansları ile TPP performansları arasındaki regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, 20MS ve İllinois koşu performanslarının birlikte, TPPmax performansının %70'ini, TPPort performansının ise %74'ünü açıkladığı tespit edildi (Tablo 4).



**Şekil 3.** TPP ve İllinois X 20MS standartlaştırılmış artık analizi sonuçları

Standartlaştırılmış artık analizi sonuçları, regresyon analizi artıklarının normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

## TARTIŞMA

---

Bu çalışmanın amacı, elit altı taekwondo sporcularının tekme hızları ile koşu temelli düz, yön değiştirmeli ve tekrarlı sprint performansları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, tekme performansını yordayıcı koşu modellerinin tespit edilmesidir. Bu kapsamda, sporcuların tekme performansları ile ilişkili olan sprint koşusu modelleri tespit edildi ve regresyon modelleri oluşturuldu.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, elit altı acemi düzeydeki taekwondo sporcularının tekme performansı ile koşu temelli sprint performansı arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğunu gösterdi. Özellikle 20MS ve daha sonra İllinois koşu modellerinin ortalama ve maksimum TPP ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu tespit edildi. TPP ile yüksek yoğunluklu aralıklı sprintlerden oluşan 35MTS performansı sonuçları arasındaki ilişkilerin ise orta ve yüksek düzeyde anlamlı olduğu tespit edildi. Bu sonuçlar, elit altı düzeydeki sporcuların taekwondo tekme sürati performansı ile ilgili tahminlerde bulunabilmek için koşu temelli sprint performanslarının kullanılabilceğini göstermektedir.

Sporcuların tekme sürati performanslarını tahmin edebilecek sprint koşusu modellerinin tespit edilebilmesi için yapılan regresyon analizi sonuçları, İllinois ve 20MS performanslarının birlikte TPPmax performansını %70, TPPort performansını %74 düzeyinde yordayabildiğini gösterdi. Bu sonuca göre, elit altı sporcuların tekme performansını tahmin edebilmek için 20MS ve İllinois testleri, yüksek düzeyde yordayıcılar olarak kabul edilebilir.

Elit düzey sporcular ile elit altı sporcuların tekme performansları farklı düzeydedir ve bu durum antrenman faktörüne bağlı olarak gerçekleşir (Santos vd., 2018; Santos & Franchini, 2018). Daha önce yapılan bir çalışmada elit düzey sporcular ile elit altı sporcuların tekme performanslarının farklı düzeylerde olduğu TPP ile doğrulanmıştı (Ölmez & Yüksek, 2023). Yapılan çalışmada sporcuların TPP performansları ile sprint ve yön değiştirmeli sprint performansları arasındaki ilişkilerin düşük ve orta düzeylerde olduğu rapor edilmişti. Araştırma sonuçları bulgularımızı desteklememektedir ve bunun sebebi, örneklem gruplarının farklı elitlik seviyelerinde olmaları olabilir. Çünkü Ölmez ve Yüksek (2023), çalışmalarındaki örneklem grubunun %60,8'ini elit sporcular olarak belirlemişlerdir. Araştırmamızdaki örneklem grubunun tamamının elit altı sporcular olduğu düşünüldüğünde ve elit sporcular ile yapılmış çalışma bulguları ile karşılaştırıldığında, koşu temelli sprint koşularının sporun ilk yıllarındaki yordayıcı etkisinin ilerleyen yıllarda azaldığı sonucuna varılabilir. Çünkü taekwondo tekme sürati, antrenman etkisine, yıllar içinde yapılan antrenmanların sıklığına,

şiddetine ve yoğunluğuna bağlı olarak olumlu değişim gösterir. Sprint performansının, yetenek seçiminde faydalı olabileceği daha önce yapılan çalışmalarda rapor edilmişti (Bradshaw & Rossignol, 2004; Kandrak vd., 2020; Vala vd., 2010; Ziv & Lidor, 2009). Fakat branşa özgü teknik sürati, genel sprintten zaman içinde ayrılmaktadır. Sporun ilk yıllarında genel sprint performansının yüksek olduğu sporcuların hızlı tekmeler atabilmesi muhtemeldir ve araştırma sonuçlarımız bunu doğrulamaktadır. Fakat, yıllar içinde atılan sürekli tekmeler gittikçe hızlanmakta ve genel sprintten bağımsız bir gelişim gösterebilmektedir. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlar, koşu temelli sprint performansının taekwondoya özgü yetenek seçiminde kullanılabilirliğini göstermektedir.

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

---

Sonuç olarak, koşu temelli sprint performansı testlerinin, taekwondoda hızlı tekme atabilme potansiyeli taşıyan sporcuların tespit edilebilmesi için önemli olduğu ifade edilebilir. Özellikle 20 metre sprint ve Illinois yön değiştirmeli sprint koşuları, yetenek seçiminde isabetli tahminlerde bulunabilmek için önemli testlerdir.

Araştırmamızın en büyük sınırlılığı, sadece elit altı sporcularla yapılmış olmasıdır. Elit ve elit altı sporcuların birlikte yer aldığı ve karşılaştırıldığı çalışmaların yapılması, araştırma sonuçlarını güçlendirecektir.

## **KAYNAKLAR**

---

- Ahn, J. D., Hong, S. ho, & Park, Y. K. (2009). The historical and cultural identity of taekwondo as a traditional korean martial art. *The International Journal of the History of Sport*, 26(11), 1716-1734. <https://doi.org/10.1080/09523360903132956>
- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 91-93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- Aloui, A., Tayech, A., Mejri, M. A., Makhlof, I., Clark, C. C. T., Granacher, U., Zouhal, H., & Ben Abderrahman, A. (2022). Reliability and validity of a new taekwondo-specific change-of-direction speed test with striking techniques in elite taekwondo athletes: A pilot study. *Frontiers in Physiology*, 13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2022.774546>
- Bencke, J., Damsgaard, R., Saekmose, A., Jørgensen, P., Jørgensen, K., & Klausen, K. (2002). Anaerobic power and muscle strength characteristics of 11 years old elite and non-elite boys and girls from gymnastics, team handball, tennis and swimming.

- Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 12(3), 171-178.  
<https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2002.01128.x>
- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and science in sports and exercise*, 14(5), 377-381.
- Bouhlef, E., Jouini, A., Gmada, N., Nefzi, A., Ben Abdallah, K., & Tabka, Z. (2006). Heart rate and blood lactate responses during Taekwondo training and competition. *Science & Sports*, 21(5), 285-290. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2006.08.003>
- Bradshaw, E. J., & Rossignol, P. L. (2004). Gymnastics. *Sports Biomechanics*, 3(2), 249-262.  
<https://doi.org/10.1080/14763140408522844>
- Bridge, C. A., Santos, J. F. D. S., Chaabène, H., Pieter, W., & Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine*, 44(6), 713-733.  
<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0159-9>
- Brughelli, M., Cronin, J., Levin, G., & Chaouachi, A. (2008). Understanding change of direction ability in sport. *Sports Medicine*, 38(12), 1045-1063.  
<https://doi.org/10.2165/00007256-200838120-00007>
- Casolino, E., Lupo, C., Cortis, C., Chiodo, S., Minganti, C., Capranica, L., & Tessitore, A. (2012). Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1489-1495.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318231a66d>
- Chaabene, H., Negra, Y., Capranica, L., Bouguezzi, R., Hachana, Y., Rouahi, M. A., & Mkaouer, B. (2018). Validity and reliability of a new test of planned agility in elite taekwondo athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(9), 2542-2547. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002325>
- Chen, C.-Y., Dai, J., Chen, I.-F., Chou, K.-M., & Chang, C.-K. (2015). Reliability and validity of a dual-task test for skill proficiency in roundhouse kicks in elite taekwondo athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 6, 181-189.  
<https://doi.org/10.2147/OAJSM.S84671>
- Chi, E. H., Song, J., & Corbin, G. (2004). Killer App of wearable computing: Wireless force sensing body protectors for martial arts. 285. <https://doi.org/10.1145/1029632.1029680>
- Chiodo, S., Tessitore, A., Cortis, C., Lupo, C., Ammendolia, A., Iona, T., & Capranica, L. (2011). Effects of official taekwondo competitions on all-out performances of elite

- athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(2), 334-339. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182027288>
- Chiu, P.-H., Wang, H.-H., & Chen, Y.-C. (2007). Designing a measurement system for taekwondo training. *Journal of Biomechanics*, 40, S619. [https://doi.org/10.1016/s0021-9290\(07\)70607-3](https://doi.org/10.1016/s0021-9290(07)70607-3)
- Draper, P. N., & Whyte, G. (1997). Anaerobic performance testing. University of Canterbury. School of Sport & Physical Education, 87, 7-9.
- Gaamouri, N., Zouhal, H., Hammami, M., Hackney, A. C., Abderrahman, A. B., Saeidi, A., El Hage, R., & Ounis, O. B. (2019). Effects of polyphenol (carob) supplementation on body composition and aerobic capacity in taekwondo athletes. *Physiology & Behavior*, 205, 22-28. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.03.003>
- Getchell, B. (1979). *Physical Fitness: A Way of Life* (2. bs). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., & Seiler, S. (2012). Speed and countermovement-jump characteristics of elite female soccer players, 1995-2010. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(4), 340-349. <https://doi.org/10.1123/ijsp.7.4.340>
- Jung, T., & Park, H. (2018). The effects of defensive footwork on the kinematics of taekwondo roundhouse kicks. *European Journal of Human Movement*, 40, 78-95.
- Jung, T., & Park, H. (2020). The effects of back-step footwork on taekwondo roundhouse kick for the counterattack. *European Journal of Human Movement*, 44, 129-145.
- Kandrac, R., Peric, T., Dzugas, D., Kacur, P., Tomkova, P., Kokinda, M., & Turek, M. (2020). The use of individual sports profiles of child athletes and nonathletes in recommending sports to be practiced. *Physical Activity Review*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.01>
- Kazemi, M., Perri, G., & Soave, D. (2010). A profile of 2008 Olympic taekwondo competitors. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 54(4), 249.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSSI-1), 114-121.
- Kwon, C., Lee, S., Park, J., & Johnson, J. A. (2019). An estimation model for anaerobic power of taekwondo athletes based on field tests. *Ido Movement for Culture-Journal of Martial Arts Anthropology*, 19(1), 34-50. <https://doi.org/10.14589/ido.19.1.4>

- Marković, G., Mišigoj-Duraković, M., & Trninić, S. (2005). Fitness profile of elite Croatian female taekwondo athletes. *Collegium Antropologicum*, 29(1), 93-99.
- Ölmez, C., & Yüksek, S. (2023). Development of the taekwondo performance protocol to assess technical speed and quickness. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 15(1). <https://www.balticsportscience.com/journal/vol15/iss1/1>
- Santos, J. F. da S., Dias Wilson, V., Herrera-Valenzuela, T., & Sander Mansur Machado, F. (2020). Time-motion analysis and physiological responses to taekwondo combat in juvenile and adult athletes: a systematic review. *Strength & Conditioning Journal*, 42(2), 103. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000517>
- Santos, J. F. da S., & Franchini, E. (2018). Frequency speed of kick test performance comparison between female taekwondo athletes of different competitive levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(10), 2934-2938. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002552>
- Santos, J. F. da S., Loturco, I., & Franchini, E. (2018). Relationship between frequency speed of kick test performance, optimal load, and anthropometric variables in black-belt taekwondo athletes. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 18(1), 39-44. <https://doi.org/10.14589/ido.18.1.6>
- Singh, A., Sathe, A., & Sandhu, J. (2017). Effect of a 6-week agility training program on performance indices of Indian taekwondo players. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 17(3), 143. [https://doi.org/10.4103/sjism.sjism\\_19\\_17](https://doi.org/10.4103/sjism.sjism_19_17)
- Tayech, A., Mejri, M. A., Chaabene, H., Chaouachi, M., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2019). Test-retest reliability and criterion validity of a new taekwondo anaerobic intermittent kick test. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(2), 230-237. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08105-7>
- Vala, R., Valova, M., Litschmannova, M., & Klimtova, H. (2010). Sprinting abilities of year six students undergoing additional physical education classes. *New Educational Review*, 22(3-4), 165-177.
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/JAMA.2013.281053>

- Xiang-jun, L. I. (2014). Study on development trend of taekwondo tactical from the 16th Asian Games of taekwondo competition. *Journal of Lanzhou University of Arts and Science (Natural Science Edition)*, 5, 20.
- Zagatto, A. M., Beck, W. R., & Gobatto, C. A. (2009). Validity of the running anaerobic sprint test for assessing anaerobic power and predicting short-distance performances. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1820-1827. <https://doi.org/10.1519/JSC.0B013E3181B3DF32>
- Ziv, G., & Lidor, R. (2009). Physical characteristics, physiological attributes, and on-court performances of handball players: A review. *European Journal of Sport Science*, 9(6), 375-386. <https://doi.org/10.1080/17461390903038470>



## Genç Futbolcuların Maruz Kaldıkları Mobbing Davranışlarının Kişilik Özelliklerine ve Psikolojik Becerilerine Etkisinin İncelenmesi

Özlem EKİZOĞLU<sup>1</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Genç futbolcuların maruz kaldıkları mobbing davranışların, kişilik özelliklerine ve psikolojik becerilerine etkisini incelemek amacıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

**Yöntem:** Araştırmaya, 2021-2022 sezonunda İstanbul Bölgesel Amatör Ligi'nde mücadele eden 129 futbolcu katılmıştır. Veriler, 8 amatör futbol kulübü ziyaretiyle yüzyüze toplanmıştır. Eysenck kişilik ölçeği, olumsuz davranışlar ölçeği-futbol (negative acts questionnaire-football (naq-f)) ve sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği olmak üzere 3 ölçek kullanılmıştır. Verilerin analizi için Stepwise regresyon analizi kullanılmış ve en iyi model tercih edilmiştir. Stepwise regresyonu; geriye doğru eleme, ileriye doğru seçim ve adimsal regresyon olmak üzere üç yaklaşımın ortak adıdır.

**Bulgular ve Sonuç:** Kişi ilişkili mobbing ve iş ilişkili mobbing negatif yönde genç futbolcuların kişilik düzeyini etkilemektedir. Kişi ilişkili ve iş ilişkili mobbing arttıkça kişilik puanlarının azaldığı görülmektedir. Maruz kaldığı mobbing arttıkça da genç futbolcuların nevroitiklik, psikotiklik ve yalan kişilikleri ile öğrenmeye açık olma becerileri azalmaktadır. Buna karşılık katılımcıların, maruz kaldığı mobbing arttıkça endişelerden kurtulma becerisinin arttığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Kişilik, Mobbing, Psikolojik beceri, Spor

### ABSTRACT

#### Investigation of the Effect of Mobbing Behaviors Exposed by Young Football Players on Their Personal Features and Psychological Skills

**Purpose:** This study was carried out to examine the effects of mobbing behaviors that young football players are exposed to on their personality traits and psychological skills.

**Method:** 129 football players competing in the Istanbul Regional Amateur League in the 2021-2022 season participated in the research. Data were collected face-to-face through visits to 8 amateur football clubs. Three scales were used, namely the Eysenck personality scale, the negative acts questionnaire-football (naq-f) and the scale for evaluating the psychological skills of athletes. Stepwise regression analysis was used for the analysis of the data and the best model was preferred. Stepwise regression; It is the common name of three approaches: backward elimination, forward selection, and stepwise regression.

**Results and Conclusion:** Person-related mobbing and work-related mobbing negatively affect the personality level of young football players. It is seen that as person-related and work-related mobbing increases, personality scores decrease. As the mobbing exposure increases, the neuroticism, psychoticism and false personalities of young football players and their ability to be open to learning decrease. On the other hand, it was determined that the participants' ability to get rid of their worries increased as the mobbing they were exposed to.

**Keywords:** Football, Personality, Mobbing, Psychological Skill. Sports

<sup>1</sup> Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan/TÜRKİYE. ozlemkizoglu89@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5705-7134



## GİRİŞ

---

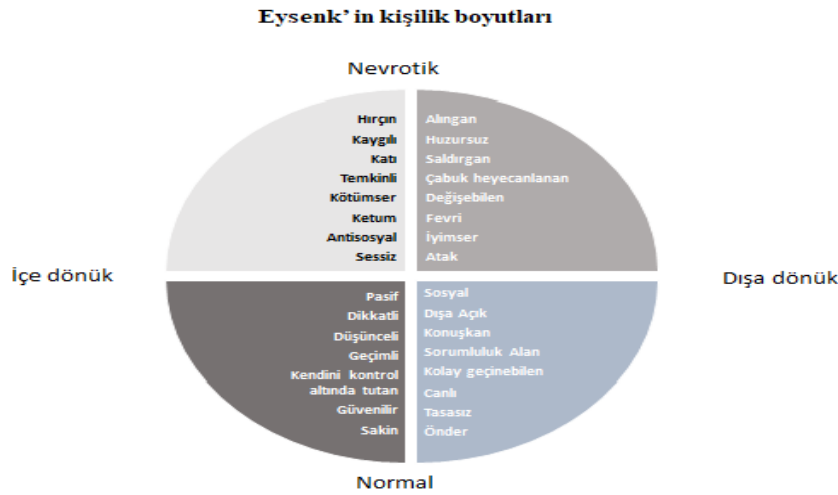
Mobbing, bireyin çalışma ortamında yaşadığı etik dışı ve olumsuz davranışları içeren (hakaret, tehdit, şiddet, yıldırma, taciz, psikolojik baskı, zorbalık, küçük düşürücü davranışlar ve sözler gibi) örgütsel bir problem ve psikolojik saldırganlıktır (Akpınar, 2016; Leymann, 1996; Acar, 2013). Ayrıca kişiye yüklenen ağır iş yükü, uzun mesai saatleri, dil, din ve cinsiyet gibi unsurlarda mobbingin sık görülen çeşitlerindedir (Mirzahi, 2013; Koçak ve Hayran, 2011). Mobbing; dikey mobbing (hiyerarşik baskı), yukarıdan aşağıya doğru mobbing (üst yönetimin altlara uyguladığı baskı), aşağıdan yukarı mobbing (alt kademelerin üst yönetime uyguladığı baskı) ve yatay mobbing (aynı pozisyondakilerin birbirine uyguladığı baskı) şeklinde sıralanabilir (Öztürk, 2021).

Son zamanlarda üretimde ve çalışma ortamlarında rekabetin artması mobbingin uygulanma oranlarını da artırmıştır (Kontaş, 2011). Mobbing ve yıldırma politikaları hemen hemen her alanda olduğu gibi sporda da kendini göstermektedir. Sporcuların yaşadığı mobbing incelendiğinde; transfer, sakatlık ve özel hayat dedikodularının yayılması, takım arkadaşları tarafından dışlanma, ırkçılık, seyirci hakareti, teknik direktör kayırmacılığı gibi mobbingler en dikkat çeken mobbing türlerindedir (Yıldız, 2015). Sporcuların maruz kaldıkları mobbingin kişilik düzeylerine etki ettiği de yapılan çalışmalarda görülmektedir (Öztürk, 2021).

Kişilik, insanların doğuştan getirdiği ancak tecrübeleriyle geliştirdiği kazanımlarıdır. Olaylara karşı duygularını, düşüncelerini ve tepkilerini belirleyen davranış tarzı da insan kişiliğinin bir sonucudur (McCrae ve Costa, 1989). McCrae ve Costa (2006) kişiliği beş temel boyutta incelemiştir; dışa dönüklük-içe dönüklük, duygusal denge- dengesizlik, öz denetim- dağınıklık, gelişime açıklık- gelişmemişlik ve düşmanlık- yumuşak başlılık şeklinde sıralamıştır. Psikoloji bilimine katkısı oldukça fazla olan Eysenck, kişilik üzerinde birçok araştırmalar yaparak günümüzde kullanılan araştırmalara yön vermiştir. Eysenck kişiliği psikotiklik, dışa dönüklük ve nevroitiklik şeklinde üç boyutta sınıflandırmıştır (Eysenck ve ark., 2021).

Psikotizm, kişilik parçalanması ve bilişsel işlevlerin özel temel boyutlarını üstlenen psikolojik bir yapıdır. Psikotizm, genel olarak, gençliğin patolojik işleyişinin temeli olabilir ve işlev bozukluğuna neden olan düşünce, duygu ve eylem kalıplarını etkileyebilir (Nevadovic ve Sapic (2011). Psikotizm, dürtüsellik, saldırganlık, zayıf sosyalleşme ve zayıf davranışsal kontrolü içeren birbiriyle ilişkili özellikler kümesiyle tanımlanır. En uç noktasında bu boyut; psikopati, şizotipi, manik-depresif hastalık ve şizofreni dahil olmak üzere psikotik

sendromlara yönelik bir eğilim ile ilişkilidir. Dışadönüklüğün Eysenckçi boyutu, sosyallik, sıcaklık, baskınlık ve aktiviteyi içeren bir dizi birbiriyle ilişkili özelliği kapsar. Nevrotiklik boyutu kaygı, depresif duygular, düşük benlik saygısı ve karamsarlık gibi özelliklerle ilişkilidir (Buckingham, 2012). Dışadönüklük düzeyi düşük olan yani içe dönük olan insanlar, içine kapanık, sosyalleşmeyi sevmeyen, sessiz ve utangaç bireyler olarak değerlendirilmektedir (Benet-Martinez ve John, 1998; Somer ve ark., 2002). Yalanın Eysenck boyutu ise sahte görünüm verme çabasında olan tipler şeklinde tanımlamıştır (Öztürk, 2021).



**Şekil 1.** Eysenck kişilik boyutları (Öztürk, 2021).

Sporcunun başarısında en büyük etken, fiziksel ve kalıtsal yeteneklerinin yanı sıra sportif verimi sağlayan en önemli yöntemlerden olan psikolojik becerileridir. Hedef belirleme, özgüven, stres, rahatlama, odaklanma, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulma becerileri psikolojik beceriler arasındadır (Erhan ve ark., 2015). En üst düzeyde rekabet edebilmek; sporcunun dayanıklılığına, taktik-teknik hazırlığına ve zihinsel dayanıklılığına bağlıdır. Özellikle sporcu gençken, yapılandırılmış ve sistematik bir psikolojik hazırlık gereklidir. En zayıf beceriyi bulmak ve geliştirilmesi için iyi hedeflenmiş bir program sunmak önemlidir. Sporcuların psikolojik becerilerinin gelişimi, psikolojik hazırlığın ve elit seviyeye ulaşma yolunun ana parçasıdır (Eikena, 2019). Popüler sporlardan olan futbol, izleyici sayısının yanı sıra sporcu sayısı da dikkatleri üzerine çekmektedir. Yaklaşık dünyada 301 binin üzerinde futbol kulübü, 1,752 milyon futbol takımı, 840 bin futbol hakemi ve 113 bin profesyonel futbolcu bulunmaktadır (FİFA, 2014). Futbolcular, meslekleri gereği evlerinden ve ailelerinden uzak bir yaşam, sık ve ağır antrenman, medya, seyirci ve müsabaka baskısı, yenileyici fiziksel ve psikolojik beceri kazanma gibi birçok problemlerle de baş etmek zorundadır.

Bu araştırmanın amacı da futbolcuların maruz kaldıkları mobbingin kişilik özelliklerine ve psikolojik becerilerine olan etkisini incelemektir. Futbolculara uygulanan mobbingin, onları ne derece etkilediğini ortaya koymayı ve alınabilecek önlemler hakkında fikir sunmayı amaçlamaktadır.

## **YÖNTEM**

---

### **Araştırmanın Modeli ve Prosedür**

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, var olan durumu betimlemek için kullanılan bir modeldir (Karasar, 2007). Araştırmanın amacına uygunluğu nedeniyle bu yaklaşım tercih edilmiş ve genel tarama modellerinden “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Çalışmanın, Nişantaşı Üniversitesi’ nin 15/03/2023 tarih ve 2023/11 sayılı toplantı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır.

### **Katılımcılar**

2021-2022 sezonunda İstanbul Bölgesel Amatör Lig’ inde mücadele eden 8 futbol kulünün, 18-25 yaş aralığındaki erkek futbol oyuncularını, araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini yaklaşık 8.250 futbol oyuncusu oluştururken örneklem grubunu araştırmamıza gönüllü olan ve ulaşılabilen 129 futbol oyuncusu oluşturmaktadır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma, 18 yaşından büyük ve İstanbul Bölgesel Amatör Lig’ inde mücadele eden futbolcular ile sınırlandırılmıştır.

### **Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmaya katılan katılımcıların verdiği cevapların, uygulanan analizlerin ve bulguların doğru ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

### **Verilerin Toplanma Yöntemi**

Kullanılan ölçekler iki anketör tarafından futbol kulüpleri ziyaret edilerek yüz yüze toplanmıştır. Toplanan ölçekler SPSS 21 paket programına aktarılmıştır. Eksik anketler ve uç değerler veri setine dahil edilmemiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

*Olumsuz Davranışlar Ölçeği-Futbol (Negative Acts Questionnaire-Football (NAQ-F))*

Einarsen ve ark., (2009) tarafından geliştirilen “Negative Acts Questionnaire-Revised” ölçeği, Yıldız (2015) tarafından futbola uyarlanmıştır. 12 maddelik Olumsuz Davranışlar (Negative Acts Questionnaire-Football (NAQ-F)) ölçeğinin, futbol örneğidir. Türkiye’deki futbol oyuncularını üzerinde uygulanması uygundur. Ölçek; kişi ilişkili mobbing, iş ilişkili

mobbing ve fiziksel korkutucu mobbing olmak üzere üç alt boyuttan ve 5’li Likert tipinden (1=Hiçbir zaman,.....,5=Her zaman) oluşmaktadır.

### *Eysenck Kişilik Ölçeği*

Francis ve ark. (1992) geliştirdiği, Karancı ve ark. (2007) tarafından Türkçe uyarlaması için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı “Eysenck Kişilik Anketi” kullanıştır. Evet- Hayır şeklinde cevaplamalı, 24 maddelik Eysenck Kısaltılmış Form kullanılmıştır. Ölçek; Psicotizm (6m, r=0.82), Dışadönüklük (6m, r=0.84), Nörotizm (6m, r=0,64 ) ve Yalan (6m, r=0,69) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Özdemir (2021)’e göre kişilik türlerine göre insan tipleri: Psicotizm; sorun çıkaran ve rahatsızlık verici, Dışadönüklük; neşeli ve aktif, Nörotizm; kaygılı, aksi ve Yalan; sahte görünüm verme çabasında olan tipleri gösterir.

### *Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği*

Smith ve ark., (1995) tarafından geliştirilen, Türkçe dil geçerlilik güvenilirlik çalışmasını Erhan ve ark., (2015) yaptığı “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” kullanıştır. Ölçek; 28 maddeden, 4’lü likert tipinde (1 hemen hemen hiç,...., 4 hemen hemen her zaman) ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır:

- Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği: 4 mad., Cronbach Alfa: 0.62
- Öğrenmeye Açık Olabilme: 4 mad., Cronbach Alfa: 0.51
- Konsantrasyon : 4 mad., Cronbach Alfa: 0.59
- 4.Güven ve Başarı Motivasyonu: 4 mad., Cronbach Alfa: 0.60
- Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık: 4 mad., Cronbach Alfa: 0.62
- Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme: 4 mad., Cronbach Alfa: 0.71
- Endişelerden Kurtulmak: 4 mad., Cronbach Alfa: 0.50

### **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada, çok değişkenli doğrusal regresyon modeli kullanılmıştır. Regresyonun çözümünde En küçük kareler regresyonu yöntemi uygulanmıştır. En küçük kareler regresyonu ise regresyon hatalarının karelerinin minimizasyonuna dayanan bir tahmin yöntemidir.  $N=1, \dots, n$  olmak üzere gözlem sayısı;  $X$  açıklayıcı değişken matrisi,  $Y$  ise bağımlı değişken vektörü iken regresyon modelinin hata terimleri vektörü;

$$e = Y - X^t \beta$$

eşitliği ile elde edilir. Burada  $\beta$  katsayı vektörü,  $e = e_1, \dots, e_n$  hata terimleri vektörüdür. Hata terimlerinin minimizasyonunun sağlandığı En küçük kareler yönteminin kayıp fonksiyonu;

$$\sum_{i=1}^n e_i^2$$

olur. En küçük kareler regresyonunda hata terimlerinin minimize olduğu noktada katsayıların elde edilmesi amaçlanır. Regresyon analizlerinde anlamlı ve iyi modelin elde edilebilmesi için değişken seçim yöntemlerinden stepwise (adımsal) regresyon yönteminden yararlanılmıştır.

### *Stepwise Regresyon*

Stepwise Regresyonu Efraymson (1960) tarafından, geriye doğru eleme (backward elimination), ileriye doğru seçim (forward selection) ve adımsal regresyon (stepwise regression) olmak üzere üç yaklaşımın birleştirilmesiyle geliştirilmiş bir yöntemdir (Ruengvirayudh ve Brooks, 2016). Yöntemde adım adım değişken ekleme-çıkarma işlemi gerçekleştirilerek en iyi modelin belirlenmesi hedeflenmektedir.

Yöntemin her aşamasında bir değişken eklendikten sonra, bazı değişkenler silindiğinde artık kareler toplamının arttırıp arttırmadığının kontrol edilebilmesi için AIC (Akaike Bilgi Kriteri) seçim kriteri kullanılarak bir test yapılır. AIC değeri küçük olan model en iyi model olarak belirlenir (Topal, 2020).

Stepwise regresyon yönteminin her bir adımında, modele alınması düşünülen değişken  $\alpha = 0.05$  düzeyinde anlamlı olması koşuluyla modele dahil edilir, daha sonra regresyondaki tüm değişkenler  $\alpha = 0.10$  anlamlılık düzeyinde test edilerek modelden çıkartılabilir olup olmadıkları kontrol edilir (Jin ve Xu, 2012). Stepwise regresyon yönteminin başlangıç aşamasında ileriye doğru seçim yöntemi uygulandığından, ilişkili değişkenlerin yaratabileceği problemlerin varlığında da kullanılabilir (Chong ve Jun, 2005).

## **BULGULAR**

**Tablo 1.** Kişilik özelliklerine, olumsuz davranışlar ve psikolojik becerilerin etkisi

Yordayıcı Değişkenler	$\beta$	R	R <sup>2</sup>	F	t	p
Sabit	1,81				35,42	0,00**
Kişi İlişkili Mobbing	-0,07				-4,01	0,00**
İş İlişkili Mobbing	-0,04	0,51	0,26	10,71	-3,72	0,00**
Öğrenmeye Açık Olabilme	-0,03				-2,33	0,02*
Endişelerden Kurtulmak	0,04				3,10	0,00**

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Uygulanan regresyon analizinde sporcuların kişilik puan ortalamaları bağımlı değişken olarak seçilmiştir. Olumsuz davranışlar (mobbing) ve psikolojik beceri envanterinin tüm alt boyutları bağımsız değişken olarak analize dahil edilmiştir. Sonuç olarak 4 tane model tahmin

edilmiş ve hepsinin kat sayısı anlamlı çıkmıştır. Ancak  $R^2$  değerleri, 4. Model olan ve Tablo 2’de verilen model,  $R^2$ ’si diğerlerinden yüksek çıktığından en iyi model tercih edilmiştir.

Stepwise regresyon sonuçlarına göre olumsuz davranışlar (mobbing) alt boyutlarından kişi ilişkili mobbing ( $\beta=-0,07$ ,  $p<0,05$ ) ve iş ilişkili mobbing ( $\beta=-0,04$ ,  $p<0,05$ ) ile psikolojik becerileri alt boyutlarından öğrenmeye açık olabilme ( $\beta=-0,03$ ,  $p<0,05$ ) ve endişelerden kurtulma ( $\beta=0,04$ ,  $p<0,05$ ) katılımcıların kişilik düzeylerini yordamaktadır. Sonuç olarak elde edilen model kişiliğe ait toplam varyansın %26’ sını açıklamaktadır ( $R=0,51$ ;  $R^2=0,26$ ;  $F=10,72$ ;  $p=0,00$ ).

*Katılımcıların kişilik düzeylerini*, olumsuz davranışlar (mobbing) alt boyutlarından; kişi ilişkili mobbingde meydana gelen 1 puanlık artış kişilik düzeylerini %7, iş ilişkili mobbingde meydana gelen 1 puanlık artış kişilik düzeylerini %4 ve öğrenmeye açık olabilmede 1 puanlık artış kişilik düzeylerini %3 azaltmaktadır. Buna karşılık endişelerden kurtulmada meydana gelen 1 paunlık artış kişilik düzeyini %4 artırmaktadır. Değişkenlerin etkisinin 0 (sıfır) olduğunda, kişilik düzeyi ortalama 1.81’dir.

**Tablo 2.** Maruz kalınan mobbinge, kişilik ve psikolojik becerilerin etkisi

Yordayıcı Değişkenler	$\beta$	R	$R^2$	F	t	p
Sabit	5,58				11,48	0,00**
Nevrotiklik	-0,56				-3,33	0,00**
Psikotiklik	-0,74	0,59	0,34	12,92	-2,82	0,01**
Yalan	-0,70				-4,74	0,00**
Öğrenmeye Açık olabilme	-0,13				-2,52	0,01**
Endişelerden Kurtulma	0,17				3,12	0,00**

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$

Uygulanan regresyon analizinde olumsuz davranışlar (mobbing) ortalamaları bağımlı değişken olarak seçilmiştir. Kişilik düzeyleri ve psikolojik beceri envanterinin tüm alt boyutları bağımsız değişken olarak analize dahil edilmiştir. Sonuç olarak 5 tane model tahmin edilmiş ve hepsinin kat sayısı anlamlı çıkmıştır. Ancak  $R^2$  değerleri 5. Model olan ve Tablo 2’de verilen modelin  $R^2$ ’ si diğerlerinden yüksek çıktığından en iyi model tercih edilmiştir.

Stepwise regresyon sonuçlarına göre kişilik alt boyutlarından nevroitiklik ( $\beta=-0,56$ ,  $p<0,05$ ), psikotiklik ( $\beta=-0,74$   $p<0,05$ ) ve yalan ( $\beta=-0,70$ ,  $p<0,05$ ) ile psikolojik becerileri alt boyutlarından öğrenmeye açık olabilme ( $\beta =-0,13$ ,  $p<0,05$ ) ve endişelerden kurtulma ( $\beta =0,17$ ,  $p<0,05$ ) katılımcıların kişilik düzeylerini yordamaktadır. Sonuç olarak elde edilen model maruz kalınan mobbinge ait toplam varyansın %34’ünü açıklamaktadır ( $R=0,59$ ;  $R^2=0,34$ ;  $F=12,92$ ;  $p=0,00$ ).

Olumsuz davranışlar (mobbing) kişilik alt boyutlarından; nevroitik kişilikte meydana gelen 1 puanlık artış maruz kalınan mobbingi %56, psikotik kişilikte meydana gelen 1 puanlık artış maruz kalınan mobbingi %74, yalan kişilikte meydana gelen 1 puanlık artış maruz

kalınan mobbingi %70 azaltmaktadır. Psikolojik becerileri alt boyutlarından; öğrenmeye açık olabilme becerisinde meydana gelen 1 puanlık artış maruz kalınan mobbingi %13 azaltmaktadır. Buna karşılık endişelerden kurtulma becerisinde meydana gelen 1 paunlık artış maruz kalınan mobbingi %17 artırmaktadır. Değişkenlerin etkisinin 0 (sıfır) olduğunda, kişilik düzeyi ortalama 5.58' dir.

**Tablo 3.** Sporcuların psikolojik beceri düzeylerine kişiliğin etkisi

Yordayıcı Değişkenler	$\beta$	R	R <sup>2</sup>	F	t	p
Sabit	2,05				3,07	0,00**
Nevrotiklik	-0,80	0,32	0,10	6,92	-3,27	0,00**
Psikotiklik	1,09				2,68	0,01**

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Uygulanan regresyon analizinde sporcuların psikolojik beceri puan ortalamaları bağımlı değişken olarak seçilmiştir. Kişilik ortalamaları ve Olumsuz davranışlar mobbing envanterinin tüm alt boyutları bağımsız değişken olarak analize dahil edilmiştir. Sonuç olarak 3 tane model tahmin edilmiş ancak kat sayısı anlamlı ve R<sup>2</sup> değerleri 3 modelde de yüksek olmasına rağmen sabit kat sayısı en yüksek olan ve Tablo 1'de verilen model, en iyi model tercih edilmiştir.

Stepwise regresyon sonuçlarına göre Eysenck kişilik alt boyutlarından nevroitiklik ( $\beta = -0,80$ ,  $p < 0,05$ ) ve psikotiklik ( $\beta = 1,09$ ,  $p < 0,05$ ), katılımcıların psikolojik becerilerini yormaktadır. Sonuç olarak elde edilen model sporcuların psikolojik beceriye ait toplam varyansın %10' unu açıklamaktadır ( $R = 0,32$ ;  $R^2 = 0,10$ ;  $F = 6,92$ ;  $p = 0,00$ ).

Sporcuların psikolojik becerilerini kişilik alt boyutlarından; nevroitik kişilikte meydana gelen 1 puanlık artış psikolojik becerileri %80 azaltmaktadır. Buna karşılık psikotik kişilikte meydana gelen 1 puanlık artış psikolojik becerileri %109 artırmaktadır. Değişkenlerin etkisinin 0 (sıfır) olduğunda, psikolojik beceri ortalaması 2.05' dir.

## TARTIŞMA

Bu araştırma, genç futbolcuların maruz kaldıkları mobbing davranışların, kişilik özelliklerine ve psikolojik becerilerine etkisini incelemek amacıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Kişi ilişkili mobbing ve iş ilişkili mobbing negatif yönde katılımcıların kişilik düzeyini etkilemektedir. İş ilişkili mobbing arttıkça kişilik düzeyi azalmaktadır. Maruz kaldığı mobbing arttıkça da genç futbolcuların nevroitiklik, psikotiklik ve yalan kişilikleri ile öğrenmeye açık olma becerileride azalmaktadır. Buna karşılık katılımcıların, maruz kaldığı mobbing arttıkça endişelerden kurtulma becerisi artmaktadır.

İş hayatında mobbinge maruz kalan çalışanlara yönelik çalışma bulguları:

Mobbing, çalışma ortamında sosyal stres kaynağı ve düşmanca davranış olarak kabul edilen bir zorbalıktır (Oureshi ve ark., 2015). Rekabetçi çalışma ortamlarının artması çalışma ortamlarındaki mobbingi de artırmaktadır. Öğretmenlerin çalışma ortamlarında uğradıkları mobbing incelendiğinde %91'i çalıştıkları kurumda mobbinge uğradıklarını ve %9'u ara sıra intiharı bile düşündüğünü bildirmiştir (Yıldırım ve ark., 2007). Hüsrevşahi (2015), mobbing davranışları ile sessizlik arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulmuş ve mobbing deneyimlerinin susma davranışını yordadığını bulmuştur. Araştırmalar, mobbinge maruz kalmanın, intihar yada susma eylemleriyle yaşam kalitelerini ne derece etkilediğini ortaya koymuştur. Mobbing, çalışanların psikolojik ve fiziksel sağlığını olumsuz etkilemektedir (O'Moore ve Crowley, 2011). Doğrudan zorbalık/mobbing deneyiminin stresi önemli ölçüde yordadığı, belirli bir zorbalık davranışı deneyimlemenin ve stresin; psikolojik, fiziksel ve davranışsal semptomlarını yordadığını gösterdi (Brewer ve Whiteside, 2012). İhbar, iş yeri zorbalığı/mobbing ve sağlık üzerindeki yıkıcı etkileri arasında bağlantılar vardır (Bjørkelo, 2013). Ülkelere ve kültürlere göre mobbing düzeylerinde farklılıklar görülmektedir. Hollanda'nın finans sektöründe %1, İngiltere'nin uluslararası kurumlarında çalışanların %38, İtalya ve Bulgaristandaki işçilerde %2 ve Finlandiya'da %17'sinin yıldırma davranışlarından muzdarip olduğunu tespit etmiştir (Cowie ve ark., 2000; Oureshi ve ark., 2015). Türkiye'de Kayseri ilinde muhasebecilerle ilgili yapılan çalışmada, mesleki stresin yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu belirtilmiştir. Tükenmişliğin üç boyutu olan hareketsel tükenmenin kişisel başarı eksikliği ve duyarsızlaşma üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Özkan ve Özdevecioğlu, 2013).

Sporda mobbing'in etkileri ile ilgili yapılan çalışmalar:

Sporda mobbing davranışlarının hırs, rekabet, kıskançlık, özgüven eksikliği, stres gibi nedenlerden kaynaklanan mobbingin görmezden gelme, tehdit, alay etme, küçümseme, ırkçılık, küfür, şiddet ve takımlarında dışlanma ya da küçümseme, sosyal ortamdan dışlama gibi şekillerde davranışa dönüştüğü belirtilmiştir (Aslan ve ark., 2022; Karık ve Yıldız, 2015). Sporda mobbing ve sporcuların mobbing algılama düzeyleri tespit edilmeye çalışılmış ve düşük düzeyde mobbing algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Voleybol ve buz hokeyi branşında ve 29-34 yaş grubu sporcuların diğer yaş gruplarına göre daha çok mobbinge maruz kaldıkları saptanmıştır (Salman ve Yaşçındağ, 2017). Futbolcuların mobbing davranışlarına düşük düzeyde de olsa maruz kaldıkları, duyguların, duygusal ihtiyaçlarının istismar edildiği ve mobbingin bir yaptırım ve tehdit aracı olarak kullanıldığı saptanmıştır (Cengiz, 2008).



Takım sporcuların mobbing görüşleri incelendiğinde ise futbol, basketbol ve voleybol branşlarından katılan sporcuların %80'inin mobbinge maruz kaldığı bulgulanmıştır. Spor ortamında mobbinge maruz kalan kişileri: İyi oyuncu, sessiz oyuncu, performansı düşük oyuncu, duygusal oyuncu, küçük yaştaki oyuncu, egolu oyuncu, antrenör ve hakemler şeklinde sıralamıştır (Kaya ve Onağ, 2020). Öztürk, (2021) ise benzer çalışmada futbolcuların iş ilişkili ve fiziki-korkutucu mobbing seviyelerini düşük düzeyde; dışadönüklük ve yalan seviyelerini ise yüksek bulmuştur. Kişilik düzeylerinde ise psikotiklik ve nevroitiklik seviyeleri düşük; yalan düzeyinin yüksek olduğunu bulgulanmıştır.

Antrenörlere, çalışma ortamında maruz kaldığı mobbing ile ilgili “son altı ay içerisinde psikolojik şiddete maruz kalma durumları” sorulmuş ve %38'i evet demiştir. Antrenörlerin olumsuz davranışlar (mobbing) puanları kurumdaki görev değişkenlerine göre değişmektedir. Yıldırma davranışlarına en fazla tesis müdür yardımcısı ile ast konumunda olan antrenörler maruz kalmaktadır (Karabacak ve Hacıcaferoğlu, 2007). Başka bir çalışma da ise antrenörlere çalıştıkları ortamlarda yıldırma davranışları uygulayanların genellikle yönetici ve/veya meslektaşları oldukları sonucuna varılmıştır (Karabacak ve Hacıcaferoğlu, 2020).

Hakemlerin; taraftar, futbolcular, antrenörler ve spor yorumcularından kaynaklı orta ve orta altı düzeyde yıldırma ve mobbing uygulamalarına maruz kaldıklarını tespit etmiştir (Hacıcaferoğlu, 2013). Mobbing davranışlarına maruz kalmanın tükenmişliği anlamlı ve pozitif yönde arttırdığı yönünde bulgular elde eden bir çok araştırma mevcuttur (Alkan, 2011; Karakale, 2011; Yalçındağ, 2014; Yıldız, 2015; Yıldız ve ark., 2018).

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

Araştırma sonucunda, incelenen literatürün çalışmamızı desteklediği görülmektedir. Mobbingin yani zorbalığın, tehditlerin ve baskıların, her insanın çalışma hayatında olduğu gibi sporcularda da psikolojik etkiler ortaya çıkarmaktadır. Sporcuların iş performanslarının diğer mesleklerden ayırt edici özelliği de göz önünde olmaktadır. Binlerce seyircinin ve medyanın, sporcuların özel hayatlarına, kazançlarına, antrenmanlarına ve anlık performanslarına şahit olabilmesi olumsuz davranışlara (mobbing) maruz kalma ihtimallerini artırmaktadır. Sporcular; seyirciler, medya, takım arkadaşları, yöneticileri ve antrenörleri tarafından da tehdit, alay etme, küçümseme, ırkçılık, küfür, şiddet ve takımlarında dışlanma ya da küçümseme gibi mobbinglere maruz kalabilir. Çalışmamızın önemi de genç futbolcuların maruz kaldıkları mobbingin kişiliklerine ve psikolojik becerilerine etkisini ortaya koyduğundan literatüre destek sağlayacağını düşünmekteyiz.

Mobbing, popüler araştırma konuları arasında kendine yer etmiştir. İnsanların yaşam kalitesini düşürerek tükenmişliğe, yıpranmaya ve hatta intiharlara bile sürükleyen önemli bir konudur. Mobbing ile ilgili yaptırımların artırılması ve daha çok gündeme getirilmesi önemlidir. Mobbinge mücadele etmeye çalışan sporcuların çoğu erken yaşlarda sporculuğa veda etmektedir. Gelecek çalışmalar için de küçük yaş sporcu gruplarına ve engelli sporcularla çalışmanın tekrar edilmesi önerilir.

## **KAYNAKLAR**

---

- Acar, E. (2013). Duygusal Taciz ve İlkokul Ortaokul Öğretmenlerinin Motivasyonlarına Etkisi Üzerine Bir Alan Araştırması. Yüksek Lisans Tezi. Giresun Üniversitesi, İşletme Anabilim Dalı.
- Akpınar, F. (2016). Etik Liderlik ve Etik İklimin Mobbing (Yıldırma Davranışları) Üzerindeki Etkisi: Ampirik Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alkan, E. (2011). Yıldırma (mobbing) davranışlarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişliği üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Angeles Carnero, M., Martínez, B., & Sa´ nchez-Mangas, R. O. (2012). Mobbing and workers' health: empirical analysis for Spain. *International Journal of Manpower*, 33(3), 322-339.
- Arslan, İ., Gelen, N. K., Çiftçi, S., & Öntürk, Y. (2022). Spor Ortamında Mobbing Davranışlarının İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 244-256.
- Bjørkelo, B. (2013). Workplace bullying after whistleblowing: Future research and implications. *Journal of Managerial Psychology*, 28(3), 306-323.
- Brewer, G., & Whiteside, E. (2012). Workplace bullying and stress within the prison service. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 4(2), 76-85.
- Buckingham, R., Kiernan, M., & Ainsworth, S. (2012). Fluid insight moderates the relationship between psychoticism and crystallized intelligence. *Personality and individual differences*, 52(3), 406-410.

- Cengiz, R. (2008). Profesyonel Futbol Kulübü Yöneticilerinin Dönüşümsel Liderlik Stilleri ile kulüplerinin Örgüt Sağlığı ve Futbolcuların Yıldırma ( Mobbing) Yaşamları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Chong, I. G., & Jun, C. H. (2005), "Performance of Some Variable Selection Methods When Multicollinearity is Present", *Chemometrics and Intelligent Laboratory Systems*, 78/1-2: 103-112. doi: 10.1016/j.chemolab.2004.12.011
- Cowie, H., Jennifer, D., Neto, C., Angulo, J.C., Pereira, B., Del Barrio, C. & Ananiadou, K. (2000). Comparing the nature of workplace bullying in two European countries: Portugal and UK. In: Sheehan, M., Ramsay, S., and Patrick, J. (eds.) *Transcending boundaries: integrating people, processes and systems, conference proceedings*, The School of Management, Griffith University, Brisbane, QLD, pp. 128–33.
- Çevik, S. K. (2011) Üniversitelerde Öğretim Elemanlarının Yıldırma (Mobbing) Davranışlarına Maruz Kalma Düzeyi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Efroymson, M. A. (1960), "Multiple Regression Analysis", *Mathematical Methods for Digital Computers*, 191-203.
- Eikina, D. (2019). Psychological skills of talented athletes in individual sports in Latvia. *International Scientific Congress Applied Sports Sciences (Icass2019) / Balkan Scientific Congress Physical Education, Sports, Health*.
- Einarsen, S., Hoel, H. & Notelaers, G. (2009). Measuring Exposure to Bullying and Harassment at Work: Validity, Factor Structure and Psychometric Properties of the Negative Acts Questionnaire-Revised. *Work & Stress*. 23.1, 24-44.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71
- Eysenck, S. B., Barrett, P. T., & Saklofske, D. H. (2021). The junior Eysenck personality questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 169, 109974.
- FİFA, (2014). Kunz, Matthias (Mayıs 2007). <https://www.fifa.com/> Erişim tarihi: 30 Kasım 2014.

- Hacıcaferoğlu, S. (2010). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Çalışma Ortamında Maruz Kaldıkları Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hüsrevşahi, S. P. (2015). Relationship between organizational mobbing and silence behavior among teachers. *Educational Sciences-Theory & Practice*, 15(5), 1179-1188.
- Jin, X., & Xu, X. (2012). Remote Sensing of Leaf Water Content for Winter Wheat Using Grey Relational Analysis (GRA), Stepwise Regression Method (SRM) and Partial Least Squares (PLS). *The Proceedings of the First International Conference on Agro-Geoinformatics (Agro-Geoinformatics) held at Shanghai (China) 2 – 4 August, 2012: IEEE:1-5. doi:10.1109/Agro-Geoinformatics.2012.6311706*
- Karabacak, B., & Hacıcaferoğlu, S. (2020). Antrenörlerin çalışma ortamlarında maruz kaldıkları yıldırma (mobbing) davranışlarının incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(58), 2443-2450.
- Karabacak, B., & Hacıcaferoğlu, S. (2020). Antrenörlerin çalışma ortamlarında maruz kaldıkları yıldırma (mobbing) davranışlarının incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(58), 2443-2450.
- Karakale, S. B. (2011). Mobbing ve mobbinge başa çıkma yöntemleri: Mobbing mağdurlarına yönelik bir araştırma. Yüksek lisans tezi. Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnsan Kaynakları ve Çalışma İlişkileri Anabilim Dalı.
- Karancı, A. N., Dirik, G., & Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kişilik Anketi - Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formunun (EKA-GGK) Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 254-261.
- Karasar, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel yayın dağıtım.
- Karık, T., & Yıldız, S.M. (2015). Mobbing davranışlarının kadın basketbolcuların tükenmişliği üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 430-442.
- Kaya, E., & Onağ, Z. (2020). Takım sporcularının mobbing ile ilgili görüşleri: nitel bir araştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 127-148.
- Koçak, O., & Hayran, N. (2011). Çalışma Hayatında Kadına Yönelik Taciz (Mobbing): Kocaeli-Körfez İlçesi Örneği. *Uluslararası 9. Bilgi, Ekonomi ve Yönetim Kongresi Bildirileri*. s.1114.

- Leymann, H. (1996). The Content and Development of Mobbing at Work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5.2, 165-184.
- Maguire, D. (1999). N. Davenport ve arkadaşlarının kapağına ilişkin yorum, *Mobbing: Emotional Abuse in the American Workplace*, Civil Society, Ames, IA
- Mizrahi, R. (2013). Çalışma Hayatında Mobbing İle Mücadele Yöntemleri. *Sosyal Beşeri Bilimler Dergisi*, 5.2, 446.
- Nenadović, M. M., & Šapić, R. (2011). Development of polytoxicomania in function of defense from psychoticism. *Srpski arhiv za celokupno lekarstvo*, 139(1-2), 76-80.
- O'Moore, M., & Crowley, N. (2011). The clinical effects of workplace bullying: a critical look at personality using SEM. *International Journal of Workplace Health Management*, 4(1), 67-83.
- Ozkan, A., & Ozdevecioğlu, M. (2013). The effects of occupational stress on burnout and life satisfaction: A study in accountants. *Quality & Quantity*, 47, 2785-2798.
- Öztürk, G. (2021). Amatör futbolcuların kişilik özelliklerinin maruz kaldıkları mobbing davranışları üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Qureshi, M. I., Iftikhar, M., Janjua, S. Y., Zaman, H., Raja, U. M. & Cevad, Y. (2015). Empirical investigation of mobbing, stress and employees' behavior at work place: quantitatively refining a qualitative model. *Qual Quant* 49, 93–113. <https://doi.org/10.1007/s11135-013-9976-4>
- Ruengvirayudh, P., & Brooks, G. P. (2016), "Comparing Stepwise Regression Models to the Best-Subsets Models, or, the Art of Stepwise", *General Linear Model Journal*, 42/1: 1.14.
- Salman, M. N., & Yalçındağ, S. (2017). Sporda mobbing uygulamaları ve sporcuların mobbing algılama düzeylerinin tespiti. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2479-2490.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, (17), 379-398.

- Topal, K. H. (2022). Yüksek boyutlu robust regresyonda makine öğrenmesi algoritmaları: simülasyon ve uygulama. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ekonometri Ana Bilim Dalı.
- Yalçındağ, S. (2014). Takım sporlarında mobbing uygulamaları ve sporcuların mobbing algılama düzeylerinin tespiti. Yüksek lisans tezi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, D., Yıldırım, A., & Timucin, A. (2007). Mobbing behaviors encountered by nurse teaching staff. *Nursing Ethics*, 14(4), 447-463. <https://doi.org/10.1177/0969733007077879>
- Yıldız, M. (2008). Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, S. M. (2015). The Relationship Between Bullying and Burnout: An Empirical Investigation of Turkish Professional Football Players. *Sport, Business and Management: An International Journal*. 5.1, 6-20.

## Fiziksel Aktivite: Sağlıktan Akademik Başarıya

*Kardelen GÜNAY<sup>1</sup>, İdris YILMAZ<sup>2</sup>*

### ÖZET

Günümüzde hareketsiz yaşamın yaygınlaşması ve olumsuz etkilerinin giderek artmasıyla fiziksel aktivitenin insan doğası için önemi ve gerekliliği de daha fazla anlam kazanmaktadır. Sağlığın korunması ve geliştirilmesine olan katkılarının yanında farklı gelişim alanlarına etkileri de göz önüne alındığında fiziksel aktivitenin insan yaşamındaki önemi gittikçe artmaktadır. Bu derleme ile fiziksel aktivitenin; genel sağlık ve fiziksel görünüm üzerine etkileri ile birlikte, psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlar üzerine etkileri, beyinde meydana getirdiği nörolojik değişimler ve tüm bunlara bağlı olarak akademik başarıya olan etkileri ortaya koyulmaktadır. Fiziksel aktivite ve egzersizin türü, şiddeti, süresi ve sıklığı parametreleri literatür çerçevesinde incelendiğinde bilişsel alanda ve nörolojik yapıda meydana gelen değişimlerin olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitenin akademik başarıyı negatif yönde etkilediğini ifade eden çalışma olmadığı, aksine olumlu etkilerden bahseden pek çok çalışma olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak fiziksel aktivite ve egzersizin bireylerin çok yönlü gelişimlerinin desteklenmesinde önemli bir role sahip olduğundan çocukluktan itibaren yaşamın bir parçası haline getirilmesi gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, Bilişsel fonksiyonlar, Akademik başarı

### ABSTRACT

#### **Physical Activity: From Health to the Academic Success**

Nowadays, with the spread of sedentary life and the increasing negative effects of it, the importance and necessity of physical activity for human nature is gaining more and more. Considering its contributions to the protection and development of health, as well as its effects on different areas of development, the importance of physical activity in human life is increasing everyday. With this review, the effects of physical activity on general health and physical appearance, as well as its effects on psychological, social and cognitive areas, the neurological changes it causes in the brain and, accordingly, its effects on academic success are revealed. When the parameters of the type, intensity, duration and frequency of physical activity and exercise are examined within the framework of the literature, it has been determined that there are changes in the cognitive field and neurological structure. It has been determined that there are no studies that state that physical activity negatively affects academic achievement, on the contrary, there are many studies that talk about positive effects. As a result, physical activity and exercise have an important role in supporting the multifaceted development of individuals, so they should be made a part of life from childhood.

**Keywords:** Physical activity, Cognitive function, Academic success

<sup>1</sup> Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon/TÜRKİYE. kardelen\_gunay21@trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6698-1644

<sup>2</sup> Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon/TÜRKİYE. idirisyilmaz@trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1853-5877

## GİRİŞ

İnsanlığın varoluşundan bu yana hayatta kalma, beslenme, barınma gibi çeşitli amaçlar ve hedefler doğrultusunda insan, hareket kabiliyetlerini kullanmakta ve bu kabiliyetlere bağlı olarak çevresini tanımakta, anlamsal boyutta kazanımlar elde etmekte ve bu kazanımları farklı disiplinlere transfer edebilmektedir. Dolayısıyla hareketin insan doğasının vazgeçilmez bir parçası olduğunu söylemek pek de yanlış olmayacaktır. Asırlardır devam eden bu vazgeçilmezlik ilişkisi Platon da dahil olmak üzere birçok filozof tarafından vurgulanmış ve hareket sürecindeki bağlamsallıkta fiziksel aktivitenin rolü üzerine durulmuştur (Strasses ve Fuchs, 2015). Bu vurgu durumu ve rol göz önüne alındığında fiziksel aktivite kavramının tanımlanması gerekmektedir.

Fiziksel aktivite ortam fark etmeksizin yapılan, iskelet kaslarının enerji tüketerek gerçekleştirdiği, yapılandırılmamış ve sistematik olmayan her türlü hareketi içermektedir (Aktaş ve Özdil, 2016). Gün içinde yapılan ev işleri, mesleki ve ulaşım amaçlı etkinlikler, boş zaman aktiviteleri gibi çok boyutlu davranışlar fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Hardman ve Stensel, 2009). Gündelik hayatın her alanında bu denli yer alan fiziksel aktivitenin sağlıklı olma ve bu durumu sürdürülebilirlik konusunda insan bedenine pek çok katkısı olduğu bilinmektedir. Vücutta enerji dengesini sağlamak, kan basıncını düşürmek, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametrelerini (vücut kompozisyonu, esneklik, kassal dayanıklılık, kardiyovasküler dayanıklılık, kuvvet) geliştirmek; tip 2 diyabet, felç, kardiyovasküler hastalık, kolon, meme ve rahim kanseri başta olmak üzere kanser riskini önlemek göz ardı edilemeyecek etkilerden birkaçıdır (Batoulia ve Saba, 2017; Miles, 2007).

Fiziksel aktivite fizyolojik gelişimin yanı sıra bireyin fiziksel, psikolojik ve bilişsel gelişimi açısından da önemli bir öge olarak karşımıza çıkmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının özellikle çocuklarda bilişsel gelişimi olumlu etkilediği, sosyalleşmeye yardımcı olduğu ve akademik başarıya katkıda bulunduğu düşünülmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fiziksel uygunluk ve kapasite ölçümleri üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada fiziksel aktivitenin bireye zindelik kattığı ve akademik başarıya katkı sağladığı ifade edilmektedir (Dwyer ve ark., 2001). Arslan ve ark. (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yürütülen bir araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmış ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki artışa paralel olarak akademik başarılarının da arttığı saptanmıştır.

Öğrencilerin özellikle ebeveynlerinin önemli bulduğu ve üzerinde durduğu akademik başarı kavramı genelde kişinin zihinsel yeterliliklerini ve becerilerini eğitim hayatına yansıtılabilir ölçüsünü ve bunun bir sonucu olarak da başarılı veya başarısız sayılma



durumlarını içermektedir (Yapıcı, 2004). Akademik başarı denildiğinde akla somut olarak ele aldığımız öğrenci puanları ve ders notları gelmektedir. Oysaki bireylerde geliştirilmesi hedeflenen düşünsel, sözel, sosyal ve psikomotor beceriler de hem akademik başarı kadar önemli hem de akademik başarıyı olumlu yönde etkileyen parametrelerdir. Düzenli ve programlı yapılan fiziksel aktiviteler bu parametrelerin geliştirilmesinde bireylere önemli avantajlar sağlamaktadır. Bu bağlamda gelişimin bir bütün olduğu göz önünde bulundurulduğunda özellikle okul çağı çocuklarda ve ergenlerde fiziksel aktivitenin ve okul spor faaliyetlerinin çok yönlü katkısı olabileceği, dolaylı olarak da akademik başarıya olumlu etkilerde bulunabileceği düşünülmektedir. Bu düşüncelerden hareketle çalışmada; düzenli fiziksel aktivite ile akademik başarı ilişkisinin literatür çerçevesinde tartışılması amaçlanmaktadır.

## **FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ**

Sağlık, bireylerde sakatlık veya hastalığın olmaması değil, aynı zamanda fiziksel, mental ve sosyal açıdan da tam bir iyi oluş halini ifade etmektedir (WHO, 2012). Yapılan araştırmalar fiziksel aktivite ve egzersizin bireylerde sağlığın geliştirilmesi yönünde fayda sağladığını ve yaşam kalitesini artırma noktasında etkili olduğunu belirtmektedir (Bize ve ark., 2007; Vuillemin ve ark., 2005). Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için önerilen en etkili yollardan biri olan fiziksel aktivitenin kişinin genel sağlık durumundan, fiziksel, sosyal, psikolojik ve bilişsel fonksiyonlarına kadar birçok alanda faydalı olduğu öne sürülmektedir (Cotman ve Berchtold, 2002).

Fiziksel aktivite ve egzersizlere katılımın bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olduğu, hastalıkları önleyici ve tedavi edici bir role sahip olduğu bilinmekte ve kanser riskini azaltmada etkili olduğuna değinilmektedir (Holmes ve ark., 2005; Kelly, 2011). Haydon ve ark. (2006)'da özellikle meme ve kolon kanseri başta olmak üzere bazı kanser türlerinin oluşum riskini azaltmada fiziksel aktivitenin etkisini ortaya koymaktadırlar.

Yapılandırılmış fiziksel aktivitenin insülin direncini en aza indirdiği ve insülin duyarlılığını önemli ölçüde iyileştirdiği öne sürülmekte, fiziksel aktivitenin süresine özellikle vurgu yapılmaktadır (Houmard ve ark., 2004). Benzer şekilde haftada en az beş şiddetli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, nadiren katılan veya hiç katılmayan bireylere oranla insülin uyarlılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Mayer-Davis ve ark., 1998).

Fiziksel aktivite esnasında iskelet kaslarının kullanımına bağlı olarak vücut kas kütlelerinde artış meydana gelmekte ve kaslarda yapısal etkilerde bulunarak kılcal yoğunlukta

ve glikojen depolama potansiyelinde artışa sebep olmaktadır (Miles, 2007). Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar, uzun süreli yapılandırılmış fiziksel aktivitenin vücut yağ kütlelerinde azalmalara sebep olduğunu göstermektedir (Speakman ve Selman, 2003). Vücutta kas kütlelerinin artışı ve yağlı vücut kütlelerindeki azalmalar bireyin vücut kompozisyonunda düzelmelere, obeziteye karşı bireyi korumaya katkı sağlamakta ve bireyin yaşam kalitesini de artırmaktadır. Bunlara ek olarak özellikle ilerleyen yaş ile ortaya çıkan, kemik yoğunluğundaki azalmayı ifade eden osteoporoz sonucu kemiklerde çatlama ve kırılma gibi durumlara yatkınlık meydana gelmektedir. Fiziksel aktivitenin osteoporozla karşı koruyucu ve mücadele edici bir etkisi olduğu, kemik mineral yoğunluğunu artırmaya katkıda bulunduğu yapılan araştırmalar ile desteklenmektedir (Nguyen ve ark., 2000; Sritara ve ark., 2015).

Fiziksel aktivitelere katılım bireylere yeni insanlarla tanışma ve etkileşimde bulunma imkânı sunmakta, bunun sonucu olarak da bireyin sosyal gelişimini desteklemektedir. Özellikle çocuklarda fiziksel aktivite ve oyun, sosyalleşme için önemli bir araçtır. Bu sayede farklı insanlarla toplumda var olabilmeyi, başkalarının haklarına saygıyı, paylaşımı, işbirliği ve liderlik gibi özellikleri kavrayabilmektedir (Küçük ve Koç, 2004).

Fiziksel aktivite ve egzersiz bireylerin kendilerini iyi ve mutlu hissetmelerini, olumlu düşünebilmelerini ve bunu hayatlarına yansıtılabilmelerini sağlamaktadır (Bulut, 2013). Fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerindeki bu etkileri, stresle başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır. Bireylere psikolojik sağlık kazandırdığı, stres oluşumuna mani olduğu ve bulunan stresi de azaltmaya yardımcı olduğu ortaya konmaktadır (Hassmen ve ark., 2000). Bunun yanı sıra düzenli yapılan fiziksel aktivitenin depresyon üzerinde de hem koruyucu hem de iyileştirici etkilerde bulunduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Blumenthal ve ark., 1999; Miller ve Hoffman, 2009; Yıldırım ve ark., 2015).

Tüm bu bilgiler ışığında fiziksel aktivitenin insan bedeni için vazgeçilmez bir ihtiyaç niteliği taşıdığı, bilinçli ve düzenli gerçekleştirildiğinde sayısız fayda sağlayabileceği sonucuna ulaşmak pek de yanlış olmayacaktır. Özellikle çocukluk ve ergenlikte bireyin gelişimsel süreci göz önüne alındığında fiziksel aktivitenin fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri önem taşımaktadır. Bireylerin fiziksel aktivite alışkanlığı kazanması ve bunu hayatının bir parçası haline getirebilmesi noktasında çocukluk dönemi önem arz etmektedir ve bireylerde sağlıklı beden yapısının temelini oluşturmaktadır. Benzer şekilde yine çocukluk ve özellikle ergenlik dönemiyle ortaya çıkabilecek dönemsel psikolojik ve sosyal krizlerin atlatılabilmesinde; olumlu benlik algısı geliştirilmesi, özgüven kazanılması, sosyalleşme, topluma uyum ve aidiyet duygusunun gelişmesinde fiziksel aktivite önemli bir role sahiptir.

## **FİZİKSEL AKTİVİTENİN BEYİN VE BİLİŞSEL FONKSİYONLARA ETKİLERİ**

---

Fiziksel aktivite, günümüzde beyin sağlığını korumayı sağlayan ve iyileştirici etkisi bulunan en iyi uygulamalardan biridir (Yau ve ark., 2016). Beynin bazı bölgelerine özellikle etkide bulunarak bilişsel performansa da katkı sağlamaktadır.

Fiziksel aktivite ve egzersizin insan beyinde hipokampus ve lateral serebral ventrikül bölgelerinde nörojenez (sinir kök hücrelerinden nöronların üretilme süreci) oluşumuna katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Praag ve ark., 1999). Artan fiziksel aktivite düzeyi ile birlikte nörojenez ve antiyojeneze bağlı hafıza ve öğrenmede de artış yaşanmaktadır (Etnier ve ark., 1997). Benzer şekilde Cotman ve Berctold (2002), egzersizin öğrenme için kilit nokta özelliği taşıyan nörojenez uyardığını, zamanla oluşabilecek beyin hasarına karşı direnç gösterilmesini sağladığını ve bilişsel performansı artırarak öğrenmeye katkıda bulunduğunu belirtmektedir.

Hillman, Castelli ve Buck (2005) gerçekleştirdikleri çalışma ile yüksek aerobik seviyelere sahip bireylerin bilişsel görevlerde daha iyi performans sergilediklerini ve aerobik zindelik ile bilişsel performans arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadırlar. Fiziksel aktivitenin öğrenme, dikkat, bellek gibi bilişsel süreçleri etkileyerek bilişsel performansı arttırdığı düşünülmektedir (Keeley ve Fox, 2009).

Uzun süreli yapılandırılmış fiziksel aktivitenin, yeni beyin hücrelerinin büyüme ve gelişimine uyarıcı etkide bulunarak nöronal hasara karşı beyni nörokoruyucu etkiye sahip olduğu ileri sürülmekte ve buna ek, bilişin yürütücü fonksiyonlarını olumlu etkilediği ve motor öğrenme gibi birçok öğrenme türüne etki ettiği düşünülmektedir. Ayrıca beyinde dopamin ve serotonin gibi nörotransmitter maddelerin uyarımını arttırmasıyla bilişsel fonksiyonlarda olumlu etkilerde bulunduğu da bilinmektedir (Dishman ve ark., 2006). Düzenli aerobik egzersizlere katılımın bilişsel performans üzerine katkıları yapılan araştırmalar ile desteklenmektedir (Chodzko-Zajko ve ark., 1994; Etnier ve ark., 2006; Van Boxtel ve ark., 1997).

Yapılandırılmış fiziksel aktivite beyin nöronlarının etrafında kapillenmeyi arttırarak beyne daha fazla kan ve oksijen gitmesini sağlamakta, bu da hafıza üzerinde olumlu etkide bulunmaktadır (akt. Blakemore, 2003). Destekler nitelikte Pereira ve ark. (2007), fonksiyonel

manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) ile ölçüm yaparak, 12 hafta süreyle haftada 4 gün 40 dakika bireysel aerobik yapılandırılmış fiziksel aktivite sonucunda beyin kan akımının arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Fiziksel aktivite ile beynin hafıza merkezi olarak da bilinen hipokampus bölgesinde nöron gelişimi ve nöronların işlevlerinin sürdürülmesinde rol oynayan BDNF (Beyin Türevli Nörotrafik Faktör) oranında artış sağlandığı ifade edilmektedir (Vaynman ve ark, 2004). Benzer şekilde Reed ve ark, (2010) düzenli fiziksel aktivitenin öğrenme ve algılamayı artıran beyin kaynaklı nörotrafik faktörü arttırdığını öne sürmektedir. Fiziksel aktivitenin hipokampus bölgesinde %2 oranında büyüme sağladığı ve bunun sonucu olarak da hafıza ve bilişsel fonksiyonlar üzerine katkısı olduğu; ilerleyen yaşla birlikte ortaya çıkabilecek hipokampus kaybını da önlediği saptanmıştır (Erickson ve ark., 2011).

Gerçekleştirilen araştırmalardan hareketle fiziksel aktivitenin beyin yapısında olumlu değişikliklere sebep olduğu ve beyni daha işlevsel hale getirdiği çıkarımında bulunmaktadır. Beyin fonksiyonlarında gelişimin sağlanması ve ilerleyen yaşla ortaya çıkabilecek eksikliklerin önlenmesinde fiziksel aktivite ve egzersiz önemli bir yer tutmaktadır.

## **FİZİKSEL AKTİVİTE VE AKADEMİK BAŞARI İLİŞKİSİ**

Akademik başarı, okul yaşamı süresince edinilmesi amaçlanan davranışların kazanılma düzeyini ifade etmektedir (Silah, 2003). Bir başka tanımlamadaysa gereken bilgi ve yeterliliklerin kazanılması yoluyla notlar, dereceler ve sertifikalar elde edilerek daha üst düzey statüye ulaşılması akademik başarı olarak adlandırılmaktadır (Collins ve O'Brien, 2011). Akademik başarı üzerinde zeka, öğrencinin bilişsel kabiliyetleri, öğrenme stili, sosyo-ekonomik statü, aile, okul ve öğretmen niteliği gibi pek çok faktör olumlu veya olumsuz etkide bulunabilmektedir (Altun ve Çakan, 2008; Dane ve ark., 2009). Akademik başarıyı etkilediği düşünülen durumlardan biri de fiziksel aktivite ve okul spor faaliyetleridir. Öğrenciyi okul yaşamında aktif kılan okul spor faaliyetleri, öğrencilere aktarılan müfredat programı dışında isteğe bağlı olarak gerçekleştirilen sportif oyunlardır (akt. Öcal ve Koçak, 2010).

Fiziksel aktivite, egzersiz ve okul spor faaliyetlerinin akademik başarıya etkisi, merak edilen ve üzerinde durulan bir konudur. Akademik başarıya verilen önemin artmasıyla, özellikle ebeveynlerin sportif faaliyetlere olumsuz bakması, tüm zamanın eğitime ve akademik performansı arttırmaya harcanması çocuklarda hareketsiz yaşamın temellerini

oluşturan durumlardan biridir. Oysaki insan her yaşta harekete ihtiyaç duymaktadır ve bu durum fiziksel aktivite, akademik başarı ilişkisinin incelenmesi gerekliliğini doğurmaktadır.

Okul spor faaliyetlerine katılımın öğrencilerin okula bağlılığını ve devamlılığını sağladığı böylece okul devamsızlığını azalttığı, gerçekleştirilen incelemelerle desteklenmektedir (Holland ve Andre, 1987; Snyder ve Spreitzer, 1990). Okul spor faaliyetlerine katılım sağlayan öğrencilerin, katılım sağlamayanlara göre sorumluluk alabilme, dışa dönük olma ve sosyalleşme düzeylerinin daha yüksek olmasının yanı sıra akademik düzeylerinin de anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir (Öcal ve Koçak, 2010). Düzenli sportif faaliyetlerin çocuklarda sınıf içi davranışları etkileyerek sosyal ve bilişsel katkıları olduğu; odaklanmayı arttırdığı ve akademik başarıyı olumlu etkilediği ifade edilmektedir (Singh ve ark., 2012). Özellikle okul temelli gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin çocukların okula aidiyet duygusunu geliştirdiği; duygusal, davranışsal ve bilişsel gelişimi destekleyerek akademik başarıyı arttırdığı düşünülmektedir (Owen ve ark., 2018). Bu çalışmaları destekler nitelikte Howie ve Pate (2012), 125 araştırmayı incelediği çalışmasında fiziksel aktivite ve akademik başarı arasında yaklaşık %75 pozitif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivitenin matematik performansına etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, 8. sınıf öğrencilerine beden eğitimi dersinde ısınma, kondisyon ve soğuma bölümlerinden oluşan 24 dakikalık bir fiziksel aktivite uygulanmıştır. 10 dakika tenefüs arasından sonra öğrencilere uygulanan bilişsel beceri testinin ardından, yüksek şiddetli aerobik fiziksel aktivitelerin öğrencilerin matematiksel işlem performansını arttırdığı saptanmıştır. Yüksek şiddetli aerobik fiziksel aktivitelerin öğrencilerin bilişsel fonksiyonları üzerinde olumlu etkilerde bulunacağı düşünülmektedir (Travlos, 2010). Benzer şekilde Fedewa ve Ahn'ın (2011) 59 çalışmanın kapsamlı analizi ile gerçekleştirdiği araştırmada çocukların fiziksel aktivite alışkanlıkları ile bilişsel performanslarının ilişkili olduğu ve özellikle aerobik fiziksel aktivite ile performansın daha da arttığı sonucuna ulaşmaktadırlar.

Fiziksel aktivite ile akademik başarı arasındaki olumlu ilişkiye yönelik gerçekleştirilen araştırmaların yanında, düşük ve orta şiddetteki fiziksel aktivitenin öğrenci notları ve akademik başarı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı da ileri sürülmektedir (Coe ve ark., 2006; Keeley ve Fox, 2009). Her ne kadar bazı çalışmalarla fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanmasa da negatif yönlü bir ilişki de saptanmamıştır. Fiziksel aktivite sonucunda akademik başarıda herhangi bir düşüşe rastlanmamakta ve fiziksel aktivitenin akademik başarıyı engellemediği sonucuna varılmaktadır (Hillman, Erickson ve Kramer, 2008).

Fiziksel aktivitenin eğitim durumlarına ve akademik başarıya olumsuz etkisinin olmadığı gibi pek çok olumlu etki sağlayabildiği, incelemeler sonucunda ulaşılan ortak bir noktadır. Buradan hareketle fiziksel aktivitenin faydalarını göz önünde bulundurmak ve hayata entegre etmek gerekmektedir.

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

---

Tüm bu araştırmalardan hareketle fiziksel aktivitenin sağlık için bir gereklilik olduğu görülmektedir. Hastalıklara karşı bedeni korumakta ve tedavi süreçlerine yaptığı katkılarla doğal bir ilaç niteliği taşımaktadır. Bireylerin fizyolojik, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak bütünsel gelişimini desteklemektedir.

Fiziksel aktivite beyin ve biliş üzerine de etkilerde bulunarak dikkat, hafıza ve öğrenme gibi fonksiyonlara katkı sağlamaktadır (Keeley ve Fox, 2009). Beyin sağlığının korunmasında, özellikle ilerleyen yaşla ortaya çıkabilecek beyindeki sinirsel hasarların önlenmesinde ve beynin daha işlevsel bir hal almasında fiziksel aktivite önemli role sahiptir.

Gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde hareketlilik ve fiziksel aktivitenin akademik başarı ile arasındaki bağı varsayımdan fazlası olduğu görülmektedir. Bireylere fiziksel aktivite alışkanlığının erken yaşta kazandırılması ve hayatlarının bir parçası haline getirilmesinde aile ve okula sorumluluk düşmektedir. Gelişen teknolojinin bir sonucu olarak hareketsiz yaşamın vücuda olumsuz etkilerinden sakınmak için uygulanabilecek fiziksel aktivite, okulda özellikle beden eğitimi ve spor dersleriyle gerçekleşmektedir. Beden eğitimi programları çocuklarda üstün fiziksel uygunluk sağlamakta, okula olumlu tutum geliştirmekte ve daha yüksek akademik başarıya etki etmektedir (Blakemore, 2003). Bireylerin doğasında bulunan hareket etme ihtiyacını karşılamakta ve nihayetinde farklı kazanımlar sağlamaktadır.

Kapsamlı araştırmalar ile fiziksel aktivitenin beyin yapısı ve fonksiyonlarına ilişkin etkileri ayrıntılı incelenmeli, akademik başarı ile olan bağı göz önünde bulundurularak fiziksel aktivite ve hareketlilik eğitim programlarına yansıtılmalıdır. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor dersi bir kilit nokta özelliği taşımaktadır. Öğrencilerin hareket edebildiği, gerekli stratejiler kurarak bilişsel olarak da aktif olabildiği beden eğitimi dersleri düşünülenin de ötesinde bir anlam ve önem taşımaktadır. Bu durum göz ardı edilmemeli, fiziksel aktiviteye ve beden eğitimi derslerine gereken değer verilmelidir. Kazanılacak fiziksel aktivite alışkanlığının sağlıklı bireyler ve dolaylı olarak sağlıklı bir toplum yetişmesinde etkisi olacaktır.

## KAYNAKLAR

---

- Aktaş, S., Özdiş, G., Bağış, O., & Güven, F. (2016). The effects of 8-week aerobic training on body weight among sedentary females. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(2), 113-116.
- Altun, S. A., & Çakan, M. (2008). Öğrencilerin sınav başarılarına etki eden faktörler: LGS/ÖSS sınavlarındaki başarılı iller örneği. *İlköğretim Online*, 7(1), 2-18.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 60(2), 1-8.
- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Bizeulia, S. A. H., & Saba, V. (2017). At least eighty percent of brain grey matter is modifiable by physical activity: A review study. *Behavioural Brain Research*, 332, 204–217.
- Bize, R., Johnson J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007) Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive medicine*, 45, 401-415.
- Blakemore, C. L. (2003). Movement is essential to learning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(9), 22-25.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatri, P., Waugh, R., Napolitano, M. A., Forman, L. M., Appelbaum, M., Doraiswamy, P. M., & Krishnan, K. R. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of internal medicine*, 159(19), 2349-2356.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir büyüme; üyeler aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70 (4), 205-214.
- Chodzko-Zajko, W. J., & Moore, K. A. (1994). Physical fitness and cognitive functioning in aging. *Exercise and sport sciences reviews*, 22(1), 195-220.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1515.
- Collins, J. W., & O'Brien, N. P. (2011). *The Greenwood dictionary of education*. ABC-CLIO.

- Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002). Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in neurosciences*, 25(6), 295-301.
- Dane, A., Kudu, M., & Balkı, N. (2009). Lise öğrencilerinin algılarına göre, matematik başarısını olumsuz yönde etkileyen faktörler. *Erzincan Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 17-34.
- Dishman, R. K., Berthoud, H. R., Booth, F. W., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M. R., Gandevia, S. C., Gomez-Pinilla, F., Greenwood, B. N., Hillman, C. H., Kramer, A. F., Levin, B. E., Moran, T. H., Russo-Neustadt, A. A., Salamone, J. D., Van Hoomissen, J. D., Wade, C. E., York, D. A., & Zigmond, M. J. (2006). Neurobiology of exercise. *Obesity*, 14(3), 345-356.
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric exercise science*, 13(3), 225-237.
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J. S., Heo, S., Alves, H., White, S. M., Wojcicki, T. R., Mailey, E., Vieira, V. J., Martin, S. A., Pence, B. D., Woods, J. A., McAuley, E., & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the national academy of sciences*, 108(7), 3017-3022.
- Etnier, J. L., Nowell, P. M., Landers, D. M., & Sibley, B. A. (2006). A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance. *Brain research reviews*, 52(1), 119-130.
- Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M., & Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 19(3), 249-277.
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(3), 521-535.
- Hardman, A. E. & Stensel, D. J. (2009). *Physical Activity and Health: The Evidence Explained*. Routledge: Abingdon.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological wellbeing: A population study in Finland. *Preventive medicine*, 30, 17-25.



- Haydon, A. M., MacInnis, R. J., English, D. R., & Giles, G. G. (2006). Effect of physical activity and body size on survival after diagnosis with colorectal cancer. *Gut*, 55(1), 62-67.
- Hillman, C. H., Castelli, D. M., & Buck, S. M. (2005). Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(11), 1967.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Holland, A., & Andre, T. (1987). Participation in extracurricular activities in secondary school: What is known, what needs to be known? *Review of educational research*, 57(4), 437-466.
- Holmes, M. D., Chen, W. Y., Feskanich, D., Kroenke, C. H., & Colditz, G. A. (2005). Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. *Jama*, 293(20), 2479-2486.
- Houmard, J. A., Tanner, C. J., Slentz, C. A., Duscha, B. D., McCartney, J. S., & Kraus, W. E. (2004). Effect of the volume and intensity of exercise training on insulin sensitivity. *Journal of applied physiology*, 96(1), 101-106.
- Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *J Sport Health Sci*, 1(3), 160-169.
- Keeley, T. J., & Fox, K. R. (2009). The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children. *International review of sport and exercise psychology*, 2(2), 198-214
- Kelly, A. K. W. (2011). Physical activity prescription for childhood cancer survivors. *Current Sports Medicine Reports*, 10(6), 352-359.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- Mayer-Davis, E. J., D'Agostino, J. R., Karter, A. J., Haffner, S. M., Rewers, M. J., Saad, M., & Bergman, R. N. (1998). Intensity and amount of physical activity in relation to insulin sensitivity: The Insulin Resistance Atherosclerosis Study. *JAMA*, 279(9), 669-674.
- Miles, L. (2007). Physical activity and the prevention of cancer: a review of recent findings. *Nutrition Bulletin*, 32, 250-82.

- Miller, K. E., & Hoffman, J. H. (2009). Mental well-being and sport-related identities in college students. *Sociology of sport journal*, 26(2), 335.
- Nguyen, T. V., Center, J.R., Eisman, J. A., (2000) Osteoporosis in elderly men and women: Effects of dietary calcium, physical activity and body mass index. *Journal of Bone and Mineral Research*, 15(2), 322-331.
- Owen, K.B., Parker, P.D., Astell-Burt, T. & Lonsdale, C. (2018). Regular physical activity and educational outcomes in youth: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 62, 334-340.
- Öcal, K., & Koçak, M. S. (2010). Okul sporlarının orta öğretim öğrencilerinin akademik başarı ve davranış gelişimine etkisi. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 7(1), 86-94.
- Pereira, A. C., Huddleston, D. E., Brickman, A. M., Sosunov, A. A., Hen, R., McKhann, G. M., Sloan, R., Gage, F. H., Brown, T. R., & Small, S. A. (2007). An in vivo correlate of exercise-induced neurogenesis in the adult dentate gyrus. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(13), 5638-5643.
- Praag, V.H., Kempermann, G. & Gage, F. H. (1999). Running increases cell proliferation and neurogenesis in the adult mouse dentate gyrus. *Nature Neuroscience*, 2, 266-270.
- Reed, J.A., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S.P., Gross, V.P., & Kravitz, J. (2010). Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: A preliminary investigation. *Journal of Physical Activity & Health*, 7(3), 343-351.
- Silah, M. (2003). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen çeşitli nedenler arasından süreksiz durumluk kaygısının yeri ve önemi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 102-115.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(1), 49-55.
- Snyder, E. E., & Spreitzer, E. (1990). High school athletic participation as related to college attendance among Black, Hispanic, and White males: A research note. *Youth & Society*, 21(3), 390-398.

- Speakman, J. R. & Selman, C. (2003). Physical activity and resting metabolic rate. *Proceedings of the Nutrition Society*, 62, 621–34.
- Sritara, C., Thakkinstian, A., Ongphiphadhanakul, B., Pornsuriyasak, P., Warodomwicht, D., Akrawichien, T., Vathesatogit, P., & Sritara, P. (2015) Work- and travel-related physical activity and alcohol consumption: relationship with bone mineral density and calcaneal quantitative ultrasonometry. *Journal of Clinical Densitometry: Assessment & Management of Musculoskeletal Health*, 18 (1), 7-43.
- Strasser, B., & Fuchs, D. (2015). Role of physical activity and diet on mood, behavior, and cognition. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 21(3), 118-126.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2. baskı. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Travlos, A. K. (2010). High intensity physical education classes and cognitive performance in eighth-grade students: An applied study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 302-311.
- Van Boxtel, M. P., Paas, F. G., Houx, P. J., Adam, J. J., Teeken, J. C., & Jolles, J. (1997). Aerobic capacity and cognitive performance in a cross-sectional aging study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 29(10), 1357-1365.
- Vaynman, S., Ying, Z., Gomez-Pinilla, F., & Hippocampal, B. D. N. F. (2004). mediates the efficacy of exercise on synaptic plasticity and cognition. *European Journal of Neuroscience*, 20, 2580-2590.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J., Herberg, S., & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41, 562-569.
- World Health Organization. (2012). Noncommunicable diseases: A major health challenge of the 21st century. *World health statistics*, 35-36.
- Yapıcı, M. (2004). *Okul ve insan*. Ankara: Ocak Yayınevi.
- Yau, S. Y., Li, A., Sun, X., Fontaine, C. J., Christie, B. R., & So, K. F. (2016). Potential biomarkers for physical exercise-induced brain health. *Role of Biomarkers in Medicine*. UK, London: Intech Open
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., & Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39.

## Spor Medyasında Kadının Rolü ve Medya Spor İlişkisi

*Erhan BUYRUKOĞLU<sup>1</sup>, Fatma COŞKUN<sup>2</sup>, Melek BAYINDIR<sup>3</sup>, Sudet KARAGÖZ<sup>4</sup>*

### ÖZET

Bu araştırmada, spor medyasında kadının rolü ve medya spor ilişkisi incelenmiştir. Spor, sosyal hayatta etkileşim, psikolojik rahatlama ve fiziksel olarak insanların rahatlamasını sağlamaktadır. Medya ise toplumun güncel olaylardan yazılı, sözlü ve hem yazılı hem de görsel olarak bilgilendirilmesini sağlayan bir iletişim aracıdır. Modern dünya anlayışına sahip olan bireylerin teknolojinin gelişmesi ve ilerlemesini etkilediği alan yazında görülmektedir. Teknolojinin gelişmesi ile dijital basın unsurları gelişmiş ve çeşitlilik göstermiştir. Bu alanlardan dijital spor basını da kendine düşen işleyişi gerçekleştirerek toplumu bilgilendirmektedir. Ayrıca spor medya ile ilişkilendirildiğinde insanların spor hakkında anlık medya aracılığı sayesinde bilgi sahibi olmasını sağlamaktadır. Her alanda olduğu gibi spor alanında kadının rolü oldukça önemli. Spor alanında kadınlar gerek sportif başarıları ile gerekse iş dünyasında edinmiş oldukları konum sebebi ile erkeklere oranla daha geri planda yer almaktadırlar. Genel olarak alan yazın incelendiğinde kadınlar medya alanında erkek egemenliği karşısında geri planda kaldıkları görülmektedir. Medya ve spor ilişkisinde ise sporun medya ile daha kapsamlı hale geldiği yapılan alan yazın çalışmalarında yer almaktadır. Araştırmamızın ise benzer çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Medya, Kadın

### ABSTRACT

#### The Role of Women in Sports Media and The Media Sport Relationship

In this research, the role of women in sports media and the relationship between media and sports were examined. Sports provide interaction in social life, psychological relaxation and physical relaxation of people. The media, on the other hand, is a communication tool that provides the society to be informed about current events in written, oral and both written and visual ways. It is seen in the literature that individuals with a modern world understanding affect the development and progress of technology. With the development of technology, digital media elements have developed and diversified. Among these areas, the digital sports press also informs the society by performing its own functioning. In addition, when sports are associated with the media, it enables people to have information about sports through instant media. As in every field, the role of women in the field of sports is very important. In the field of sports, women are in the background compared to men, both due to their sporting success and their position in the business world. In general, when the literature is examined, it is seen that women remain in the background against male domination in the field of media. In the relationship between media and sports, the field in which sports become more comprehensive with the media is included in the literature. It is thought that our research will set an example for similar studies.

**Keywords:** Sports, Media, Women.

<sup>1</sup>Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri ABD., Aydın/TÜRKİYE. erhanbuyrukoglu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8459-9270

<sup>2</sup>Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Eğitimde Ölçme Değerlendirme ABD., Ankara/TÜRKİYE. fatmacoskuncf@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6388-3504

<sup>3</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği ABD., Sakarya/TÜRKİYE. bayndrmelek@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9210-2527

<sup>4</sup>Gazeteci, TÜRKİYE. karagozsudet@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0159-095X

## GİRİŞ

Kadınların spor alanındaki varlığına yönelik engellerin ve mücadelelerin tarihine bakılacak olursak Antik olimpiyatlardan modern spor kültürüne kadar kadınların spor alanındaki yerine dair tartışmalar ve erkek egemenliği üzerine kurulan yaklaşımlar anlatıldığı görülmektedir. Baron Pierre de Coubertin gibi spor tarihinde önemli bir yere sahip kişilerin bile kadınların yarışmalara katılımını reddettiği ve sadece erkeklerin yarışmasını savunduğu belirtilmektedir. Günümüze kadar kadınların elit performans sporlarına katılımında erkeklerin gerisinde kaldığına dair veriler sunulmaktadır. Örneğin, Türkiye'de özerk spor federasyonları tarafından lisans almış sporcuların %38'i, faal sporcuların da %39'u kadınlardan oluşmaktadır. Ancak, kadınların spor alanındaki varlığına yönelik mücadelelerin devam ettiği ve son yıllarda kadınların spor yapma ve sporcu olma konusunda daha fazla fırsat elde ettikleri de belirtilmektedir (Fuller, 2006).

Spor medyasının kadın sporculara ve kadın sporunun genel olarak algılanışına yönelik tutumlarının eleştirildiği sıklıkla görülür. Özellikle erkek egemen bir spor dünyasında kadın sporcuların maruz kaldığı cinsiyetçi yaklaşımlar ve kadın spor haberlerinin az öne çıkarılması, kadınların spor dünyasındaki varlıklarının görünür olmasını zorlaştırır. Kadın sporcuların medyada yer alışı biçimi, genellikle fiziksel görünümleri, özel hayatları ve kadınlık rolleri üzerinden tanımlanır. Bu durum, kadın sporcuların başarılarından ziyade görünümleri ve kişisel hayatlarına odaklanılmasına neden olur. Ayrıca, kadın sporcuların rekabetçi doğası ve başarıları erkek sporcular kadar önemsenmez.

Spor medyasında kadınların maruz kaldığı cinsiyetçilik, spor dünyasındaki kadınların sayısını da olumsuz yönde etkiler. Kadınlar, erkeklerle aynı fırsatları elde etmek ve eşit muamele görmek için mücadele ederken, spor medyasında kadınların başarılarına yeterince yer verilmemesi, genç kızların sporla ilgilenmelerini engelleyebilir. Bu nedenle, spor medyasında cinsiyet eşitliğini sağlamak, kadınların spor dünyasındaki varlıklarını daha fazla görünür kılmak için önemlidir. (Turmanidze, 2019).

Spor medyası, günümüzde insanların yaşamlarının önemli bir parçası haline gelmiştir. Medya ve sporun popülerliği giderek artarken, spor medyasının da etkisi ve önemi artmaktadır. Ancak, spor medyasının hala erkek egemenliği altında olduğu ve kadınların bu

alandaki yeterince yer alamadığı bir gerçektir. Araştırmamızın benzer çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir.

## **SPOR MEDYASINDA KADIN**

---

Medya kuruluşlarında erkek egemenliğinin hakim olduğu bir diğer alan ise spor medyasıdır. İnsan hayatının önemli bir parçası haline gelen medya ve spor gün geçtikçe popülerliğini artırmaktadır. Genel olarak spor medyası içerisinde çalışan ve medyanın yapmış oldukları haberlerde erkeklerin daha fazla yer aldığı yapılan bilimsel çalışmalarda ortaya konulmuştur. İlk olarak doksanlı yıllarda spor medyasının popüler hale geldiği alan yazında görülmektedir. Doksanlı yıllarda yapılan Kış Olimpiyatlarında yapılan içerik analizinde cinsiyet ayrımının olduğu bunun sonucunda kadın sporculara nazaran erkeklerin daha fazla haberlerde yer aldığı görülmüştür. Ayrıca araştırmada spor dalları, yer verilen fotoğraflar, köşe yazarlarına yer verilen alanlar, muhabirler incelenmiş kadınlara göre erkeklerin ciddi ölçüde daha fazla yer aldıkları saptanmıştır (Urquhart ve Crossmann, 1999).

Kadınlara oranla erkekler spor alanlarına fazla rağbet gösterdiği alan yazın incelendiğinde bariz olarak görülmektedir. 2000' li yıllarda Kadın Statüsü Sorunları Genel Müdürlüğünün yapmış olduğu çalışmada spor medyası incelenmiş tv programlarında kadınlara çok az yer verildiği, ayrıca aynı yıllarda RTÜRK tarafında yapılan araştırmada spor programını izleyen bireyler cinsiyet açısından değerlendirilmiş ve kadınlar erkeklere nazaran daha az spor programlarını takip ettiği görülmüştür (RTÜK Araştırması, 2009). Medyada kadınlar üzerine yapılan araştırmalarda ise; Spor gazetelerini kadınların takip etme oranları incelenmiş ve bu oran %9 olarak görülmüştür. Kadınların spor medya algıları incelendiğinde ise; kadınların erkeklere nazaran daha az puan aldıkları görülmüştür (Taşmektepligil, 2005; Koparan, 2007). TFF tarafından yapılan kamuoyu yoklamasında 2005 yılında kadınların futbolla ilgili yayınlara % 75 oranında rağbet gösterdikleri görülmüştür (TFF [Türkiye Futbol Federasyonu], 2005).

285 spor editörü üzerine yapılan bir araştırmada kadınların sportif olarak ilgi ve akademik tecrübelerinin erkeklere nazaran az olduğu, spor sayfalarını takip etmede ise %58 oranında kadınlara göre erkeklerin daha fazla ilgi gösterdiği görülmüştür (Hardin, 2005). Diğer sportif branşlara göre futbolun popüler hale gelmesi ve bu alanda erkeklerin kadınlara oranla daha az söz sahibi olması ataerkil anlayışın hakim olduğu dünyada kadınların televizyon ve gazetecilik alanında daha az yer almasına sebebiyet vermiştir. Arslan ve Koca yapmış oldukları araştırmada gazetelerde yer alan spor haberlerinde kadınların % 8,56

oranında haberlerde yer aldığı görülmüştür. Aynı çalışma içerisinde ayrıca karma spor haberlerinde cinsiyet ayrımı yapmadan kadın ve erkeklerin sunulduğu haberlerde ise bu oran %11,46 oranında görülmüştür (Arslan ve Koca, 2006). Genel olarak alan yazın incelendiğinde ve medya, gazetecilik anlayışına göre Vivet Kanetti popülerleşme sürecinde kadınların medyada yer almadığından kaynaklı olduğunu ifade etmiştir. Kadınların spor medyası üzerinden sunulma biçimleri de erkeklere oranla farklılık göstermektedir. Öktem 2004 yılında yapmış olduğu araştırmada milli atlet Süreyya Ayhan'ın medya içerisindeki yeri araştırılmış kadın olduğu ön plana çıkarılmış lakin Süreyya Ayhan'ın sportif başarısının bir rastlantı olduğu, sporculuk kimliğine nazaran kadınsal kimliğin ön planda tutulduğu araştırmada yer almıştır (Öktem, 2004).

Toplumsal cinsiyet kavramı insanların biyolojik varlıkları dışında toplumsal bir kimlik olarak alan yazında yer almaktadır. Toplumsal cinsiyet aynı zamanda bireylerin toplum içerisindeki rolleri ve kültürel benliklerini ortaya koymalarındaki bir kavramdır (Bhasin, 2003). Spor, erkeğin kadına göre daha hâkim olduğu bir alan olarak görülmektedir. Burum aynı zamanda spor medyasına da yansımaktadır (Koca, 2007). Spor medyası içerisinde yer alan muhabirler, köşe yazarları vb çalışanlar ataerkil anlayış neticesinde kadınlara oranla hep erkekleri ön plana çıkarmıştır (Urquhart ve Crossmann, 1999).

## **SPOR BASININDA NEFRET SÖYLEMİ**

Alan yazın incelendiğinde son yıllarda spor medyasında nefret söylemi üzerine yapılan araştırmalarda artış görülmüştür. Nefret söylemleri genel olarak rekabet ortamındaki takımların birbirlerin karşı söylemiş oldukları sözler ve/ veya hakem hatalarına yönelik olduğu çalışmalar incelendiğinde görülmektedir (Wolfson, 1997). Nefret söylemi genel olarak tanımlar değerlendirildiğinde ön yargı nezdinde aşırılık barındıran bir kavram olarak literatür de yer almaktadır (Post, 2009). Hukuk olarak nefret söyleminin ülkemizde bir yaptırım yoktur, lakin bazı ülkelerde bu durum suç olarak kabul edilmekte ve bireylere yaptırım uygulanmaktadır (İnceoğlu, 2012).

Nefret söylemi kitle iletişim araçlarının insan hayatına girmesi ile beraber daha etkin rol oynamaya başlamıştır. Genel olarak nefret söyleminde tahrik edici söylemlerin yer aldığı yapılan çalışmalarda görülmektedir. Nefret söylemlerinde genel olarak sporda ırk ayrımının yapıldığı görülmüştür. Ulusal ve uluslararası arenalarda bu durum yaşanmış ve yaşanmaya devam etmektedir (Küzeci, 2007).

Sporun özünde dostluk, barış, kardeşlik, rekabet ve fair play yer almaktadır. Bu durum yer yer bozulmaktadır. Spor içerisinde holiganlaşma nefret söylemini ve nefret hareketinin en fazla yer aldığı mecra olarak alan yazında yer almaktadır. Sportif müsabakalarda yapılan bir araştırmada seyircilerin birbirleri ile rakip olsalar dahi aynı alan içerisinde spor müsabakalarını izledikleri günden güne azalışta olduğu, ayrıca kavgaların arttığı bilimsel araştırmalarda görülmektedir. Spor basınında nefret söylemleri genellikle tribünlerden gelen sözler, yöneticilerin bilinciz hareket etmesi, taraftar topluluklarının ani hareketler sergileyerek bir grubu etkisine alarak tahrik ve taciz edici söylemlerde bulunması medya içerisinde yer alan bazı organlardır. Sosyal medyada yer alan paylaşımlar spor medyasını da zan altında bırakmaktadır. Şiddetin en büyük alt yapısını hazırlayan unsur nefret söylemleridir (Tsesis, 2002; Akt: Alğan ve Şensever, 2010).

Genel olarak spor basınında yer alan haberleri Türkiye'de okuyan kitle incelendiğinde bu sayının 5 milyon civarında olduğu görülmüştür. Spor medyası içerisinde hangi ırk, din, dil, kültüre sahip olursa olsun sporun herkesi kucakladığı ve dost hane olduğu bilinci ile beraber spor medyası haberlerine yer vermektedir. Bu durum yer yer nefret söylemleri ile çeşitlilik göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde gazete başlıklarında nefret söylemleri ilgili genellikle “kayışma”, “intikam” vb gibi sözcüklerin yer aldığı görülmüştür. Spor basınında gazetecilik alanında genellikle müsabakayı; kayışma, futbol müsabakalarında golü; kurşun, tarafların anlaşamamasına; kavga, galibiyeti ise imha olarak nitelendirilerek basın unsurlarında yer vermişlerdir. 2013 yılında Demirin yapmış olduğu araştırmada Galatasaray ve Fenerbahçe spor kulüpleri arasındaki futbol müsabakasından sonraki spor basınında yer alan 13 spor programı incelenmiş nefret söylemi içersen ve taraftarları olumsuz yönlendiren ifadelerin yer aldığı vurgulanmıştır (Demir, 2013).

Alan yazın incelendiğinde spor gazetelerinde sayfa sayılarında büyük çoğunluğun bahis oyunları bölümlerinin yer aldığı görülmüştür (At yarışı, iddia vb gibi bahis oyunları). Spor basının ekonomik olarak alt kesime hitap ettiği görülmüştür. Ayrıca bazı gazetelerin isimlerim olumsuzluk söz konusudur. Örneğin Fanatik gazetesin kelime kökenin Fransızca “fanatique” kelimesinden gelerek fanatizme etki ettiği ya da sözcü gazetesi yayını olan AMK gazetesinin normalde Açık Mert Korkusuz olarak bilinmemesi yapılan araştırmalar nezdinde görülmüştür. Yeni medya anlayışı ile beraber genel olarak spor basınında yer alan ve taraftarlar tarafından söylenen söylemler çok fazla sosyal medya mecralarında görülmektedir. Genel olarak sosyal medya alanlarında yer alan nefret söylemleri yaş ortalamaları 9 ile 24 yaş arasında olduğu görülmüştür (Binark, 2010).



## DİJİTAL SPOR BASINI

---

Dijitalleşme ile spor alanında anında haberleşme süreci başlamıştır. Dijitalleşme, iletişim ağları ile beraber habercilik alanında anında erişim sağlayan bir unsur olarak tanımlanmaktadır (Manovich, 2002). Dijitalleşme ile beraber birçok platformda beraberinde gelmiştir. Yayıncılık ve izleyenler açısından dijital spor basını spor alanında güncel olarak yer alan haberleri anında kamuoyuna duyurmuştur (Turner, 2007). Teknolojinin gelişmesi ve dijitalleşmenin beraberinde getirmiş olduğu kablolu yayın, uydu yayını, dijital uydu yayınları, karasal yayın spor basınında dijitalleşme ile beraber güçlü adımlar atmıştır. Dijital spor basınının anında güncel olarak yer alan haberler anında yayınlanması ile beraber spor alanındaki merak artmıştır (Diaz ve Santamaria, 2019).

Dijitalleşme ile beraber spor basınında ve yayıncı kuruluşlarda bazı değişiklikler meydana gelmiştir. Yayın kuruluşları spor organizasyonlarını yayımlar iken belirli bir ücret karşılığında aboneli esasına dayanarak sportif organizasyonları ve/ veya müsabakaları yayınlamaya başlamışlardır. Ülkeden ülkeye spor yayın kuruluşların yayınlamış oldukları spor branşlarında değişiklikler görülmektedir. Örneğin Türkiye' de futbol, ABD basketbol vb gibi. Bir başka örnek ise; 2019- 2022 yılları arasında İngiltere Sky Sports Premier Lig yayın kuruluşu 3.58 milyar Euro'ya yayın haklarını BT Sport yayın kuruluşuna 885 milyar Euroya satmıştır. Spor basını içerisinde yer alan bireylerde bu durum büyük yankı uyandırmış dijital spor basınının ne kadar güçlü bir alan olduğu vurgulanmıştır (Lelyukhin, 2013). Dijitalleşme ile beraber spor medya alanının bir diğer kolu da YouTube olmuştur. Birçok ülkede tenis, futbol, basketbol, golf, rugby vb gibi spor dalları YouTube den izlenmiştir (Sell, 2015).

Sosyal medya içerisinde yer alan internet gazeteciliği anında haberleşme ve bilgi kaynağın kolay erişim sağlamaktadır. Bu durum medyanın güçlü ve anında doğru haberi kamuoyu ile paylaşmasını sağlamaktadır. Gazetelerin bir gün öncesinde haberlerin toplanması daha sonra basıma girmesi spor siteleri ve anında erişim ile medya alanında spor severler tarafından büyük ilgi görmüştür (Riley, 1998).

Alan yazın incelendiğinde, spor medyasında kadınların erkeklere nazaran daha az yer aldığını göstermektedir. Kadın sporcuların başarıları ve performansları genellikle erkeklerinki kadar takip edilmemekte ve haberlerde yeterince yer almadığı bilinmektedir. Spor medyasında yer alan köşe yazarları, muhabirler ve spor editörlerinin büyük çoğunluğunun erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Bu durum, kadınların spor medyası alanında kariyer yapmalarını ve etkili bir şekilde yer almalarını engellemektedir (Dinç, 2019). Ancak, son yıllarda kadın

sporcuların başarılarına ve performanslarına daha fazla yer verilmesi ve kadınların spor medyasında daha etkili bir şekilde yer almaları için adımlar atıldığı görülmektedir. Son zamanlarda özel televizyonların sayısının artmasıyla birlikte kadın sunucu ve yorumcuların televizyon programlarında yer alması sıkça rastlanır hale geldiğini söylemek mümkündür. Bu durumun erkek izleyicilerin "görsel unsur" talepleriyle ilgili olduğu ve yöneticilerin reytingleri yükseltme amacıyla gerçekleştirdiği söylemekte mümkündür. Kadın spor yazarları, zaman içinde kulüp rekabetinden kaynaklanan olumsuz tepkilerin azaldığını vurguladıkları özellikle kadın sporcuların ve kadın spor medya çalışanlarının hikayelerinin anlatılması ve öne çıkarılması, kadınların spor medyasında daha fazla yer almalarına ve etkili bir şekilde temsil edilmelerine yardımcı olacağı düşünüldüğü bilinmektedir. Bu bağlamda, spor medyasının kadınların performanslarına ve başarılarına yeterince yer vermesi, kadın sporcuların hikayelerini anlatması ve kadınların spor medya alanında kariyer yapmalarına destek vermesi gerekmektedir. Böylece, spor medyası kadınların da başarılarına ve performanslarına adil bir şekilde yer veren, kadınların çalışabileceği pozisyon sayısının artırıldığı, baskı ve maruz kalınan siber zorbalığın azalacağı, cinsiyet ayrımcılığı yapmayan ve herkesin eşit şekilde temsil edildiği bir alan olacağını söylemek mümkündür.

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

---

Alan yazın incelendiğinde, spor medyasında kadınların erkeklere nazaran daha az yer aldığını göstermektedir. Kadın sporcuların başarıları ve performansları genellikle erkeklerinki kadar takip edilmemekte ve haberlerde yeterince yer almadığı bilinmektedir. Spor medyasında yer alan köşe yazarları, muhabirler ve spor editörlerinin büyük çoğunluğunun erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Bu durum, kadınların spor medyası alanında kariyer yapmalarını ve etkili bir şekilde yer almalarını engellemektedir (Dinç, 2019). Ancak, son yıllarda kadın sporcuların başarılarına ve performanslarına daha fazla yer verilmesi ve kadınların spor medyasında daha etkili bir şekilde yer almaları için adımlar atıldığı görülmektedir. Son zamanlarda özel televizyonların sayısının artmasıyla birlikte kadın sunucu ve yorumcuların televizyon programlarında yer alması sıkça rastlanır hale geldiğini söylemek mümkündür. Bu durumun erkek izleyicilerin "görsel unsur" talepleriyle ilgili olduğu ve yöneticilerin reytingleri yükseltme amacıyla gerçekleştirdiği söylemekte mümkündür. Kadın spor yazarları, zaman içinde kulüp rekabetinden kaynaklanan olumsuz tepkilerin azaldığını vurguladıkları özellikle kadın sporcuların ve kadın spor medya çalışanlarının hikayelerinin anlatılması ve öne çıkarılması, kadınların spor medyasında daha fazla yer almalarına ve etkili bir şekilde temsil edilmelerine yardımcı olacağı düşünüldüğü bilinmektedir. Bu bağlamda, spor

medyasının kadınların performanslarına ve başarılarına yeterince yer vermesi, kadın sporcuların hikayelerini anlatması ve kadınların spor medya alanında kariyer yapmalarına destek vermesi gerekmektedir. Böylece, spor medyası kadınların da başarılarına ve performanslarına adil bir şekilde yer veren, kadınların çalışabileceği pozisyon sayısının artırıldığı, baskı ve maruz kalınan siber zorbalığın azalacağı, cinsiyet ayrımcılığı yapmayan ve herkesin eşit şekilde temsil edildiği bir alan olacağını söylemek mümkündür.

## **KAYNAKLAR**

---

- Alğan, C. ve Şensever, L. (2010). Ulusal Basında Nefret Suçları: 10 Yıl, 10 Örnek, Sosyal Değişim Derneği, İstanbul.
- Arslan B, Koca C. (2006). Kadın sporcuların yer aldığı günlük gazete haberlerinin sunum biçimine dair bir inceleme. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 17(1), 1-10.
- Bhasin K. (2003). Toplumsal Cinsiyet: Bize Yüklenen Roller. (A Coşkun Çev.). İstanbul: Kadınlarla Dayanışma Vakfı (KADAV) Yayını.
- Binark, M (2010) Nefret Suçlarıyla Mücadele Konferansları Konuşma Metinleri, Ankara: İnsan Hakları Gündemi Derneği.
- Demir, M. (2013). 2012 Süper Kupa Finalinin Televizyonlardaki Yansıması, Söylemlerin Nefret Algısı Oluşturma Bağlamında Değerlendirilmesi, Akademik Araştırmalar Dergisi (56): 231-254.
- Díaz, A.G. & Santamaría J. V. (2019): Football broadcasting rights in Spain in the digital age: between pay television and streaming services. Revista Latina de Comunicación Social, 74, 418-433.
- Dinç, E. S. (2019). Türk spor medyasında kadın gazetecilere yönelik cinsiyet ayrımcılığı. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1), 97-112.
- Fuller L. (2006). Sport, Rhetoric, and Gender. New York: Palgrave Macmillan
- Hardin M. (2005). Survey finds boosterism, freebies remain problem for newspaper sports departments. Newspaper Research Journal, 26 (1). 66-72,11 Ocak 2023, EBSCO veri
- İnceoğlu A.A (2012) Nefret Suçu Kavramı ve Türk Ceza Mevzuatı Açısından Değerlendirilmesi Nefret Söylemi ve/veya Nefret Suçları, Derleyen: Yasemin İnceoğlu, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

- Koparan N. (2007). Medyanın Kadınlar Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Küzeci, L. (2007). AİHS'nin 10. Maddesi Işığında Nefret İçerikli ve Irkçı Nitelikli Düşünce Açıklamaları, Türkiye Barolar Birliği Dergisi, Sayı 71, 174-200.
- Lelyukhin, A. (2013). The impact of EU on sport broadcasting: what does the line of recent ECJ cases signal about? In Sports Law J, 13, 104-131.
- Manovich, L. (2002). The Language of New Media. Cambridge: MIT Press.
- Öktem M.G. (2004). Sporcu kadının Türk yazılı basınındaki temsili: Süreyya Ayhan örneği. Kadın Çalışmalarında disiplinlerarası Buluşma Sempozyumu Kitabı. 3, 164-176.
- Post, R. (2009). Hate Speech in Extreme Speech and Democracy, eds I. Hare and J. Weinstein, Oxford University Press, New York, p.123-124.
- Radyo Televizyon Üst Kurulu. (2009). Televizyon izleme eğilimleri araştırması – 2, Ankara: RTÜK Kamuoyu Yayın Araştırmaları ve Dairesi Başkanlığı.
- RILEY Patrica vd. (1998). “Community or Colony: The Case of Online Newspapers and the Web”, <http://www.ascusc.org/jcmc/vol14/issue1/keough.html> Erişim 12.01.2023
- Sell, J. (2015). E-Sports Broadcasting. Master Thesis, Science in Comparative Media Studies, University of Pittsburgh..
- Taşmektepligil Y. (2005). Perception of Turkish media by Turkish society. The 46th Ichper SD Anniversary World Congress Book. 541-545.
- Turmanidze, L. (2019). İnterneti da Marketingi Biznesshi. Wminda Tbel Abuseridzis Saxelobis Univeristetis Nashromi.
- Turner, P. (2007). The Impact of Technology on the Supply of Sport Broadcasting. European Sport Management Quarterly, 7(4), 337-360.
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2005). Futbol kamuoyu araştırması. İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu Yayını.
- Urquhart J, Crossmann J. (1999). The globe and mail coverage of the winter Olympic Games- A cold place for women athletes. Journal of Sport and Social Issues, 23(2), 193-202.
- Wolfson, N. (1997). Hate Speech, Sex Speech, Free Speech. Library of Congress Cataloging, USA.

## Masajın Sporcuyu Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi

*Onur AKTÜRK<sup>1</sup>, Selami YÜKSEK<sup>2</sup>*

### ÖZET

Bu çalışma masaj ve spor masajı hakkında literatürde yer alan çalışmalardan yararlanarak masajın genel hatları, masaj manipülasyonları, spor masajı, müsabaka öncesi masaj, müsabaka sonrası masaj ya da diğer bir isimle ara masaj, müsabaka sonrası masaj, masajın sporcuyu performansı üzerine etkileri hakkında bilgi vermek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma, gelecekte bu alanda yapılacak çalışmalara kaynak teşkil edebilecek bir derleme çalışmasıdır. Çalışmada ağırlıklı olarak spor masajı, spor masajının sporcuyu üzerinde yaptığı değişiklikler, spor masörlüğü mesleği ve etik ilkeleri hakkında bilgilendirme yapılacaktır. Çalışma meta-analiz yöntemine uygun biçimde meydana getirilmiş olup literatür taraması için Google Akademik ve Dergi Park adlı yerli veri tabanları ile Scopus ve Web Of Science adlı yabancı veri tabanları kullanılmıştır. Literatür taraması sonucu 23 yerli kaynak incelenmiş ve bunların 16 tanesi ile incelenen 16 yabancı kaynağın 6 tanesi derleme yöntemine uygun olarak bir araya getirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Masaj, Performans, Sporcuyu, Spor Masajı

### ABSTRACT

#### Investigation of The Effects of Masseur on Athlete Performance

This study, using the studies in the literature about massage and sports massage, has been prepared to give information about the general lines of massage, massage manipulations, sports massage, pre-competition massage, massage during the competition or in other words interval massage, post-competition massage, the effects of massage on the athlete, the profession of sports masseur, and the ethical principles of this profession. The study is a compilation study that can be a source for future studies in this field. In the study, information will be given about sports massage, the changes made by sports massage on the athlete, the profession of sports masseur and ethical principles. In the form of our study, domestic databases called Google Academic and Journal Park and foreign databases Scopus and Web Of Science were used for literature review. As a result of the literature review, 23 indigenous sources were examined and 16 of them were used, As a foreign source, 16 sources were examined and 6 of them were used in our study.

**Keywords:** Massage, Athlete, Performance, Sports Massage

<sup>1</sup> Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Trabzon/TÜRKİYE. akturkonur542@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1494-2651

<sup>2</sup> Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon/TÜRKİYE. selami.yuksekk@trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2162-8660

## GİRİŞ

Masajın 5 bin yıllık tarihe sahip olduğu düşünülmektedir. Masaj, ilk insandan günümüze kadar varlığını sürdürmüştür yalnızca profesyonel temellere oturtulması daha sonraki çalışmalarla olmuştur. Kelime anlamı olarak ise Yunancada “massein” İbranicede “mashesh” gibi kelimelere dayanmaktadır. Bu kelimelerin tamamı dokunmak, sıvazlamak ve yoğurmak gibi anlamlara karşılık gelmektedir. Masaj kas dokularını mekanik bir şekilde uyararak sistematik bir şekilde uygulanan, neticesinde de kişiye fiziksel ve psikolojik rahatlama sağlayan bir eğilim olarak tanımlanabilir (Gürkan, Dalbudak, Bakır, Dinç ve Gazwan, 2018). Masaj temelde 5 manipülasyona sahiptir, bu manipülasyonlar şu şekildedir: öfloraj, petrisaj, friksiyon, tapottement ve vibrasyon (Yüksel, 2007).

Performans, genel tanımı ile davranışın göreceli olarak kısa zamanlı, sınırlı bir kısımdır. Genellikle belirtilebilen, somut bir işi yapmaya yönelik aksiyon olarak nitelendirilebilir (Karakuş ve Kılınç, 2006). Sportif performans; yapılması zorunlu olan bir spora ilişkin vazifenin yerine getirilmesi esnasında başarı için ortaya konulan çabaların tamamı olarak tanımlanabilir. Performansı etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar: yaş, cinsiyet, kinantropometrik özellikler, motivasyon, kültürel yapı... (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004; Atasü ve Yücesir, 2004).

Yaş; performansı etkileyen bir diğer faktör de yaştır. Genellikle ergenlik dönemine kadar yaş ile fiziksel ve psikolojik gelişim ilişki içerisinde ve performansa etkisi çok fazladır. Bu nedenle, genç erişkinlik dönemine kadar müsabakalar yaş grupları şeklinde düzenlenir. Çünkü farklı gelişim düzeyindeki bireylerin birbirleriyle yarışırılması küçük yaştaki sporcuya yetersizlik ve başarısızlık duygusu yaşatabilirken, yaşı ve gelişim özellikleri daha ileride olan sporcuya doğru olmayan verilerle başarıyı tattırır ancak bu başarı gerçek anlamda bir başarı parametresi olarak değerlendirilemez (Mulazimoğlu, 2009).

Cinsiyet; bilindiği üzere bütün sportif müsabakalar kadın ve erkekler için ayrı ayrı düzenlenmektedir. Kadın ve erkeğin birbiriyle mücadele etmiyor olmasının en büyük nedeni cinsiyetin sportif performansın iki ana ögesi olan psikolojik ve fiziksel performans üzerine olan etkisinin bilinmesindedir. Bilhassa fiziksel olarak vücut kompozisyonundan, kas kitlesine, hormonal düzenden, oksijen tüketimine kadar kadın erkek arasında önemli farklar bulunmaktadır (Kayışoğlu, Doğan ve Çetin, 2014).

Antropometrik özellikler; dikkate alındığında branşı basketbol olan üst düzey bir oyuncu ile şampiyon bir halter sporcusunun vücut özellikleri benzer olması

düşünülemeyeceği gibi, artistik buz pateni yapan bir bayan sporcu ile çekiç atma şampiyonu bayan sporcunun özelliklerinin de birbirinden çok farklı olması beklenen bir durumdur. Özetle farklı spor branşı ile uğraşan sporcuların fiziksel özellikleri bakımından birbirinden farklı olması normal karşılanmaktadır. Çünkü her spor branşı kas gruplarını farklı oranlarda kullandığı için sporcu hangi spor branşıyla uğraşıyorsa yoğunlukta o branşın istediği kas grupları gelişecektir ve antropometrik olarak da o yönde gelişecektir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004; Gürses ve ark., 2018).

Motivasyon; bireyi bir davranışı yapmaya iten, davranışa yön ve amaç belirleyen bireyin o davranışı yapma isteğini artıran iç ve dış dürtülerin tümü olarak tanımlanabilir. Motivasyon sporda çok önemli bir kavramdır, kişinin motivasyon düzeyi düşük olur ve yeteri kadar uyarılmışlık düzeyine ulaşamazsa kişi o davranışı yapmak istemez ve kişinin performansı düşme eğilimi gösterir (Aydın, 2001).

Genetik; sportif performansı etkileyen diğer bir faktördür ve genel manada insanda mevcut olan, bir kısım kalıtsal özellikler ile belirlenen, zamanla küçük değişimlerle farklılaşabilen ve dışarıdan mevcut duruma etki ihtimali çok az olan veya hiç etki yapılamayan özellikler bütünüdür. Yaş, cinsiyet, vücut yapısı, zeka, kas-iskelet sisteminin durumu, psikolojik denge, otonom sinir sistemi, hormonal bezlerin işlevi, insan organizması, enerji sistemleri, organ sistemlerinin durumu, alerji, sinirsel ileti hızı, kalp-dolaşım sistemi ve özellikle de genetik donanım sportif performans adına fazlasıyla önemli bir faktördür. Her bireyin genetik kodlaması da farklı olduğu için aynı branşta ve aynı mevkide de olsa her sporcu birbirinden farklı özelliklere sahiptir (Marcell ve ark., 2003).

Kültürel yapı; spor, dayanışma ve iş birliği ile sorumluluğu paylaşmaktır. Sosyal entegrasyonun olmadığı bir ülkede sportif başarıya ulaşabilmek zordur. İş birliği bilincinin ve bütünleşme eğilimlerinin yoğun olduğu kararlı bir ortamda, sosyal ve ekonomik gelişmeyle aynı yönde spor da gereken payı alır. Toplumda bir spor branşı benimsenmiş ve yıllardan beri popülerliğini koruyorsa gelecek nesiller de bu spor branşına ilgili olacaktır (Doğan, 2001).

Spor masajı; klasik masaj tekniklerinin insan anatomisi ve kas yapısı bilgileri ile harmanlanarak sporcunun performansını arttırmak, ısınmasını pekiştirmek ve daha erken toparlanmasını sağlamak amacıyla kullanılmasıdır (Gürkan ve ark., 2018). Bir diğer tanımla spor masajı; sporcunun performansını arttırmak, müsabakaya en iyi biçimde hazırlanmasını desteklemek, müsabaka esnasında psikolojik sağlamlığını ve fiziksel gücünü korumak, müsabaka sonrası ise toparlanma süresini olabildiğince kısaltmak ve sporcunun vücudunda

biriken yorgunluğa sebep olan maddelerin en kısa sürede vücuttan uzaklaştırılması amacıyla ortaya çıkmış bir alan olarak nitelendirilebilir (Sanioglu ve ark., 1999).

### **Çalışmanın Önemi**

Yapılan literatür taraması sonucunda masajın sporcu performansı üzerindeki etkilerine dair topluca bir bilgi kaynağının niceliksel olarak yeterli seviyede olmadığı için bu çalışma meydana getirilmiştir.

### **Çalışmanın Amacı**

Çalışmanın amacı; masaj ve spor masajı hakkında genel bilgiler vererek, masajın sporcu performansına etkileri konusunda yapılmış çalışmalardan yararlanarak bütüncül bir bilgi kaynağı meydana getirerek bundan sonra yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturmaktır.

## **YÖNTEM**

### **Çalışmanın Yöntemi**

Bu çalışma literatürde mevcut çalışmalardan yararlanarak hazırlanmış bir derleme çalışmasıdır. Çalışma derleme yöntemine uygun biçimde meydana getirilmiş olup literatür taraması için Google Akademik ve Dergi Park adlı yerli veri tabanları ile Scopus ve Web Of Science adlı yabancı veri tabanları kullanılmıştır. Literatür taraması sonucu 23 yerli kaynak incelenmiş ve bunların 16 tanesi ile incelenen 16 yabancı kaynağın 6 tanesi araştırma kapsamına uygun olarak bir araya getirilmiştir. Çalışmamızda mevcut literatürü taramak için Google Akademik, Dergi Park adlı yerli veri tabanları ile Scopus ve Web of Science adlı yabancı veri tabanları kullanılmıştır. Taranan 23 yerli kaynağın 1 tanesi kitap, 2 tanesi doktora tezi, 10 tanesi yüksek lisans tezi, 10 tanesi de dergi makalesidir ve bunların 16'sından yararlanılmıştır. Yabancı kaynak olarak ise; 16 yabancı kaynak taranmış, bunların tamamı dergi makalesi olup 6 tanesinden yararlanılıp derleme yöntemi ışığında çalışmamızda bir araya getirilmiştir.

### **Çalışmanın Problem ve Alt Problem Cümleleri**

Çalışmanın amacı doğrultusunda aşağıda verilen sorulara cevap aranmıştır.

Araştırmanın problem cümlesini “Masajın sporcu performansı etkileri nelerdir?” oluştururken alt problem cümlelerini ise “Masaj nedir, nasıl ortaya çıkmıştır?” “Performans adı verilen değişken değişken nedir, nelere bağlıdır?” “Spor masajına neden ihtiyaç duyulmuştur?” “Masajın sporcu performansına etkileri nelerdir?” soruları oluşturmaktadır.



## BULGULAR ve TARTIŞMA

Masajın sporcular üzerinde birden çok olumlu yönde etkisi vardır. Bu konu yıllarca araştırma ve bilimsel çalışma konusu olmuştur. Masajın sporcunun sadece müsabaka sonrası toparlanması için değil müsabaka öncesi hazırlık, müsabaka arasında soğumayı önleme, oluşmuş kas gerginliğini giderme ve müsabakanın kalan kısmına olabildiğince hazır girebilme gibi birçok etkisinin olduğu yapılan çalışmalarla ispatlanmıştır (Sanioğlu ve ark., 1999). Masajın sporcu performansına etkileri üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde masajın birçok performans parametresine olumlu etkiler yaptığı ortaya koyulmuştur. Örneğin; Arslan ve ark (2010) futbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada masajın futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi araştırılmıştır. Yapılan çalışmada müsabaka öncesi uygulanan masajın futbolcuların durumluk kaygılarını azaltıcı etki yaptığı ve bundan önce masajın kaygı üzerine etkileri hakkında yapılan çalışmalarla sonuçlarının örtüştüğü görülmüş olup, masajın sporcunun kaygı düzeyini düşürmede kullanılması gereken bir yöntem olduğu açıkça anlaşılmıştır (Arslan ve ark., 2010). Başka bir çalışmada ise 16-18 yaş grubu futbolcularda masajın esneklik üzerine etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada antrenman ile masajın beraber uygulanması yalnızca antrenman uygulamasına göre esnekliğin daha fazla gelişmesini sağlamıştır. Masajın esneklik adlı motorik özellik üzerinde olumlu etkileri olduğu yapılan bu bilimsel çalışma ile kanıtlanmıştır (Koçak ve ark., 2005).

Masajın birçok olumlu etkisinin olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla doğrulanmıştır. Bunun yanı sıra masaj uygulamasının yapılmaması gereken durumlar da mevcuttur. Masajın uygulanmaması gereken durumlara örnekler şunlardır: kırık ve çıkıklar, ateşli hastalıklar, cilt hastalıkları, yanıklar, kas yaralanmalarının ilk dönemleri, apandisit ve peritonit. Aynı zamanda ameliyat geçirmiş hastalara da masaj uygulaması yapılmamalıdır çünkü mevcut durumda deri üzerinde ve iç organlarda olumsuz komplikasyonlara ve sağlık açısından kişiyi olumsuz etkileyecek durumlara sebep olunabilir. Masaj uygulaması, uzman fizyoterapist veya doktor tavsiyesi alınarak ve yine bu uzman kişilerin kontrolü ve gözetimi altında yapılmalıdır. Masajın yukarıda belirtilen durumlarda uygulanması halinde kişiye olumlu etkisinden ziyade geriye dönüşü olmayan sorunlar doğurabilir ve kişinin geri kalan hayatına olumsuz bir yansıma yapabilir. Bu yüzden masaj uygulamasını yapan masör, yapılmasına izin veren fizyoterapist veya uzman doktor, yaptıran birey hepsi tümüyle bilinçli olmalı, masajın ne için yapıldığını ne işe yarayıp nasıl avantajlar veya dezavantajlar doğurabileceğini bilmeli ve buna göre yol izlemelidirler (<http://www.nevsehirmasajsalonu.com/?masajda-uygulanmamasigereken-durumlar-119.html>).

Yapılan çalışmada masajın sporcular üzerinde hangi özelliklerde ne gibi değişiklikler yaptığını ve araştırılan çalışmaları değerlendirip masajın sporcu performansı üzerine ne yönde etkilerinin olduğunu ortaya koymaya çalıştık. Günümüzde masajın, sporcularda fizyolojik, psikolojik ve daha birçok yönden olumlu etkileri olduğu yapılan çeşitli çalışmalarla ortaya koyulmuştur. Bu durumu örneklendirecek olursak; Olmuş ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada müsabaka öncesi masajın sporcularda güdülenmeye olumlu etkilerinin olabileceğine ulaşılmıştır (Olmuş, Sanioğlu , Budak ve Büyükipekçi, 2019).

Yapılan bir başka çalışmada ise bayan voleybolcular üzerinde yürütülen çalışmada sporculara yapılan masaj sonrası uygulanan anket sonuçlarına göre masajın psikolojik etkilerinin var olduğuna dair %90 gibi yüksek oranlı olumlu bir sonuç elde edilmiştir (Elbir, 2003). Koçak ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada ise “16-18 Yaş Grubu Futbolcularda Masajın Esneklik Üzerine Etkisi” araştırılmıştır. Ulaşılan sonuca göre masaj ve antrenmanın birlikte uygulanması, sadece antrenman veya sadece masaj uygulamalarına göre esneklik gelişimine daha fazla olumlu etki ettiğini kanıtlamıştır (Koçak ve ark., 2005). Arslan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada da “Müsabaka Öncesi Yapılan Masajın Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi” araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre masajın müsabaka öncesi durumluk kaygıyı azaltıcı etkileri olduğunu ve müsabaka öncesi kaygıyı azaltmak için kullanılması gereken bir yöntem olduğu ortaya koyulmuştur (Arslan ve ark., 2010).

Yabancı kaynaklardan edinilen bilgiler doğrultusunda; masajın egzersiz performansına önemli ölçüde ve olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Shen ve ark., 2021). Bir diğer çalışmada ise yorgun kas üzerine yapılan vibrasyon uygulamasının yenilenmeyi hızlandırdığı ortaya koyulmuştur (Chawala ve ark., 2021). Klasik spor masajı ile Çin’e özgü bir masaj tekniğinin ısınmaya etkilerinin karşılaştırıldığı bir diğer çalışmada ise bu iki masaj tekniğinin ısınmaya olan etkileri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ancak sporsal aktivite öncesi yapılan masajın ısınmaya olumlu yönde etkilerinin olduğu saptanmıştır ve aktivite öncesi masaj yapılması önerilmektedir (Boguszewski ve ark., 2021). Ramazan Bayer ve Özgür Erken’in yapmış olduğu bilimsel çalışmada ise yapılan masaj uygulamalarının squat ve zıplama performansı ile birlikte muay thai sporcularının zıplama ve esneklik performansları üzerine etkileri incelenmiş olup masajın belirtilen bu parametreler üzerine olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Bayer ve Eken, 2021).

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunda masajın sporcunun performansını etkileyen fizyolojik, psikik ve daha birçok faktörü olumlu yönde etkilediğine dair bilimsel verilere ulaşılmıştır. Masajın spor aktivitesi öncesinde, aktivite sırasında ve sonrasında doğru biçimde uygulandığında birçok parametreyi olumlu etkilediği ve sporcunun her anlamda gelişimine destek olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya koyulmuştur. Masajın sporculara müsabaka öncesinde uygulanmasının amacı pasif ısınma sağlayarak müsabakaya sporcuyla hazırlamaktır. Müsabaka arasında uygulanan masajın amacı ise soğumayı engelleyip sporcunun devre arası ve molalarda hazır bulunmasını sağlamaktır. Müsabaka sonu masajın amacı ise sporcunun en kısa sürede toparlanıp bir sonraki antrenman veya müsabakaya hazır olmasını sağlamaktır (Gürkan ve ark., 2018). Masajın olumlu etkilerinin yanı sıra doğru biçimde, doğru zamanda, doğru kişiye uygulanmaması durumunda olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Makalenin giriş bölümünde örnek verilen durumlarda ve buna benzer bazı durumlarda da masaj uygulaması yapılmamalıdır. Aksi takdirde masaj olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir.

Öneri olarak masaj uygulamaları uzman kişiler gözetiminde, mesörlük mesleğine hakim kişilerce, uygun zaman, uygun mekan ve doğru tekniklerle uygulanırsa olumlu etkileri görülebilir. Aksi durumlarda olumlu etkiden ziyade kişide geri dönüşü olmayan sakatlıklar ya da hastalıklara sebep olup o kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir.

### Çıkar Çatışması

Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### Etik Beyan

Bu çalışma Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 04.01.2022 tarih ve E-81614018-000-2200000431 sayılı kararı ile izin alınarak yürütülmüştür.

## KAYNAKLAR

---

- Arslan, F. N., Arslan, Y., & Yıldırım, İ. (2010). Müsabaka Öncesi Yapılan Masajın Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20.
- Atasü, T., & Yücesir, İ. (2004). Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. İstanbul: TFF Yayınları, 28-33.
- Aydın, A. (2001). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları, 150-165 .
- Bayer, R., & Eken, Ö. (2021). The Acute Effect of Different Massage Durations on Squat Jump, Countermovement Jump and Flexibility Performance in Muay Thai Athletes. *Physical Education Of Students*, 350-356.
- Bayraktar, B., & Kurtuluş, M. (2004). Sporda Performans ve Performans Artırma Yöntemleri, *Klinik Gelişim Dergisi*, 269-296.
- Boguszewski, D., Adamczyk, J. G., Hanc, A., Szymanska, A., Chelchowska, S., & Bialoszewski, D. (2021). Classic Sports Masage vs. Chinese Self-massage Which One Is More Effective In Warm-up ? *Biomedical Human Kinetics*, 99-100.
- Chwala, W., Pogwizd, P., Rydzik, L., & Ambrozy, T. (2021). Effect of Vibration Massage and Rest on Recovery of Muscle Strength after Short-Term Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8-12.
- Doğan, D. G. (2001). Sporda Başarıyı Etkileyen Sosyal Faktörler Üzerine Bir Araştırma. *Spor Hekimliği Dergisi*, 33-37.
- Elbir, T. (2003). Spor Masajının Elit Düzey Bayan Voleybolcularda, Müsabaa Öncesi Hazırlıktaki Psikolojik Etkileri. *Ulusal Tez Merkezi*, 135.
- Gürkan, A. C., Dalbudak, İ., Bakır, B., Dinç, A., & G. K. (2018). Spor Masajı. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 25.
- Gürses, V. V., Akgül, M. Ş., Ceylan, B., Baydil, B., & Balcı, Ş. S. (2018). Anthropometric Profile, Wingate Performance and Special Judo Fitness Levels of Turkish Cadet Judo Athletes. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 78-81.
- Karakuş, S., & Kılınc, F. (2006). Postür Ve Sportif Performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1-10.

- Kayıoğlu, N. B., Doğan, İ., & Çetin, M. (2014). Gençlik Kampı Lider Adaylarının Duygusal Zeka Düzeyleri ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 48-49.
- Koçak, M., Akkoyunlu, Y., & Taşkın, H. (2005). 16 – 18 Yaş Grubu Futbolcularda Masajın Esneklik Üzerine Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 105-109.
- Marcell, T. J., Hawkins, S. A., Hyslop, D. M., & Wiswell, R. A. (2003). Longitudinal analysis of lactate threshold in male and female master athletes. *Med Sci Sports Exerc*, 35.
- Mulazimoğlu, O. (2009). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin Ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Tıp Dergisi*, 28-53.
- Olmuş, L., Sanioglu, A., Budak, H., & Büyükepeççi, H. (2019). Masajın Judocularda Güdülenmeye Etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19-20.
- Sanioglu, A., Kul, N., & Yavuz, H. (1999). Masajın Sporcular Üzerindeki Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22-27.
- Shen, C.-C., Tseng, Y.-H., Shen, M.-C. S., & Lin, H.-H. (2021). Effects of Sports Massage on the Physiological and Mental Health of College Students Participating in 7-Week Intermittent Exercises Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14-16.
- Yenigün, M. (2020). Spa, Masaj ve Yöneticilik Rehberi. Ankara: Astana Yayınları, 25-109.
- Yüksel, İ. (2007). Masaj Teknikleri. Ankara: Alp Yayınevi, 75-110.
- <http://www.nevsehirmasajsalonu.com/?masajda-uygulanmamasigereken-durumlar-119.html>  
(07.03.2022 tarihinde erişilmiştir.)

## Beykoz İlçesinde Erken Cumhuriyetten Günümüze Salon Sporlarının Gelişimi\*

*Murat TERLEMEZ<sup>1</sup>, Rıza Tayfur ÖZKAN<sup>2</sup>*

### ÖZET

**Amaç:** Çalışmada, Beykoz'un tarih sahnesinde yerini almasıyla, çok eski dönemlere dayanan bu güzide ilçede salon sporlarının önemi incelemeye konu olmuştur.

**Yöntem:** Çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Tarihi Osmanlı Dönemine kadar uzanan Beykoz'un geçmişinde önemli bir yer tutan Ahmet Mithat Efendi, ilçenin spor faaliyetlerine ön ayak olan kişi olmuştur. Bu spor faaliyetleri, her ne kadar dernek ve kulüp bazında gerçekleştirilmiş olsa da 1900'lü yıllarda Beykoz halkı amatör olarak da çoğu spor dalları ile ilgilenmişlerdir. Salon sporlarından basketbol, voleybol, atletizm, boks, yüzme, fitness ve cimnastik Beykoz'da spor tarihi bakımından yerlerini almışlardır.

**Sonuç:** Günümüzde ise; spor tesisleri verimliliği ve sürdürülebilirliğinin ortaya koyulacak bilimsel çalışmalarla oluşabileceği, bu konuda tesislerin ihtiyaca göre revizyonu, entegrasyonu ve butik tesisleşme yapısının önemine vurgu yapılmıştır. Toplum sağlığının gelişimi için farklı spor branşlarının etkisi aşikardır. Dünya'da gelişmekte olan salon sporlarında, Beykoz ilçemizin de marka değerinin artması adına yatırım yapılmasının önemi açıklanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Beykoz Spor Tarihi, Toplum Sağlığı, Salon Sporları, Spor Tarihi

### ABSTRACT

#### The Development of Hall Sports From The Early Republic To The Present in Beykoz District

**Purpose:** In the study, the importance of indoor sports in this distinguished district, which dates back to ancient times, has been the subject of examination, with Beykoz taking its place on the stage of history..

**Method:** Literature review method was used in the study.

**Findings:** Ahmet Mithat Efendi, who has an important place in the history of Beykoz, whose history dates back to the Ottoman Period, was the person who pioneered the sports activities of the district. Although these sports activities were carried out on the basis of associations and clubs, in the 1900s, the people of Beykoz were interested in most sports branches as amateurs. Among the indoor sports, basketball, volleyball, athletics, boxing, swimming, fitness and gymnastics have taken their place in Beykoz in terms of sports history.

**Conclusion:** Günümüzde ise; spor tesisleri verimliliği ve sürdürülebilirliğinin ortaya koyulacak bilimsel çalışmalarla oluşabileceği, bu konuda tesislerin ihtiyaca göre revizyonu, entegrasyonu ve butik tesisleşme yapısının önemine vurgu yapılmıştır. Toplum sağlığının gelişimi için farklı spor branşlarının etkisi aşikardır. Dünya'da gelişmekte olan salon sporlarında, Beykoz ilçemizin de marka değerinin artması adına yatırım yapılmasının önemi açıklanmıştır.

**Keywords:** Beykoz Sports History, Community Health, Indoor Sports, Sports History

\*Beykoz Sempozyumu'nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur (08.12.2019)

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul/TÜRKİYE. muratterlemz@gmail.com.tr

<sup>2</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE. tayfurozkan@gmail.com

## GİRİŞ

### Beykoz'un Spor Tarihi

Beykoz'da spor faaliyetleri, Beykoz Spor Kulübü'nün kurulması ile başlamıştır. Bu kulübün kurulmasında Ahmet Mithat Efendi'nin büyük bir payı vardır. Bir düşünür ve edebiyatçı olan Ahmet Mithat Efendi Beykoz'da bir kültür kulübünün kurulmasını önemsemiştir. Kurulan mecliste Ferit Er İnal Bey, Nedim Ulbatur, Nizammettin Bey ve Ahmet Cevdedi Beyefendiler'in bu öneriye kulak asmaları sonucu kulübün kurulmasına karar verilir (Gökgöz, 2019). İlk olarak Beykoz İttihat ve Teavün Cemiyeti isminde bir dernek kurulur. Kısa bir süre sonra bu derneğin Mümeresat-ı Bedeniye spor şubesi gelişme göstermiş ve böylece Beykoz Spor Kulübü'nün (Beykoz Gençlik Kulübü) temelleri 1908 yılında atılmıştır (Hasdemir, 2010). Bu kulüp 28 Eylül 1908 yılında kurulmuştur (wikizero.com, 2015).



*Beykoz Gençlik Kulübü (maksivizyon.blogspot.com)*

1911 yılından itibaren ise Beykoz Şark İdman Yurdu adıyla anılır. Tarihler 1921'i gösterdiğinde ise Beykoz'un ikinci spor kulübü Beykoz Zindeler Yurdu ile birleşip Beykoz Zindeler İdman Yurdu olmuştur (blogmilliyet.com, 2008). Kulüp çatısı altında 1917 yılında futbol takımı kurulmuş ve kulübün geniş kitlelere yayılmasında ünlü futbolcu "Kelle İbrahim" önyak olmuştur. Kelle İbrahim, Beykoz Spor Kulübü'ne başkan olarak da hizmet etmeye devam etmiştir. Beykoz Spor Kulübü 45 yıl boyunca birinci ligde oynamış, fakat 1966 yılında ise 2. lige düşmüştür. Yaklaşık, 100 yılın ilk 50 senesinde Beykoz Spor Kulübü ve Anadoluhisarı İdman Yurdu takımlarının dışında, kulüp bazında sportif gelişmelere rastlanmamaktadır (beykozskderneği.tr.gg, t.y.).



*Beykoz Spor Kulübü'nün kuruluşu'nda önemli katkısı olan Ahmet Mithat Efendi (beykoz.bel.tr.)*

1900'lü yılların başından itibaren, Kanlıca halkının çok sayıda spor dallarıyla ilgilendiği anlaşılmaktadır. Bu sporlar arasında futbol, basketbol, yüzme, voleybol, atletizm, kürek, halter, boks, fitness ve cimnastik vardı. Bu spor dalları, kendi halinde bir Boğaziçi köyü için beklenmeyecek çeşitlilikte idi. Bu spor faaliyetlerinin birçoğunun profesyonel manada olmadığı ortaya çıkmaktadır. Futbol ile birkaç kişinin ilgilendiği; yüzme ve boks dışındaki branşların tamamen amatör ruhla bir kısmının takım halinde, bir kısmının da bireysel olarak icra edilerek gerçekleştirildiği bilinmektedir (kanlicaspor.net, t.y.).

Anadolu Hisarı Gençlik Kulübü'ne gelince ise renkleri yeşil-sarıdır. 1913 senesinde Sadrazam Talat Paşa, Müdafaa-i Milliye Cemiyeti Başkanı Cemil Bey, Mebus Süleyman Sudi Bey, İstanbul Polis Müdürü Cem'i Bey, Cimnastik Muallimi Abdurrahman Robenson Bey, Cimnastik Muallimi Ahmet Robenson Bey ve arkadaşları tarafından Anadolu Hisarı İdman Yurdu adıyla kurulmuştur (Anadolu Hisarı Kulüp Tüzüğü, 2015). Nisan 1918'de yapılan spor şenlikleri münasebetiyle kulübün hazırladığı broşüre bakıldığında, kulüp 5 yıl içinde futbol, okçuluk, hokey ve atletizmin tüm dalları ile beraber kürek, güreş, İsveç jimnastiği ve eskrim branşlarında aktivitelerini sürdürdüğü anlaşılmaktadır. Kulübün, hicri 1332 (m. 1914) tarihli bir belgede, okçuluk şubesi açmak için dilekçe verdiği görülmektedir (Devlet Arşivleri, 1914).



*Anadolu Hisarı Gençlik Kulübü kurucularından Ahmet Robenson (tr.wikipedia.org)*

### **Beykoz Spor Tarihinde Kelle İbrahim**

1900 yılında Trabzon'un Hayrat ilçesinde doğan Kelle İbrahim, Beykoz ve Altınordu Spor Kulüplerinde oynayıp, 3 kez milli formayı terletmiştir. 1923 yılında ise İstanbul dışında olan ilk futbolcu unvanını almıştır. 1924 yılında Dünya Olimpiyatlarının en meşhur sporcusu olmaya hak kazanmıştır. Beykoz Spor Kulübü'nde futbolculuk dışında teknik direktörlük ve idarecilik yapmıştır. Beykoz Spor için sosyal hayatını hiçe sayan Kelle İbrahim evlilik dahi yapmamıştır. Beykozluların çok sevdiği bir sporcu olan Kelle İbrahim adı ilçenin ana caddesine verilmiştir (beykozskdernegi.tr.gg, t.y.).





*Beykoz Spor tarihinin önemli ismi Kelle İbrahim (dostbeykoz.com)*

### **Beykoz'un Salon Sporları Tarihi**

**Beykoz Cimnastik Tarihi:** Ahmet Mithat Efendi önderliğinde Beykoz İttihat ve Teavün Cemiyeti adında kültür derneğinin kurulmasından sonra Mümeresat-ı Bedeniye şubesi açılıp cimnastik dalına ağırlık verilmiştir. Böylece Beykoz'da sportif aktiviteler cimnastik branşında başlamış, daha sonra basketbol, voleybol ve futbol ile devam etmiştir. İlerleyen senelerde ise yüzme ve kürek dallarında önemli başarılar elde edilmiştir. Tarihsel gelişimi itibarıyla Beykoz'da sporun birinci yüz yılında sınırlı sayıda spor yapmaktan hoşlanan gençler, cimnastikle ilgilenirken bir yandan da voleybol oynamışlardır. Yıllar 1911'i gösterdiğinde cimnastik branşı ile ilgilenen Beykoz İttihat ve Teavün Cemiyeti, Beykoz Şark İdman Yurdu adını alınca diğer branşlarla da ilgilenmeye başlamıştır (Özdemir, 2012). Anadolu Hisarı İdman Yurdu Spor Kulübü'ne gelince ise kurucularının modern cimnastik öğretmenleri Abdurrahman Robenson Bey ve Ahmet Robenson Bey olduğu bilinmektedir. 01 Nisan 1919 tarihli kulüp tüzüğünde ise şu ifadeler yer verilir: **“Yurdun beden terbiyesindeki maksat ve gayesi, Türklüğün aydınlık bir gelecek kazanmasını sağlayacak sebep ve vasıtaların hazır edilmesidir. Bunun için son usul fenni dairesinde cimnastik ve idmanlar vasıtası ile Türk Milleti'nin geliştirilmesi ve hazır halde tutulmasıdır”** (Kazancıbaşı, 2019).

**Beykoz Basketbol Tarihi:** Beykoz Spor Kulübü yüzücülerinin, kış gelince yapacak iş bulamadıklarından canları sıkılmış. Kadıköy Halk Eğitim Merkezinin açılmasıyla, 1944 yılında ilk olarak yüzme takımı kaptanı Tevfik Tankut zıplayan büyük sert lastik top ile salona girmiş ve salona iki basketbol potası yerleştirdikten sonra basketbol oynamaya başlamıştır. Beykoz basketbol takımı;1946 yılında kurulan Basketbol Liginde ilk Türkiye Kupası şampiyonluğu alan takım olarak tarihlere geçmiştir. 1-4 Şubat 1946 yılındaki

Basketbol Türkiye Kupası müsabakaları Mülkiye Mektebi Spor salonunda düzenlenmiştir. İstanbul'dan Beykoz, Galatasaray, Ankara'dan Mülkiye, Harp Okulu, Mülkiye'den ayrılardan kurduğu Stadyum ve İzmir'den Karma takım kupada yer almıştır.



*Mülkiye Mektebi spor salonu (pinterest.com)*

Enteresan olan hiçbir maç skor anlamında 25 sayı üzerine çıkmamıştır. Basketbol'da ilk Türkiye Kupası şampiyonu olan Beykoz'un kadrosunda attıkları sayılar ile şu isimler yer almıştır; Kaptan Tevfik Tankut (8), Nejat Diyarbakırlı (3), Suat Gönenç (5), Ahmet Kırılı (7), İbrahim Sulu (9), Zeki Öztaş (10), Musa Gerday (4), Eliko Bahar (11) ve Onnik (6) (Alpman, 2008).

Sıra	Takım	O	G	Y	AS	YS	P
1.	Beykoz	5	5	0	83	54	10
2.	Galatasaray	5	4	1	134	88	9
3.	Harp Okulu	5	3	2	117	106	8
4.	Mülkiye	5	2	3	108	99	7
5.	İzmir Karması	5	1	4	88	120	6
6.	Stadyum	5	0	5	70	133	4

*İlk Türkiye Basketbol Kupası lig sıralaması (wikiwand.com)*

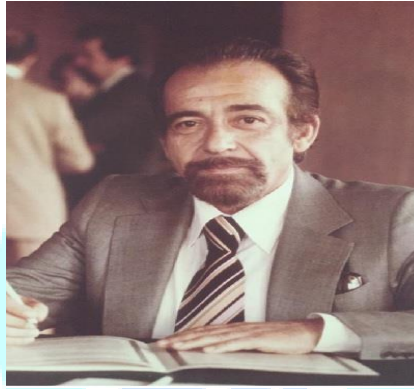
Ayrıca Beykoz kulübü 1960 sezonunda ABD'li oyuncu Clev Cristy'i Türkiye'ye getirerek forma giydirmiştir (Hasdemir, 2010).

Beykoz Basketbol Takımı 1987-1988 yılında birinci lige çıkmış olup, 1988-1989 yıllarındaki iki sezonluk mücadelenin hemen ardından ikinci ligin yolunu tutmuştur (Arat, 2012). Beykoz Spor 10 Kasım 2001 tarihinde gerçekleştirilen genel kurulda Zeki Aksu'nun başkanlığa gelmesiyle ilk yılında basketbol takımı bölgesel ligden ikinci lige çıkmıştır. İkinci yılında ise 36 takım arasından ligin 9. Sırada bitirirken, 2003-2004 sezonunda ise final grubuna kalarak TED Koleji ile birlikte ligin aynı puanla ve 4. bitirerek 1. Lige çıkma şansını kaybetmiştir. 2004-2005 sezonunda final grubunu 3. sırada bitiren Beykoz, Samsunspor'un maddi imkansızlıkları sonucunda ligden çekilmesiyle 1. Lige davet almış ve ilk sezon kümede kalmayı başarmıştır (Rookie, 2005).



*ABD’li oyuncu Clev Cristy (solebury.org)*

Ayrıca Kanlıca Spor Kulübü futbol takımı ile birlikte basketbol takımı da aktifti. Erol Simavi’nin kulüp başkanı olduğu yıllarda, Beykoz Spor Kulübü’nden iki tane çok iyi sporcu transfer edilmiştir. Basketbol takımı oldukça iyi, güzel neticeler almıştır (Rookie, 2005).

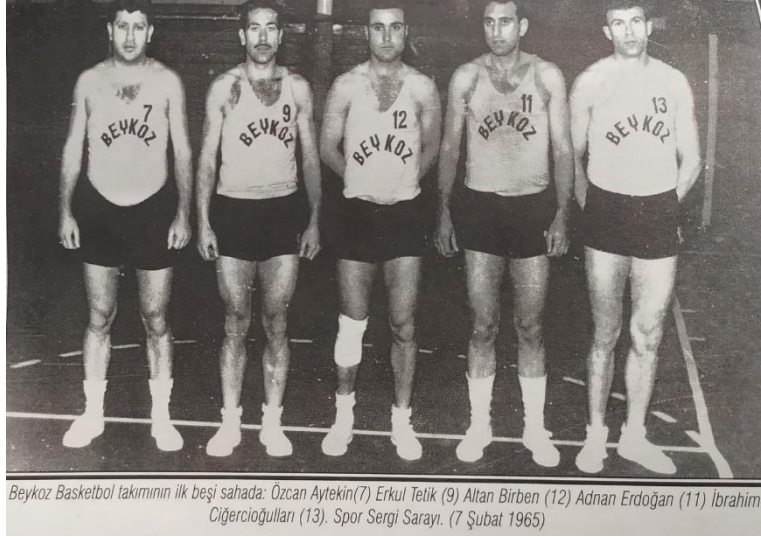


*Eski kulüp başkanı Erol Simavi (hürriyet.com.tr)*

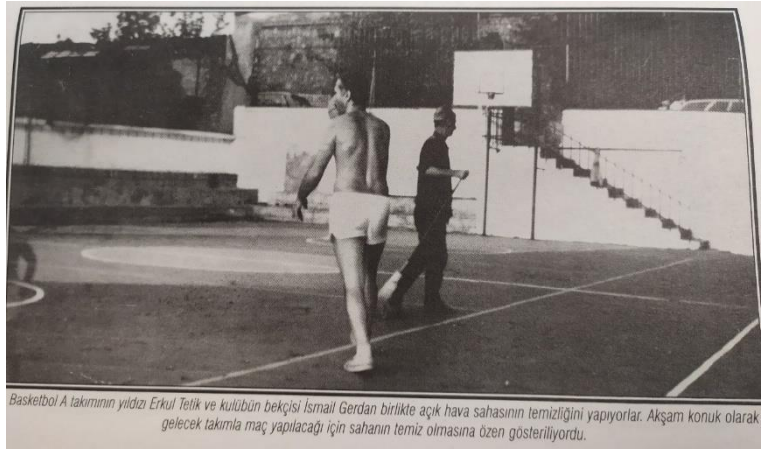
Beykoz’un önemli basketbol sporcularına geldiğimizde, aşağıdaki isimler dışında ön plana çıkanlar: İbrahim Sulu, İsmail İslamoğlu, Adnan Erdoğan, Nedim, Nurgün’dür (dostbeykoz.com, 2014),



*1954 Yılı Beykoz Basketbol Takımı Kelle İbrahim ile birlikte (Soldan sağa); Kelle İbrahim, Özdemir Eravcı, Adnan Erdoğan, İsmail İslamoğlu, Nedret Kurcan, Kaptan Nejat Tözge. Oturanlar; Bülent Nart, Sırrı Bayraktar, Cemal Çetinberk, Yüksel Vural, Fecret Kurcan, Saim Baklacı (Alpman, 2008).*



*Özcan Aytekin, Erkul Tetik, Altan Birben, Adnan Erdoğan, İbrahim Cığercioğulları (Alpman, 2008).*



*Erkul Tetik'in akşam gerçekleştirecekleri müsabaka için kulübün bekçisi İsmail Gerdan ile sahanın temiz olmasına özen gösterdikleri bir an (Alpman, 2008).*

1950 yılında Cudi Baklavacı, Halil Aral ve arkadaşları tarafından kurulan Paşabahçe Spor Kulübü'nde ise basketbol 1990'lı yıllarda önemli başarılar kazanmıştır. Şişe- Cam sponsorluğunda 1987-1988 sezonunda Türkiye 1. Basketbol liginde yine Şişe-Cam'ın verdiği ekonomik destekle ligi 10. sırada bitirmiştir. Kadrosunu Efe Aydan ve Eczacıbaşı'ndan Engin ile Ufuk transferleriyle güçlendirmiştir. Ligi 1988-1989 sezonunda 8. sırada, 1989-1990 sezonunda ise 6. sırada bitirmiştir. Harun Erdenay ve Orhun Ene ile kadrosunu şekillendiren Paşabahçe 1990-1991 sezonunda ligde yarı finale yükselirken, Gençlik Spor Genel Müdürlüğü Kupası'nda Tofaş'ı 75-72 yenerek kupayı müzesine götürmüştür. 1991-1992 sezonunda Efes Pilsen ile lig finali oynayan Paşabahçe; her iki maçı da birer sayıyla kayberek rakibine 3-1'lik skorla boyun eğmiştir (Hasdemir, 2010).

**Beykoz Voleybol Tarihi:** 1934 senesinde Spor Postasındaki röportajında Kelle İbrahim şu cümleyi sarf eder: “Voleybol şubemizde yüzümüzü ağartan gençlerimiz mevcut”.

Kelle İbrahim'in bu sözü voleybol sporuna verilen önemi ortaya koymaktadır (Niyazi, 1934). Beykoz'da sporun birinci yüzyılında gençlerin cimnastik ile ilgilenirken voleybol sporu ile de uğraştıkları bilinmektedir. Voleybol; Beykozlu ve Kanlıcalı gençlerin kendi aralarında, yüzme ve futbol dışındaki en çok ilgi duyduğu spor dalı olmuştur. Voleybol için çokça büyük olmayan düzlük yeterli alanın bulunması, futboldan çok daha kolay olmakta idi.



*Ahmed Rasim Paşa Yalısı (degisti.com)*

*Ahmed Rasim Paşa Yalısı'nın arkasındaki set*

Ayrıca Ahmed Rasim Paşa Yalısı'nın hemen arkasında bulunan set üzerindeki düzlük, Kanlıcalı gençlere bu sporu yapabilme olanağı vermektedir. Şeref Yavaş bu durumu şöyle anlatmaktadır: “Kurmay Albay Cevat Bey spor meraklısıydı. Bizim gençliğimizde o, ya üsteğmen ya da yüzbaşısıydı. O yıllarda mektebin hemen tam karşısında, Laklar'a gelmeden fenerin altına doğru olan yer, bizim voleybol sahamızdı. Her akşam orada bulunan sette, kendi aramızda toplanır voleybol oynardık. Müdavimler arasında Tavşan Enver, Özer Ağabey Cevat Albay bulunmaktaydı.” Kanlıca Spor Kulübü'nün de futbol branşından başka, basketbol ve gayri federe voleybol takımları da yerini almaktaydı (kanlicaspor.net, t.y.). Beykoz spor kulübü 1981-1982 sezonunda mütevazı kadroya sahip olmasına rağmen Türkiye şampiyonluğunu elde etmiştir (Hasdemir, 2010).



*Kurmaya Albay Cevat Bey (tr.wikipedia.org)*

**Beykoz Yüzme Tarihi:** Beykoz, spordaki en büyük başarılarını yüzme sporunda yakalamış ve yerini 1946 yılında Moda Spor'a bırakıncaya kadar İstanbul'un en başarılı kulübü olmuştur. Beykoz'dan fazlaca sporcu millî takıma yükselme başarısı göstermiştir. 1934 yılında Rusya ile ilk millî temas gerçekleştiren ülkemiz, ulusal yüzme takımına Safvan Serim ve Adnan'ı vermiştir. Bu branşta ülkemizdeki ilk millî mücadele ise 1937 yılında İstanbul'da Macaristan ile yapılmıştır. Moda'nın yüzme havuzunda yapılan yarışmalarda Beykozlu yüzücüler Safvan Serim, Bülent Turgutcan, Ömer Kozanoğlu, Vedat Talayman, Fikret Babakol, Mekin Davran ve Fuat Tüzünel millî takımda yer almayı başarmışlardır. İkinci Dünya Savaşı'nın bitiminin ardından yeniden canlanan millî temaslarda Beykozlu sporcular millî takımda yer almaya devam etmişlerdir. 1946 yılında Kahire'de yapılan uluslararası yüzme yarışlarında Safvan Serim, Vedat Talayman ve Kamil Karaduman Türkiye'yi temsil etmişlerdir (wikiwand.com.tr, t.y).

Beykoz'un önemli yüzücülerine gelince şu isimleri sıralayabiliriz; Bedri Alev, Yaşar Albayrak, Muammer Atakan, Victoria Rula, Oktay Bağış, Ahmet Salih Çakmak, Ahmet Geç, Atilla Oruç, Fahir Kırıl, Enver Mendi (dostbeykoz.com, 2014).

**Beykoz Atletizm Tarihi:** Cumhuriyetin ilanından sonra, Milli Bayramlar, Kanlıcalılar ve özellikle de Kanlıca gençleri için büyük bir coşkuyla kutlanan ve beklenen günler haline dönüşürmüş. Kanlıca halkının bu özel günlerde düzenlenen spor gösterilerini ilgiyle takip ettikleri anlatılmaktadır. Koşuların düzenlendiği, iplerin gerilerek, yüksek atlama müsabakaların yapıldığı anlatılmaktadır. Beykozlu Kanlıcalılar da bu organizasyonlara seyirci olarak iştirak eder ve bu gençleri alkışlardı (kanlicaspor.net, t.y.). Önemli atletizm sporcuları olarak; Ayşegül Baklacı ve Erdem Güler'i sıralayabiliriz (dostbeykoz.com, 2014).

**Beykoz Boks Tarihi:** Alpman (2008) kitabında yer verdiği bir röportajdan bahsederken, Kelle İbrahim'in boks ile ilgili sözleri dikkat çekicidir. Kelle İbrahim 1962 yılında Beykoz'da boks branşından konu açılınca boks şubesini Nevzat Topoğraf'ın yönettiğinden bahseder. Eski halkevinin büyük salonunun olduğunu ve orada sporculara Nevzat Bey'in antrenman yaptırdığını dile getirmiştir. 1970'li yılların ortalarında boks hayatına başlayan, liselerarası İstanbul şampiyonu ve Türkiye ikinciliği bulunan Emin Tokay, Beykoz'un önemli sporcularından biridir. Emin Tokay, boks hayatına adım attığı günlerini şöyle anlatmaktaydı: "Boks merakım rahmetli Osman Amca sayesinde başlamıştır. Polis Osman Amca'mız, Kanlıca'da bu spora olan merakı ile de bilinir. Beni ilk teşvik eden de odur. Aynı yıllarda, Cemal Kamacı'nın Avrupa şampiyonu oluşu ile benim boksa olan bu merakım alevlendi. Ardından basamakları hızlı bir şekilde tırmandım sayılır. İki sene içinde, o

zamanlar İnönü Stadyumu'nun altındaki boks salonunda, Kamacı'ya antrenman vermeye başlamıştım.”



*Nevzat Topoğraf (beykozdanizler.blogspot.com)*

Yaklaşık 25 yıldır ABD'ni New York kentinde yaşayan Emin Tokay, Türk ve dünya boks tarihine, 1992 USA Altın Eldiven Boks Şampiyonu olarak, adını altın harflerle yazdırmıştır. Amerika basınında da yer bulan ve şampiyonluğa hızlıca ulaşan bu Kanlıcalı sporcu için; Daily Sports News 13 Mart 1992 tarihinde şunları yazmıştı: “Tokay, boxing in his first Golden Gloves, was like a bull pressing the bout and scoring with solid body shots. That was the formula that got him to the finals and it was the formula he rode to the championship.” Kanlıca'da boks ile yakından ilgilenen bir diğer kişi ise Polis Osman olarak tarihe geçmiştir” (kanlicaspor.net, t.y.).



**Şubat 1992 - I. Golden Gloves.**

*1992 USA Altın Eldiven Boks Şampiyonu Emin Tokay (vidivodo.com)*

1986 yılından itibaren boks sporunda varlık göstermeye başlayan Beykoz, bu yılda düzenlenen İstanbul Ferdi Boks Şampiyonasında 48 ile 54 kg sıklıklarında mücadele eden Fahri Savaş ve Yaşar Sandıkçıoğlu'nun altın madalyalarıyla ilk başarısını kazanmış oldu. 17-18 Mart 1988 tarihinde organize edilen İstanbul Kulüplerarası Boks Şampiyonası'nda 5 puan

ile Fenerbahçe ve Beşiktaş'ın ardından İstanbul üçüncüsü olmayı başaran Beykoz, 1990 yılında da İstanbul Ferdi Boks Şampiyonası'nda yine iki altın madalyayla üçüncü sırada yer almayı başardı. 4-6 Kasım 2010 tarihlerinde ise organize edilen İstanbul Ferdi Boks Şampiyonası'nda Berkat Karakaya ve eski Fenerbahçeli boksör Serkan Tatar ile iki altın madalyaya ulaşmayı başarmıştır (Cumhuriyet, 1936).

**Beykoz Güreş Tarihi:** 1934 senesinde Spor Postası'na röportaj veren Kelle İbrahim güreş sporuna dair açıklamalar yapar: “Güreş şubemiz eskidir, memlekete 18 güreşçi yetiştirmiştir. Güreş şubemizin faaliyetlerini arttırmak için bazı yeniliklerin arifesindeyiz” (Niyazi, 1934).



*Spor Postası (Nadir Kitap)*

Kanlıca'nın bilinen en eski sporcusu sayılan Cin Emin Pehlivan olarak bilinmektedir. Saraylarda ve hükümdarların önünde gerçekleştirilen güreş karşılaşmaları önemli bir yere sahipti. Kısa boylu ama son derece sağlam vücut yapısı ile kendisinden çok daha ağır kilolardaki rakiplerini, kendine has oyunları ile yenmesi, iyi bir müsabaka cambazı oluşu ve inanılmaz çabukluğundan dolayı kendisine 'Cin' lakabı takılmıştır. İzleyenlere keyif veren güreş stili ile sarayda daima aranan ve karşılaşmalara davet edilen bir güreşçi olmuştur. 1948 yılı Olimpiyatları'na hazırlanan Türk Milli Güreş Takımı'nın Emirgân Korusu'nda yaptığı hazırlık çalışmalarına eğitmen olarak Cin Emin'in de davet edildiği ve o zamanın efsane olarak nitelendirilen güreşçilerine bu spor dalını anlattığı bilinmektedir (kanlicaspor.net, t.y.).



*1948 Olimpiyatlar (celalgursoy.com)*



**Beykoz Fitness Tarihi:**1950’li yılların ortalarında, vücut geliştirme (fitness) spor dalı bir grup gencin ilgisini çekmiştir. Bu ilgiyle çalışmalara başlanılan ve bireysellikten uzak olarak toplu halde yapıldığı dönemi Şeref Yavaş fazlasıyla hatırlamakta ve şöyle anlatmaktadır: “O yıllarda Çengelköy’den Kanlıca’ya yoğurt yemeye gelen Ermeni asıllı Oannis Margosyan isimli genç bir bey vardı. Sarışın, uzun boylu ve özellikle dikkati çeken atletik bir vücut yapısına sahip yakışıklı birisiydi. Bizler o zaman gençtik ve Margosyan Bey Kanlıca’ya ne zaman yoğurt yemeye gelse etrafında toplanır, nasıl onunki gibi bir vücuda sahip olabileceğimizi sorardık. O da bize tavsiyelerde bulunurdu. O zamanlar bu işler zordu, kimse bilmiyordu. Onun bize öğrettiklerine dayanarak, yoğurt kaplarına döktüğümüz betonlarla ağırlık çalışırdık. Her sabah arkadaşlarla, Zafer Kanton’un bahçesinde, Mihriabad Caddesi’nin sol tarafında olan yerde Margosyan Bey’in verdiği program doğrultusunda çalışmaya başlamıştık.” Bu ilgili gençlerin, vücut geliştirme sporunda yaptıkları bir diğer yan dal ise barfiks idi.



*Ermeni asıllı Oannis Margosyan (jolygram.com).*

Toplanma alanlarının da kuşkusuz o günlerin en gözde mekânı olan İsmail Ağa Kahvehanesi olduğu anlatılmaktadır. Sporla ilgili konuşmalar ve tavsiyeler burada yapılırmış. İsmail Ağa’nın oğlu Nail Sipahioğlu, o günlere tanıklık edenlerden birisi olarak şunları dile getirmektedir: “Kanlıca’da bir bahriye astsubayı vardı. Bu astsubay sanırım aynı zamanda cimmastikçiydi de. Bizlere ve Kanlıcalı gençlere vücut geliştirme ile ilgili barfiks başta olmak üzere birçok şey göstermiştir. Pateni de ilk ondan görmüştük; bizim dükkânın deniz tarafında pürüzsüz bir beton zemin vardı, onun patenle kayışını, bizler ilk defa orada izlemiştik. Fakat yerin müsait olmaması sebebiyle ne paten kayabildik ne de bu spora heves eden oldu.” (kanlicaspor.net, t.y.).

## Günümüzde Beykoz Salon Sporları

Bu bölümde, Çakır, Korkmaz ve Özkan'ın 2017 yılında İstanbul verileriyle oluşturduğu yerel kriterlerin (YEK) aşamalarının ve verilerinin kullanılmasıyla; tesislerin yerel kullanıcı taleplerinin devamlılığının sağlanabilmesinin ve atıl duruma düşmesini önlemekte fayda sağlayacağını gösterilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın ana kriterinde Beykoz ilçesinin genel spor tesisleri alanına düşen, metrekare bazlı kişi sayısının İstanbul ortalamasıyla karşılaştırılması yer almaktadır. Amacımız; ilçe halkına adil fırsat ve konfor eşitliği oluşturabilme hedefimizin sayısal gerçekliğini ortaya koyabilmektir (Tablo 1). İkinci aşamamızda; Beykoz ilçemizin salon sporlarının tesis alanlarının, ilçede var olan ve bu branştaki salonları kullanabilecek kulüplerin faal branşlarıyla eşleştirilmesi yapılmıştır. Bu karşılaştırma Beykoz halkının branş isteğiyle, var olan tesislerin durumunun incelenmesine sebep olmaktadır (Tablo 2). Son kriter olarak Beykoz ilçemizdeki mahallelerin nüfus yoğunluğu ve o mahallerdeki genel anlamda spor tesislerinin branş sayısının tespiti yapılarak, yerel anlamda nüfus ile tesis sayısının karşılıklı istatistikî verileri mikro haliyle elde edilmiştir (Tablo 3 ve 4). Bu kriterlerle Beykoz ilçemizde hem genel anlamda sportif ve rekreatif, hem de salon sporları tesisleri anlamında yatırımlarının verimli ve ölçülebilir yapılması, bununla beraber kaynakların doğru ve yerinde kullanımının önemine bilimsel verilerin varlığıyla dikkat çekilmiştir.

**Tablo 1.** Beykoz ilçesinin alan ve nüfus yoğunluk ortalamalarının İstanbul geneliyle karşılaştırılması (İstanbul Spor Envanteri, 2015)

Alan ve nüfus yoğunluk ortalamalarının İstanbul geneliyle karşılaştırılması		
Beykoz ilçesi 1 m <sup>2</sup> spor alanına düşen kişi sayısı (kişi/m <sup>2</sup> )	İstanbul geneli 1 m <sup>2</sup> spor alanına düşen kişi sayısı ortalaması (kişi /m <sup>2</sup> )	FARK
0,804	2,221	-1,417

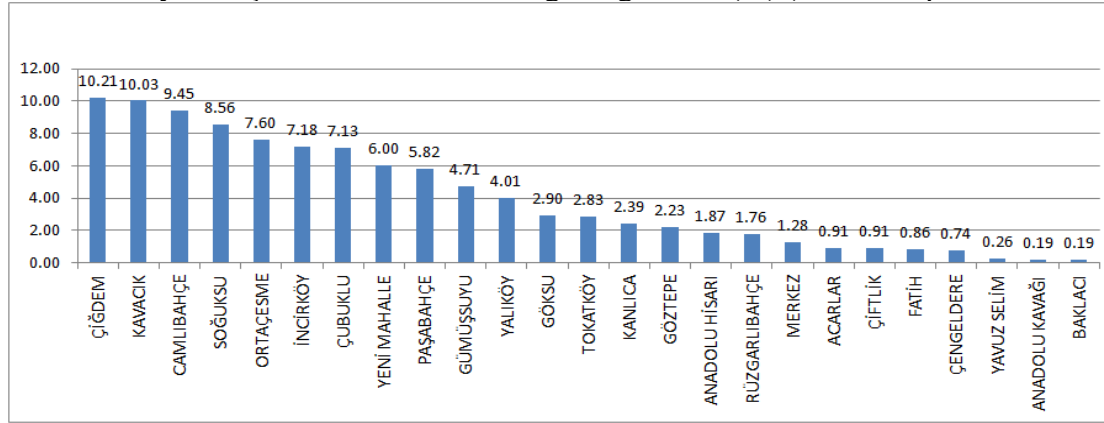
Beykoz ilçemizin kişi başına düşen spor alanı oranı, İstanbul ortalamasından çok daha iyi boyuttadır. Bu durum yeni yapılacak tesis ve branşlarda daha özenli seçimler yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

**Tablo 2.** Kulüp Branşları (Büyük harf) ve Branşların Tesisleri (Küçük harf) Karşılaştırılması (İstanbul Spor Envanteri, 2015)

İlçe Kulüp Branşları/ İlçe Branş Tesisleri	Halk Oyunları	Folklor	Hentbol	Badminton	Basketbol
TOPLAM	5	1	4	3	25
BOKS	KICK BOKS	MUAY-THAI	Boks Sahası	KARATE	TAEKWON-DO
6	4	1	0	5	15
VÜCUT GELİŞTİRME	FİTNESS	Fitness Salonu	GÜREŞ	Güreş Salonu	CİMNASTİK
4	4	6	2	1	4

Salon sporları branşları ve kulüpleri karşılaştırmasında ise; cimmastik, boks, savunma sporları, eskrim ve gelişmekte olan salon sporları branşlarında tesisleşmeye veya var olan tesislere entegre olmalarına ihtiyaç vardır.

**Tablo 3.** Beykoz İlçesi Mahalle Nüfus Yoğunluğu 2013 (%) (İstanbul Spor Envanteri, 2015)



**Tablo 4.** Beykoz İlçesi Mahalle ve Spor Tesis Sayıları (İstanbul Spor Envanteri, 2015)

Beykoz İlçesi	Tesis Sayısı	Beykoz İlçesi	Tesis Sayısı	Beykoz İlçesi	Tesis Sayısı	Beykoz İlçesi	Tesis Sayısı	Beykoz İlçesi	Tesis Sayısı
Çiğdem	2	İncirköy	1	Yalıköy	1	Anadolu Hisarı	0	Fatih	0
Kavacık	3	Çubuklu	4	Göksu	1	Rüzgarlı bahçe	1	Çengeldere	2
Çamlıbahçe	0	Yeni Mahalle	3	Tokatköy	3	Merkez	3	Yavuz Selim	1
Soğuksu	0	Paşabahçe	0	Kanlıca	1	Acarlar	1	Anadolu Kavağı	0
Ortaçeşme	3	Gümüşsuyu	4	Göztepe	3	Çiftlik	3	Baklacı	0

Mahalleleri incelediğimiz tabloda en çok gözümüze çarpan konu ise; nüfusun yaklaşık %20'sini oluşturan Çamlıbahçe ve Soğuksu mahallelerinde spor tesisi bulunmamasıdır. Yeni spor tesislerinde bu mahalleler göz önünde bulundurulmalıdır.

## Günümüzde Gelişmekte Olan Salon Spor Dalları

Dünyada gelişmekte olan salon sporlarına yapılacak yatırımla, hem Beykoz ilçesinin marka değerinin artması hem de farklı spor branşlarının ilçe halkı tarafından yapılabilmesi, bununla beraber uluslar arası bazda salon sporu etkinliklerinin ilçede gerçekleşebilmesi sağlanacaktır. Korfbal, Squash, Dijital oyunlar, Salon raket sporları (Badminton, Padel, Pickle ball) branşları içinde özellikle Padel ve Pickle ball isimli raket sporları Dünyada hızla gelişmekle birlikte, ülkemizde henüz yayılmamış olması nedeniyle Beykoz'un öncülüğünde ilçenin bilinirliğinde önemli bir yere sahip olacaktır.



*Padel branşı Dünya Şampiyonası müsabakası*

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Beykoz'da 1900'lü yılların başından itibaren salon sporları olarak basketbol, voleybol, yüzme, atletizm, boks, fitness ve cimnastik aktivitelerinin yoğunluğu göze çarpmıştır. Ahmet Mithat Efendi'nin büyük gayretleri ile kültür kulübü olan, Beykoz İttihat ve Teavün Cemiyetinin kurulmasıyla ilçede spor aktivitelerine adım atılmış olduğu görülmektedir. Bir süre sonra İttihat ve Teavün Cemiyeti Derneğinin bir kolu olan Mümeresat-ı Bedeniye Şubesi gelişme göstererek, 1908'de Beykoz Spor Kulübünün kuruluşuna zemin hazırlamış olduğu ortaya çıkmaktadır. 1911 yılından 1921 yılına kadar Beykoz Şark İdman Yurdu olarak anılan bu kulüp, 1921 yılında Beykoz Zindeler Yurdu ile birleşip Beykoz Zindeler İdman Yurdu adını aldığı görülmektedir. Beykozlular, fazlaca büyüklüğe sahip olmayan alanlarda oynanabileceği için voleybol branşını fazlasıyla sahiplenmiş oldukları görülmüştür. Basketbol

branşında, Beykoz Spor Kulübü'nün ABD'den Clev Cristy'i transfer ettiği ve önemli bir spor olayına imza attığı görülmektedir. Beykoz basketbol takımı 1946 yılında kurulan Basketbol Liginde ilk şampiyonluğu alan takım olarak tarihe geçtiği de görülmektedir. Yine Paşabahçe Spor Kulübü Basketbol branşında Gençlik Spor Genel Müdürlüğü Kupasını 1990 yılında müzesine götürdüğü görülmüştür. Beykoz'da en başarılı spor branşının ise yüzme olduğu anlaşılmaktadır. Cumhuriyetin ilanından sonra Beykozlular için bir şölen, kutlanan ve beklenen günler haline gelen milli bayramlar sayesinde atletizm branşının da kendinden fazlasıyla söz ettirdiği ortaya çıkmıştır. Boks, güreş ve fitness branşlarının ayak izlerinin ise 1950 yılından sonra Beykoz'da fazlasıyla hissedildiği görülmüştür.

Günümüzde spor tesislerinin yapımından daha fazla; sürdürülebilir ve işletilebilir olmasının önemli olduğunu bilmek zorundayız. Beykoz ilçesi halkının; İstanbul'un genel nüfus/ spor tesisi ortalamasına göre fırsat eşitliği anlamında daha şanslı olduğunu; dolayısıyla yerel kriterlere (YEK) bağlı olarak spor tesisleri branşları ilave etmenin verimli sonuçlar doğuracağını düşünmekteyiz. Bununla beraber atıl alanların ya da verimsiz kullanılan spor alanlarının ihtiyaca göre revize edilmesi; farklı branş alanlarına ilçemizdeki eksik branş tesislerinin entegrasyonunun sağlanması; yeni yapılacak tesislerde ise butik (yerel halkın aidiyet duygusunu hissedeceği) alanların tercih edilmesi Beykoz için sağlıklı ve sürdürülebilir sportif, rekreatif alanların oluşumuna katkı verecektir. Tüm bunlarla beraber ilçemizin marka değerini uluslar arası çapta büyütebilecek dünyada gelişmekte olan salon sporlarına ayrı bir ehemmiyet verilmelidir.

Sonuçta; Ahmet Mithat Efendi'nin kültür anlayışıyla başlanan ilçemizdeki spor anlayışı; genç ve dinamik nüfus yapısıyla daha da fazla "toplum sağlığına" dönüşüm yapabilecek şekilde farklı branşlarda ve sürdürülebilir yapısıyla "bilim ve akademik gerçekler" işbirliği ile örnek bir noktaya ulaşabilecektir.

## **KAYNAKLAR**

- Abacı N. (2014), 100 Yıllık 2 Çınar Beykozspor 1908-Vefaspor, (2008). 100 Yıllık iki Çınar Beykozspor 1908-Vefaspor,<http://blog.milliyet.com.tr/100-yillik-iki-cinar-beykozspor-1908-vefaspor/Blog/?BlogNo=125708> Erişim Tarihi: 29 Ekim 2019.
- Alpman N. (2008). Yüzyıllık Beykoz Hikayeleri/Beykoz Sözlü Tarihi, İstanbul: Beykoz Belediyesi Kültür Yayınları:36, 37.

Anadolu Hisarı İdman Yurdu

[https://www.wikizero.com/tr/Anadolu\\_Hisar%C4%B1\\_%C4%B0dman\\_Yurdu](https://www.wikizero.com/tr/Anadolu_Hisar%C4%B1_%C4%B0dman_Yurdu), Erişim Tarihi: 2 Kasım 2019.

Anadolu Hisarı İdman Yurdu Spor Kulübü Derneği Tüzüğü. (2015).

<https://www.webcitation.org/6hT5rn4mQ>, Erişim Tarihi: 2 Kasım 2019.

Arat S. (2012), Hürriyet, 99 Yıllık Anadolu Hisarı Yıkıldı, <http://www.hurriyet.com.tr/99-yillik-anadolu-hisari-yikildi-19719457> Erişim Tarihi: 12 Aralık 2019.

Beykoz 1908 SK, [https://www.wikiwand.com/tr/Beykoz\\_1908\\_SK](https://www.wikiwand.com/tr/Beykoz_1908_SK), Erişim Tarihi: 11 Ekim 2019.

Beykoz 1908 SK. (2015). [https://www.wikizero.com/tr/Beykoz\\_1908\\_SK](https://www.wikizero.com/tr/Beykoz_1908_SK) Erişim Tarihi: 25 Ekim 2019.

Beykoz Tarihi, <https://beykozskdernegi.tr.gg/Tarih%E7e.htm>, Erişim Tarihi: 15 Ekim 2019.

Cumhuriyet, (1936), 7 Eylül 1936.

Çakır VO, Korkmaz S, Özkan RT. (2017). Uluslararası Tesis ve Rekreasyon Alanlarının Kullanım Devamlılığının Sağlanabilmesi İçin Gerekli Yer Seçim Kriterleri(Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 5, Sayı: 52, s. 405-416)

Devlet Arşivleri. (1914), Gençler arasında beden terbiyesini yaygınlaştırmak amacıyla kurulan Anadolu Hisarı İdman Yurdu'nun, atıcılık şubesi açmak istediği" Tarih: 26/B, Dosya No:12, Gömlek No:20.

Gökgöz Y. (2019), Beykoz Spor Kulübü Başarıya Nasıl Ulaşır?, Beykoz Gündem Makalesi, İstanbul.

Hasdemir H. (2010), İstanbul'un 100 Spor Kulübü, İstanbul: Büyükşehir Belediyesi Kültür A.Ş. Yayınları, S: 45.

İstanbul Spor Envanteri, (2015). Gençlik ve Spor Müdürlüğü, İstanbul Büyükşehir Belediyesi

Kanlıca Spor Kulübü Tarihçesi,

<http://www.kanlicaspor.net/?SyfNmb=2&pt=Tarih%C3%A7emiz> Erişim Tarihi: 18 Ekim 2019.

Kazancıbaşı F. (2019), Anadoluhisarı İdman Yurdu Spor Kulübü'nün Doğuşu <http://anadoluhisari.org/tarihce>, Erişim Tarihi: 14 Kasım 2019.

Niyazi M. (1934), Bir Kelle İbrahim Röportajı, Spor Postası, Beykoz Sözlü Tarihi/Nazım Alpman'ın Kitabından: S: 25.

Rookie. (2005) Asırlık Beykoz 1908

Tarihi,<http://www.bundergi.com/forum/viewtopic.php?f=9&t=14684> Erişim Tarihi: 10 Ekim 2019.

Özdemir A. (2012), Beykoz'da Sporun 100 Yılı Aşkın Öyküsü, 2014, <https://dostbeykoz.com/beykoz-da-sporun-100-yili-asan-oykusu> Erişim Tarihi: 21 Ekim 2019.

