

TCJRAS

The Online Journal of Recreation and Sport
Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi, Cilt: 14, Sayı: 1, Ocak, 2025

E-ISSN: 2146-9598

Doi Prefix: 10.22282

Editor-in-Chief

Prof. Dr. Metin YAMAN

Volume 14, Issue 1

January, 2025

www.tojras.com
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>



Copyright © 2012 - THE ONLINE JOURNAL OF RECREATION AND SPORT

All rights reserved. No part of TOJRAS articles may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Contact Address:

Prof. Dr. Metin YAMAN

TOJRAS, Editor in Chief Published in Ankara -TÜRKİYE

Welcome to TOJRAS

Message from the Editor

The Online Journal of Recreation and Sport- TOJRAS was first published in 2012. The article publishes original, qualified and sufficient research papers in the field of physical education and sport, sport management, recreation and education of coaching to contribute to the field of sport both in Turkey and in the world. The publication language of the journal is English. The referees and editors of TOJRAS are field experts and the articles are reviewed by them according to their field expertise. The main goal of TOJRAS is to assure a fruitful and academic platform for the authors, referees, and the members of science and advisory board and the contributors to the enhancement of science in the light of the rules of ethics.

We would like to welcome and thank you for your online journal interest which helped TOJRAS to gain popularity and dignity among academic publications locally and internationally so that we can bring various and profound studies in the field of sport by valuable researchers. In addition to them, teachers, teacher trainers, parents, and students around the world have visited TOJRAS for five years continuously. It means that TOJRAS has contributed to the dissemination of new trends in sport education and research to all over the world for years. We hope that this latest issue will also follow our global educational goal.

TOJRAS provides its readers with the opportunity of meeting different aspects on sport education so that they can expand their study fields. Also, the content is freely accessible without charge to the user or to his/her institution. In addition, any views expressed in this publication are the views of the authors and are not the views of the Editor and TOJRAS.

TOJRAS thanks and appreciates the editorial board and reviewers who have contributed a lot to the submissions of this issue for their valuable contributions.

Call for Papers

TOJRAS invites you for article contribution. Submitted articles can be about all aspects of sport education. The articles should be original, unpublished, and not in consideration for publication elsewhere at the time of submission to TOJRAS. Manuscripts must be submitted in English.

TOJRAS is guided by it's editors, guest editors and advisory boards. If you are interested in contributing to TOJRAS as an author, guest, editor or reviewer, please send your CV to info@tojrass.com.

January, 2025

Prof. Dr. Metin YAMAN

Editor in Chief

metinyaman@gmail.com

info@tojrass.com

Prof. Dr. Metin Yaman
Editor in Chief**EDITORIAL BOARD YAYIN KURULU**

Dr. Gülten HERGÜNER	herguner@subu.edu.tr	Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Dr. Çetin YAMAN	cetinyaman@gmail.com	Marmara Üniversitesi
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ	fatihcatikkas@gmail.com	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Serdar TOK	tokserdar@gmail.com	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Işık BAYRAKTAR	isik.bayraktar@alanya.edu.tr	Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi
Dr. Erkan GÜNAY	erkan.gunay@cbu.edu.tr	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Zekai ÇAKIR	zekaicakir@bayburt.edu.tr	Bayburt Üniversitesi
Dr. Ahmet DÖNMEZ	ahmet27donmez27@gmail.com	Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

EDITORIAL ADVISORY / BOARD DANIŞMA KURULU

Dr. Aytekin İŞMAN	isman@sakarya.edu.tr	Sakarya Üniversitesi
Dr. Erdal ZORBA	erdalzorba@gazi.edu.tr	Gazi Üniversitesi
Dr. Hayati AKYOL	hayatiakyol@gmail.com	Gazi Üniversitesi
Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ	hakkimirici@hacettepe.edu.tr	Hacettepe Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜÇLÜ	mehmet.guclu@bozok.edu.tr	Yozgat Bozok Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜNAY	mgunay@gazi.edu.tr	Gazi Üniversitesi
Dr. Mehmet KILIÇ	mkilicbesyo@gmail.com	Selçuk Üniversitesi
Dr. Musa Yıldız	ymusa@gazi.edu.tr	Gazi Üniversitesi
Dr. Mutlu TÜRKMEN	mutluturkmen@bayburt.edu.tr	Bayburt Üniversitesi
Dr. Sami MENGÜTAY	sami.mengutay@galata.edu.tr	İstanbul Galata Üniversitesi
Dr. Suat KARAKÜÇÜK	ksuatt@gmail.com	Yozgat Bozok Üniversitesi
Dr. Turgay BİÇER	turgay@marmara.edu.tr	Gedik Üniversitesi

	Field Editor / Alan Editörü	Deputy Field Editor / Alan Editör Yardımcısı
Physical Education and Sports Beden Eğitimi ve Spor	Dr. Gülten Hergüner	Dr. Ayşe Önal
Physical Education and Sports for the Disabled Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor	Dr. Ekrem Levent İlhan	Dr. Sevinç Namlı
Physical Activity / Sports and Health Fiziksel Aktivite / Spor ve Sağlık	Dr. Filiz Çolakoğlu	Dr. Dicle Aras
Movement and Training Sciences Hareket ve Antrenman Bilimleri	Dr. Emre Bağcı	Dr. Elif Cengizel
Recreation / Rekreasyon	Dr. Zekiye Başaran	Dr. Larion Alin
Sports Biomechanics / Motor Control Spor Biyomekaniği / Motor Kontrol	Dr. Murat Çilli	Dr. Vassilios Panoutsakopoulos
Sports Physiology / Kinesiology Spor Fizyolojisi / Kinesyoloji	Dr. Cem Kurt	Dr. Müge Sarper Kahveci
Sports Psychology / Psychosocial Spor Psikolojisi / Psiko Sosyal	Dr. İhsan Sarı	Dr. Murat Sarıkabak
Sports and Nutrition / Spor ve Beslenme	Dr. Gülay Baysal	Dr. Tuğçe Orkun Erkilic
Sports Management Sciences Spor Yönetim Bilimleri	Dr. Alpaslan Kurudirek	Dr. Aydın Pekel Dr. İrfan Kurudirek

System and Technical Editors / Sistem ve Teknik Editörler

Dr. Zekai ÇAKIR	Sezai ÇAKIR	Çağlar BOZKURT
Dr. Fatih YAŞARTÜRK	Engin SARIKAYA	

Turkish Language Editors / Türkçe Dil Editörleri

Dr. Fahri TEMİZYÜREK	Dr. Gülsemin HAZER	Dr. Mehmet ÖZDEMİR
Dr. İsmail YAŞARTÜRK	Dr. Hayati AKYOL	

English Language Editors / İngilizce Dil Editorleri

Dr. İ. Hakkı MİRİCİ	Dr. Tuba Elif TOPRAK	Dr. Elvan Deniz Yumuk
Dr. Sinem HERGÜNER	Mehmet Galip ZORBA	Dr. İhsan SARI
		Bahar TAMERER

Measurement and Evaluation Editors / Ölçme ve Değerlendirme Editörleri

Dr. Ersin Eskiler	Dr. Merve KARAMAN	Dr. Gökhan DELİCEOĞLU
-------------------	-------------------	-----------------------

SCIENCE BOARD / BİLİM KURULU

Dr. Abdurrahman Kepoğlu, Türkiye	Dr. Gönül Tekkurşun Demir, Türkiye	Dr. Necip Fazıl Kışal, Türkiye
Dr. Abdurrahman Kırtape, Türkiye	Dr. Güner Çiçek, Türkiye	Dr. Nebahat Eler, Türkiye
Dr. Adela Badau, Romania,	Dr. Hacı Ahmet Pekel, Türkiye	Dr. Nevin Gündüz, Türkiye
Dr. Adnan Turgut, Türkiye	Dr. Hakan Kolayış, Türkiye	Dr. Nevzat Mirzeoğlu, Türkiye
Dr. Ahmet Alptekin, Türkiye	Dr. Hakan Sunay, Türkiye	Dr. Nigar Küçükkubaş, Türkiye
Dr. Ahmet Azmi Yetim, Türkiye	Dr. Hakkı Ulucan, Türkiye	Dr. Numan Alpay, Türkiye
Dr. Ahmet Gökhan Yazıcı, Türkiye	Dr. Halil İbrahim Cicioğlu, Türkiye	Dr. Nuran Kandaz Gelen, Türkiye
Dr. Ahmet Mor, Türkiye	Dr. Halil Sarol, Türkiye	Dr. Nuray Satılmış, Türkiye
Dr. Ahmet Nusret Bulgurcuoğlu, Türkiye	Dr. Halil Taşkın, Türkiye	Dr. Nurgül Tezcan Kardaş, Türkiye
Dr. Akan Bayrakdar, Türkiye	Dr. Haluk Saçaklı, Türkiye	Dr. Nurtekin Erkmen, Türkiye
Dr. Ali Ahmet Doğan, Türkiye	Dr. Hamdi Alper Güngörmüş, Türkiye	Dr. Oktay Çakmakçı, Türkiye
Dr. Ali Kızılet, Türkiye	Dr. Hamdi Sancaklı, Türkiye	Dr. Oruç Ali Uğur, Türkiye
Dr. Alpaslan Görücü, Türkiye	Dr. Hasan Akkuş, Türkiye	Dr. Osman İmamoğlu, Türkiye
Dr. Amır Gııamı,	Dr. Hasan Kasap, Türkiye	Dr. Ozan Sever, Türkiye
Dr. Anıl Türkeli, Türkiye	Dr. Hasan Şahan, Türkiye	Dr. Ömer Şenel, Türkiye
Dr. Atilla Pulus, Türkiye	Dr. Hayri Aydoğan, Türkiye	Dr. Özbay Güven, Türkiye
Dr. Ayşe Dilşad Mirzeoğlu, Türkiye	Dr. Hayri Ertan, Türkiye	Dr. Özcan Saygın, Türkiye
Dr. Ayşe Önal, Türkiye	Dr. Hikmet Gümüş, Türkiye	Dr. Özden Taşgın, Türkiye
Dr. Bae Dixon, Australia,	Dr. Hülya Bingöl, Türkiye	Dr. Özkan Işık, Türkiye
Dr. Baki Yılmaz, Türkiye	Dr. Hürmüz Koç, Türkiye	Dr. Özkan Tütüncü, Türkiye
Dr. Banu Gündoğan, Türkiye	Dr. Hüseyin Can İkizler, Türkiye	Dr. Pero Duygu Dumangöz, Türkiye
Dr. Bekir Mendeş, Türkiye	Dr. Hüseyin Özkamçı, Türkiye	Dr. Raci Karayığit, Türkiye
Dr. Belgin Gökyürek, Türkiye	Dr. Hüseyin Ünlü, Türkiye	Dr. Rasim Kale, Türkiye
Dr. Berfin Serdil Örs, Singapore	Dr. İbrahim Bozkurt, Türkiye	Dr. Recep Gürsoy, Türkiye
Dr. Berkan Bozdağ, Türkiye	Dr. İbrahim Ethem Hindistan, Türkiye	Dr. Reşat Kartal, Türkiye
Dr. Betül Bayazıt, Türkiye	Dr. İbrahim Fatih Yenel, Türkiye	Dr. Rıdvan Ekmekçi, Türkiye
Dr. Beyza Merve Akgül, Türkiye	Dr. İbrahim Yıldırım, Türkiye	Dr. Rıdvan Kır, Türkiye
Dr. Bilal Çoban, Türkiye	Dr. İlhan Toksöz, Türkiye	Dr. Rüçhan İri, Türkiye
Dr. Bilal Demirhan, Türkiye	Dr. İlyas Görgüt, Türkiye	Dr. Sebahattin Devecioğlu, Türkiye
Dr. Bilge Donuk, Türkiye	Dr. İlyas Okan, Türkiye	Dr. Sefa Lök, Türkiye
Dr. Birol Doğan, Türkiye	Dr. İmdat Yarım, Türkiye	Dr. Sefa Şahan Birol, Türkiye
Dr. Burcu Ertaş Dölek, Türkiye	Dr. İsmail Karataş, Türkiye	Dr. Selahattin Akpınar, Türkiye
Dr. Burhan Çumralıgil, Türkiye	Dr. Kadir Pepe, Türkiye	Dr. Selçuk Bora Çavuşoğlu, Türkiye
Dr. Burhanettin Hacıcaferoğlu, Türkiye	Dr. Kelly Park, Korea,	Dr. Selçuk Gençay, Türkiye
Dr. Bülent Ağbuğa, Türkiye	Dr. Kemal Gazanfer Gül, Türkiye	Dr. Serdar Eler, Türkiye
Dr. Bülent Gürbüz, Türkiye	Dr. Kemal Tamer, Türkiye	Dr. Serkan Hazar, Türkiye
Dr. Cansel Arslanoğlu, Türkiye	Dr. Kenan Sivrikaya, Türkiye	Dr. Serkan İbiş, Türkiye
Dr. Cecııa Cevat, Romania,	Dr. Kenan Şebin, Türkiye	Dr. Serkan Kurtipek, Türkiye

Dr. Celal Gençoğlu, Türkiye	Dr. Kerem Yıldırım Şimşek, Türkiye	Dr. Sevinç Namlı, Türkiye
Dr. Cengiz Arslan, Türkiye	Dr. Kubilay Çimen, Türkiye	Dr. Simona Pajaujėne, Lithuania
Dr. Çağrı Çelenk, Türkiye	Dr. Kübra Özdemir, Türkiye	Dr. Sibel Arslan, Türkiye
Dr. Çetin Özdilek, Türkiye	Dr. Kürşat Hazar, Türkiye	Dr. Sinan Ayan, Türkiye
Dr. Dana Badau, Romania,	Dr. Lale Orta, Türkiye	Dr. Süleyman Patlar, Türkiye
Dr. Deniz Bedir, Türkiye	Dr. Larion Alin, Romania	Dr. Sümmani Ekici, Türkiye
Dr. Diana Jones, USA,	Dr. Latif Aydos, Türkiye	Dr. Şebnem Şarvan Cengiz, Türkiye
Dr. Ekrem Boyalı, Türkiye	Dr. Malik Beyleroğlu, Türkiye	Dr. Şehmus Aslan, Türkiye
Dr. Ekrem Levent İlhan, Türkiye	Dr. Marijo Baković, Croatia	Dr. Şenol Yanar, Türkiye
Dr. Elif Birol, Türkiye	Dr. Mehmet Acet, Türkiye	Dr. Taner Bozkuş, Türkiye
Dr. Elif Karagün, Türkiye	Dr. Mehmet Akif Ziyagil, Türkiye	Dr. Tebessüm Ayyıldız Durhan
Dr. Elvan Deniz Yumuk, Türkiye	Dr. Mehmet Bayansalduz, Türkiye	Dr. Tekin Çolakoğlu, Türkiye
Dr. Emin Ergen, Türkiye	Dr. Mehmet Bülent Asma, Türkiye	Dr. Tennur Yerlisu Lapa, Türkiye
Dr. Emre Ak, Türkiye	Dr. Mehmet Demirel, Türkiye	Dr. Tefvik Cem Akalın, Türkiye
Dr. Emre Bağcı, Türkiye	Dr. Mehmet Kumartaşı, Türkiye	Dr. Tolga Şahin, Türkiye
Dr. Erdiñ Şıktar, Türkiye	Dr. Mehmet Mustafa Yorulmazlar	Dr. Turgut Kaplan, Türkiye
Dr. Ergün Yurdadön, Türkiye	Dr. Mehmet Özdemir, Türkiye	Dr. Ufuk Alpkaya, Türkiye
Dr. Erkal Arslanoğlu, Türkiye	Dr. Mehmet Türkmen, Türkiye	Dr. Uğur Sönmezoğlu, Türkiye
Dr. Erkan Faruk Şirin, Türkiye	Dr. Melih Nuri Salman, Türkiye	Dr. Ümid Karlı, Türkiye
Dr. Erkan Yarımkaaya, Türkiye	Dr. Menşure Aydın Avcı, Türkiye	Dr. Ümit Doğan Üstün, Türkiye
Dr. Ersin Eskiler, Türkiye	Dr. Menzure Sibel Yaman, Türkiye	Dr. Ümit Yetiş, Türkiye
Dr. Ertuğrul Gelen, Türkiye	Dr. Metin Argan, Türkiye	Dr. Ünal Türkçapar, Türkiye
Dr. Esen Kızıldağ Kale, Türkiye	Dr. Metin Kaya, Türkiye	Dr. Vassilios Panoutsakopoulos, Greece
Dr. Eser Ağgön, Türkiye	Dr. Metin Şahin, Türkiye	Dr. Vedat Ayan, Türkiye
Dr. Evren Tercan Kaas, Türkiye	Dr. Mevlüt Gönen, Türkiye	Dr. Vedat Çınar, Türkiye
Dr. Eylem Gencer, Türkiye	Dr. Mihraç Köroğlu, Türkiye	Dr. Veli Ozan Çakır, Türkiye
Dr. Fatih Bektaş, Türkiye	Dr. Mikail Tel, Türkiye	Dr. Velittin Balcı, Türkiye
Dr. Fatih Yaşartürk, Türkiye	Dr. Mine Gül, Türkiye	Dr. Wolfgang Baumann, Germany,
Dr. Fatma İlker Kerkez, Türkiye	Dr. Muhammet İrfan Kurudirek, Türkiye	Dr. Wolfgang Buss, Germany,
Dr. Fatma Neşe Şahin, Türkiye	Dr. Muhsin Hazar, Türkiye	Dr. Yaprak Kalemoglu Varol, Türkiye
Dr. Fehmi Tuncel, Türkiye	Dr. Murat Akyüz, Türkiye	Dr. Yavuz Yıldız, Türkiye
Dr. Fevziye Hülya Aşçı, Türkiye	Dr. Murat Bilge, Türkiye	Dr. Yeliz Ay Yıldız, Türkiye
Dr. Fikret Alıncak, Türkiye	Dr. Murat Kul, Türkiye	Dr. Yusuf Can, Türkiye
Dr. Fikret Ramazanoğlu, Türkiye	Dr. Murat Taş, Türkiye	Dr. Yücel Ocak, Türkiye
Dr. Fikret Soyer, Türkiye	Dr. Mustafa Akıl, Türkiye	Dr. Zafer Çimen, Türkiye
Dr. Filiz Fatma Çolakoğlu, Türkiye	Dr. Mustafa Baş, Türkiye	Dr. Zaid Kazı Gasım, Irak
Dr. Funda Koçak, Türkiye	Dr. Mustafa Yaşar Şahin, Türkiye	Dr. Zekeriya Gökteş, Türkiye
Dr. Gökhan Bayraktar, Türkiye	Dr. Mustafa Zahit Serarlan, Türkiye	Dr. Zeki Taş, Türkiye
Dr. Gökhan Deliceoğlu, Türkiye	Dr. Mürsel Biçer, Türkiye	Dr. Zekihan Hazar, Türkiye
Dr. Gökmen Kılınçarslan, Türkiye	Dr. Müslim Bakır, Türkiye	
Dr. Gönül Babayiğit İrez, Türkiye	Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq	

TABLE OF CONTENTS / İÇİNDEKİLER

1	İş Yeri Rekreasyonu Hizmetinin Verilmeme Sorunsalı Üzerine Bir İnceleme Elif MAMAŞ, Kerem Yıldırım ŞİMŞEK, Aylin İLKAY UYSAL	1-12
2	Sporcularda Farklı Isınma Çeşitlerinin Fonksiyonel Hareket Analizi Skorlarına ve Bazı Performans Değerlerine Etkisi Ayşen KABA SANCAK, Ülviye BİLGİN, Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU, Emine ATICI	13-24
3	Hearing Impaired and Non-Hearing Impaired Investigation of Some Physiological and Motoric Characteristics of Football Players Hüseyin GÖRÜCÜ, Emre BAĞCI, Müslim Ertuğrul KAYIŞOĞLU	25-31
4	Savunma Sporlarında Rakibi Affetme ve Psikolojik İyi Oluş: Karate-Do ve Kick Boks Bengü DEMİR, Nuriye Şeyma KARA	32-38
5	An Investigation of The Organizational Identity Structure of The Turkish Volleyball Federation Serdar SOLMAZ, Tekin ÇOLAKOĞLU	39-48
6	Takım Kaptanının Liderlik Görev ve Sorumlulukları Nelerdir? Profesyonel Futbolda 2. ve 3. Ligde Görev Yapan Teknik Direktörlerin Algı ve Deneyimleri Selman Orhan	49-61
7	Ritmin Gücü: Türk Kültüründe Müzik ve Spor İlişkisi Mesut GÜLEŞCE, Murat KALFA, Kemal SARĞIN	62-72
8	Spor Bilimleri Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Saldırganlık İlişkisi Ceren BOLAT, Oğuzhan YILDIZ, Gülten HERGÜNER	73-79
9	Evaluation of the Perceptions of Fitness Sports Center Members Towards Service Quality Mehmet GÖKTEPE, Fikret SOYER, Serkan ÇATALDIREK, Meral MİYAÇ	80-91
10	Almanya'daki Terapötik Rekreasyon Merkezlerinin (Kurorte-Kür Beldelerinin) Sağlık ve Spor Turizmi Açısından İncelenmesi Gülru BAYRAKTAR, Elvan Deniz YUMUK, Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ	92-106
11	Legal Rights and Contracts in Esports Engin VURAL, Tuba Fatma KARADAĞ	107-113



ISSN: 2146-9598

Doi Prefix: 10.22282

www.tojras.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>

İş Yeri Rekreasyonu Hizmetinin Verilmeme Sorunsalı Üzerine Bir İnceleme

A Review on the Problem of Non-Provision of Employee Recreation Services

*Elif MAMAŞ¹, Kerem Yıldırım ŞİMŞEK², Aylin İLKAY UYSAL³

¹ İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE / elifmamas@topkapi.edu.tr / 0000-0001-7492-4618

² Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir, TÜRKİYE / keremys@eskisehir.edu.tr / 0000-0002-5020-9801

³ Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE / ailkay@bartin.edu.tr / 0000-0001-5737-4677

* Corresponding author

Özet: İşletmelerin rakipleri karşısında öne çıkabilmek için uyguladıkları stratejilerden biri çalışanlarına yönelik işyeri rekreasyonu hizmeti vermektir. Rekreasyonun yapılandırıcı gücü ve işletmeye olan maddi ve manevi faydaları bilinse de işletmelerin çalışanları için iş yeri rekreasyonu hizmeti sunmadığı bilinmektedir. Bu nedenle araştırmanın temel amacı, işletmelerde iş yeri rekreasyonu hizmetinin verilmeme sorunsalını incelemek, sebeplerini ortaya çıkarmak ve çözüm önerileri geliştirmektir. Çalışma grubu olarak Eskişehir ili Organize Sanayi Bölgesinde rekreatif aktivite hizmeti sunmayan 6 işletme yöneticisi belirlenmiştir. Verilerin elde edilmesinde yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, analizinde ise içerik analizi ve tematik analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Yönetici görüşmelerinden elde edilen verilerin analizi sonucunda 20 kod ortaya çıkarılmış ve rekreasyonun yararları, yönetici farkındalığı, planlama, nedenler ve çözüm önerileri olmak üzere beş temaya ulaşılmıştır. Yöneticilerin iş yeri rekreasyonu ile ilgili bilgileri, rekreasyon aktivitesi yapmama nedenleri, rekreatif faaliyetler düzenlemeleri ile ilgili yorumları, aktivite yapmalarına neden olan engeller, farkındalık düzeyleri ve çözüm önerileri ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar akademik çalışmalara yön vermek için yararlı olabilir.

Anahtar Kelimeler: İşyeri rekreasyonu, işletme, yönetici.

Abstract: One of the strategies that businesses apply to stand out against their competitors is to provide employee recreation services for their employees. Although the constructive power of recreation and its tangible and intangible benefits to the business are known, it is known that businesses do not provide employee recreation services for their employees. Therefore, the main purpose of the research is to examine the problematic of not providing employee recreation services in businesses, to reveal the reasons and to develop solutions. As the study group, 6 business managers who do not provide recreational activity services in Eskişehir Organized Industrial Zone were determined. Semi-structured interview technique was used to obtain the data and content analysis and thematic analysis techniques were used to analyze the data. As a result of the analysis of the data obtained from the manager interviews, 20 codes were revealed and five themes were reached: the benefits of recreation, manager awareness, planning, reasons and solution suggestions. The managers' knowledge about employee recreation, the main reasons for not doing recreational activities, their comments about organizing recreational activities, the obstacles that cause them to do activities, their awareness levels and solution proposals were discussed. The results obtained may be useful for guiding academic studies.

Keywords: Employee recreation, business, management.

Received: 31.07.2024 / Accepted: 24.01.2025 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1525708>

Citation: Mamas, E., Simsek, K.Y., & Ilkay Uysal, A. (2025). İş yeri rekreasyonu hizmetinin verilmeme sorunsalı üzerine bir inceleme, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 1-12.

GİRİŞ

Rekreasyon, bireysel ve toplumsal kazanım elde edilebilmesi amacıyla birçok farklı alanda planlı ve programlı olarak düzenlenmektedir. Bu alanlar içerisinde kayda değer bir öneme sahip olan iş yerleri de bulunmaktadır. İnsan sermayesi yatırımı, işletmelerin en önemli varlığıdır. Bireylerin işletmelerdeki performans düzeyleri, işe yönelik motivasyonları ve iş-yaşam dengesi yaşam kalitesi ile doğru orantılıdır. İş yerlerinde yaşam kalitesini artıracak yegane unsurlardan biri de rekreasyondur. Yaşam kalitesinin artışı beraberinde üretkenliği de getirmektedir.

Hızlı ve rekabetçi iş dünyasının ilerlemesi ile şirketler, önemli maliyetler gerektiren eğlence ve sağlık programları aracılığıyla çalışanların üretkenliğini en üst düzeye çıkarmaya çalışmaktadır (Dhansyam, 2022). İnsan faktörü, çalışan verimliliğinin kesin ve kolay değerlendirilmesinin önüne geçerse de verimliliği artırma konusundaki önemi dikkate alınması gereken bir durumdur. Bu hususta rekreasyonun aktif gücünü kullanmak etkili olmaktadır (Mercanoğlu, 2019). Türkiye'deki iş verimliliği Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'ne göre daha düşüktür. Türkiye'deki insan kaynağının faydalı bir şekilde kullanılması ile verimlilik önemli ölçüde artırılabilir (Hançer, 2004). İşletmelerin başarılı olabilmeleri çalışanların bilgi-beceri, tecrübe ve kaygılarını kolay bir şekilde belirtecekleri çalışma ortamına bağlıdır (Kurt, 2003). Rekreasyon, bireylerin yalnızca boş zamanlarında katılmaya sağladıkları eğlenceli vaktin sıra işyeri bağlılığı, verimliliği ve motivasyonu oluşturan özellikleri ile de ön plana çıkmaktadır (Ayar, 2021). İş yeri rekreasyonu, çalışan sağlığını destekleyen faaliyetler olarak tanımlanırken (Mokaya ve Gitari, 2012), sanayileşmenin getirmiş olduğu

stresli hayat şartlarına uyum, iş problemlerinin azalması ve zihinsel dengenin sağlanabilmesi için işyeri rekreasyonu gerekli görülmektedir (Ayar, 2021). Tüm bu özelliklerine rağmen, Türkiye'deki işyeri rekreasyonu aktiviteleri; kolay ulaşılabilen, kolay uygulanabilen ve kolay sonuç alınabilen bir özellikte değildir (Şimşek, 2018). Türkiye'de işyeri rekreasyonu ile ilgili yeterli bilgiye sahip olunmaması, uygulamadaki yetersizlikler ve akademik çalışmaların yetersiz olması Türk rekreasyonunun sorunları arasında güncelliğini korumaktadır (Kesim, 2003). İşyeri rekreasyonunun işçi-işverene olan faydaları belge olarak sunulmadığı için problemleri olarak düşünülmektedir (Rossman, 1983). İşyerlerinde rekreatif aktivite yapılmaması; çalışanın motivasyonsuzluğuna, iş veriminin düşmesine, sağlık harcamalarının artmasına, işyerinde iş birliğinin azalmasına, çalışan-işletme bağının düşmesine, işten çıkış oranlarının yükselmesine vb. neden olabilir. Çalışanlara işyeri rekreasyon aktiviteleri sunmak; işletmeye hem maddi hem manevi kazanımlar sağlayabilir.

İşletmeler, rekreasyonun çalışanların gelişimine katkı sağladığı gerçeğinden haberdar olmamakla birlikte personel için rekreatif aktivite hizmetini lüks olarak algılamakta ve ekstra maliyet olarak görmektedir (Veitch, Clavisi ve Owen, 1999). İşyeri rekreasyonunun bu problemlerine, rekreasyon işletme sayısının az olması, devlet desteğinin az olması, işçinin ya da işverenin rekreasyon bilincinin olmaması ve işyeri rekreasyonuna yeterli ilginin olmaması neden olabilmektedir (Şimşek, 2012). Ancak işyeri rekreasyonu, yalnızca personele yönelik bir hizmet olarak görülse de aslında işletmeye maddi manevi pozitif etkileri bulunmaktadır (Eren, 2009).

İşletmeler için en önemli kaynak insan olarak görülmektedir. İşletmelerin de görevi önemli görülen bu insan kaynağını verimli ve mutlu bir şekilde kullanmaktır (Eren, 2009). İş yaşamı da kişilerin yaşam merkezlerinden biri olduğu için statü olarak değerlendirilmektedir (Nixon ve Jewett, 1969). Bu nedenle iş, bireyler için önemli bir yere sahiptir. Çünkü modern toplumlar açısından önemli bir faaliyet olarak değerlendirilmektedir (Snir ve Harpaz, 2002). Çalışanların refah seviyelerinin artması ve sorumluluklarını daha verimli bir şekilde gerçekleştirmesi konusu, işçi-işveren arasındaki entegrasyonun artmasını sağlamaktadır (Kraus, 1998). Bireylerin çalışma hayatlarına rekreatif aktivitelerin dahil olması ile yalnızca özel hayatları değil aynı zamanda iş performansları da etkilenmiştir. Bu durum işyeri rekreasyon kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. İşyeri rekreasyonu ise personelin verimliliğini, motivasyonunu ve sağlığını destekleyen aktiviteler bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Mokaya ve Gitari, 2012). Çalışan performansının artırılması amacı, işyeri rekreasyonu ile gerçekleştirilmektedir (Tan ve Waheed, 2011). Buna paralel olarak Akbulut (2020) beceri, rekabet, arzu, kültür ve çevresel ilişkiler gibi durumların iş performansına pozitif bir etki edeceğini ifade etmektedir (Akbulut, 2020). Personeline değer veren ve işletmeler, işyeri rekreasyonu uygulamalarına daha fazla önem vermeye başlamışlardır (Eren, 2009). Amerikan Egzersiz Konseyi ve Aga Khan Development Network (AKDN), rekreasyon aktivitelerinin, çalışanın hayat standartlarını artırdığını, buna paralel olarak işyeri performanslarının, zihinsel düzeylerinin ve fiziksel iyi oluşlarının da arttığını ifade etmişlerdir (Parks ve Steelman 2008). Böylece işyerlerinde rekreatif aktivite taleplerinin çoğalması ve çeşitlenmesi durumu ortaya çıkmıştır (Küçük, 2017). Bu durum, rekreasyonunun çalışma performansını ve verimliliği ile ilgili araştırma yapılması konularında değer görülmesine neden olmuştur (Golaszewski ve Yen, 1992; Wattles ve Harris, 2003).

Evrenselleşme ve teknolojik gelişmelerin etkisi, iş sürelerinin azalması ve kişi başı gelirin yükselmesi, bireylerin ihtiyaçlarında farklılıklara yol açmıştır (Ercan, 2014). Çalışma sürelerinin fazla olması, bireylerde yorgunluk, isteksizlik ve bıkmışlığa sebep olmaktadır (Karaküçük, 2014). Bu sebeple çalışanlar, kendilerine pozitif hissettiren ve mental olarak iyi gelen şeylere ihtiyaç duymaktadırlar (Akbulut, 2020). Bu durumun neden olduğu iş yaşamından kısa süre de olsa uzaklaştıran, fiziksel ve zihinsel olumsuzluklarını giderecek eğlenme, dinlenme gibi durumlara yönelmişlerdir (Ercan, 2014). Küçük (2017) işyeri rekreasyonunu yalnızca boş zamana yönelik bir kavram gibi görülse de aslında personelin rekreatif aktivitelerle motive edilerek hem özel hayatlarının hem de iş yaşam ve performanslarını pozitif yönde etkileyen bir hizmet olarak ortaya çıktığını ifade etmiştir. İnsan merkezli işletmeler açısından çalışan verimliliğinin önemli ve geliştirilmek istenen bir konu olarak görüldüğü söylenebilir (Mercanoğlu, 2019). Çalışanlar için düzenlenecek olan rekreatif aktivitelerin işçi bağlılığına etkisi olacağı gibi iş tatmini de sağlayacak ve çalışan performansı yükselerek verimlilik artacaktır (Canpolat ve Yavuz, 2019). Bu nedenle çalışanın iş performansını yükseltmek için yararlanılan unsurlardan birinin rekreasyon olduğu ve yapılan

çalışmalarda da performansı olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Rozi ve Sunarsi, 2020; Tiwasing, Sokroteprome ve Duanghirun, 2020). Hem çalışana hem de kuruma, kurumun karına ve marka değerine katkı sağlayan iş yeri rekreasyonunun işveren açısından maddi manevi kazançları olduğu aşikardır (Nixon ve Jewett, 1969). Curtiss (1942) rekreasyonun moral sağladığını, çalışanların sağlık ve fiziksel durumlarını iyileştirdiğini, dengeli bir düzenin içerisinde olacaklarını ve planlanan rekreasyon aktivitelerinin fiziksel ya da bilişsel olarak baskıda hisseden bireyleri rahatlattığını ifade ederek işyeri rekreasyonunun değerli görüldüğünü belirtmiştir (Curtis, 1942). Buna ek olarak Carr vd., (2012) işyeri rekreasyonunun işveren için faydalarını işe devamlılığının sağlanması, işçi sadakatinin artması, toplumsal rol kazandırılması, işletmeye olumlu imaj yaratması, bazı masraflarda (sağlık harcamaları, işe giriş çıkış masraflarında azalma vb.) azalma, çalışan verimliliğinde artma ve yüksek verimliliğin sürdürülebilirliği şeklinde açıklamıştır. Çalışanlar için faydalarını ise stresin azalması, dayanıklılığın artması, beceriler kazanılması, kaygı düzeylerinin iyileşmesi, sağlık düzeylerinde gelişme yaşanması, benlik kazanılması, iş tatmininin artması, özgüvenin yükselmesi, arkadaşlık ilişkilerinin kuvvetlenmesi, sportif başarı elde edilebilmesi ve fiziksel ve bilişsel uygunluklarının iyileşmesi olarak açıklamıştır (Carr vd., 2012).

Boş zamanı değerlendirmenin farklı formları dikkate alındığında işyerlerinde çalışanlara yapılan rekreasyon aktivitelerinin yeteri kadar yapılmadığı hatta bazı işletmelerde hiç görülmeyeceği ifade edilebilir. Bu sebeple sanayi işletmelerindeki yöneticilerin gözünden iş yeri rekreasyonunun Türk toplumunda ve işletmelerde kabul görmemiş olmasının temel sebeplerinin belirlenmesine ve çözüm önerilerinin geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, iş yeri rekreasyonu hizmetinin verilmeme sorunsalını incelemek, sebeplerini ortaya çıkarmak ve çözüm önerileri geliştirmektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırma, nitel araştırma modellerinden biri olan tümevarımcı bir şekilde tasarlanmıştır. Yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmelerle elde edilen veriler, içerik ve tematik analizden faydalanarak işlenmiştir.

Araştırmanın Amacı: Araştırmanın temel amacı, işletmelerde iş yeri rekreasyonu hizmetinin verilmeme sorunsalını incelemek, sebeplerini ortaya çıkarmak ve çözüm önerileri geliştirmektir.

Araştırma Grubu: Belirlenen evrenin içerisinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüte dayalı örnekleme tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında birebir derinlemesine görüşme yapılarak Eskişehir ili Organize Sanayi Bölgesinde 200 ve üstü çalışana sahip olan, rekreasyonel aktivite yapmayan toplam 6 işletme yöneticisi ile görüşülmüştür. Katılımcı sayısı veri doygunluğuna ulaşıldığı için 6 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Yarı yapılandırılmış görüşmelere ait katılımcı bilgileri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaşadığı Yer	Çalıştığı Sektör	Görev Tanımı	Görüşme Süresi
Katılımcı 1	Erkek	Eskişehir	Parça Üretim	Yönetici	40 dk.
Katılımcı 2	Erkek	Eskişehir	Otomotiv	Yönetici	28 dk.
Katılımcı 3	Erkek	Eskişehir	Parça Üretim	Yönetici	32 dk.
Katılımcı 4	Kadın	Eskişehir	Teknoloji	Yönetici	38 dk.
Katılımcı 5	Kadın	Eskişehir	Kâğıt Üretimi	Yönetici	20 dk.
Katılımcı 6	Erkek	Eskişehir	Plastik Üretimi	Yönetici	36 dk.

Verilerin Toplanması: İşletmelerde iş yeri rekreasyonu hizmetinin verilmeme sorunsalı ile ilgili yönetici görüşlerine ilişkin veri toplamak için araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma içerisinde veri toplayabilmek için doküman analizi ve görüşme tekniklerinden yararlanılmıştır. Görüşme formu oluşturulmadan önce literatürden yararlanılmıştır. Ek olarak işyeri rekreasyon aktivite hizmeti sunulan bir işletmede gönüllü olarak deneyim elde edilmiştir. Görüşme soruları oluşturulurken bir uzman görüşüne başvurulmuştur. Katılımcılara toplam 4 adet soru yöneltilmiştir. Katılımcılardan yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla veriler toplanmıştır. Görüşmeler yüz yüze yapılmış ve kayıt altına alınmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizi için içerik ve tematik analiz teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın tutarlı ve inandırıcı olabilmesi için aşağıdaki hususlara dikkat edilmiştir.

- Nitel araştırmalarda deneyimli olan bir uzmandan destek alınmıştır.
- Kaynaklardan alınan veriler amaca uygundur.
- Veriler toplanırken doküman analizi ve görüşme bir arada kullanılarak veri güvenilirliği artışı sağlanmıştır.
- Görüşme esnasında ses kayıt cihazı kullanılarak görüşmeler kayıt altına alınmıştır.
- Çalışmaya dahil edilen kişiler işletme içerisindeki yöneticilerden oluşturulmuştur.
- İşletme yöneticilerinden elde edilen konuşma kayıtları yazılı bir formata getirildikten iki uzman kişi tarafından kontrol edilmiştir.
- İş yeri rekreasyonu hizmetinin verilmeme sorunsalını incelemek, sebeplerini ortaya çıkarmak ve çözüm önerileri geliştirme aşamasında kodlama tematik kodlama ile yapılmış ve anlamlı bütünlüğü sağlayan maddeler “iç tutarlılık” dikkate alınmıştır. Oluşturulan veriler anlamlı açıklanacak biçimde düzenlemiştir. Yapılan görüşmelerde yöneticilerden katılımcı onayı alınmış ve veriler teyit edilmiştir.
- Verilerin gizliliğine önem verilmiş ve kurallara uygun olarak katılımcıların görüşlerine yer verilirken işletme yöneticileri “K1, K2, K3” şeklinde adlandırılmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik:

- Analizler düzenli olarak yapılmış ve elde edilen bulgular karşılaştırılmış, yorumlanmış ve kavramsallaştırılmıştır.
- İç Geçerlik (İnandırıcılık): Araştırma yürütülürken farklı zamanlarda 2 şehirden 3 alan uzmanı ile derinlemesine

görüşme yapılmıştır. Birden çok veri kaynağının kullanılması ile veri kaynaklı üçgenleme; verilerin toplanması, analizi ve yorumlanmasında birden fazla araştırmacının yer alması ile araştırmacı üçgenleme özellikleri sağlanmıştır.

• **Dış Geçerlik (Aktarılabilirlik):** Araştırma örnekleme amaçlı örnekleme tekniği ile belirlenerek 6 yönetici seçilmiştir. Bu şekilde ortam ve süreçlerin nitelikleri belirlenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, sorular ve gözlemler birbirleriyle tutarlıdır. Araştırmanın bulguları kolay bir şekilde kendi ortamında gözlemlenebilir, yorumlanabilir ve test edilebilir olarak dış geçerliliği sağlamaktadır.

• **İç Güvenirlik (Tutarlık):** 6 işletme yöneticisi ile yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme yapılarak kodlayıcılararası güvenirlilik değerlendirmeye alınmış ve benzer sonuçlar elde edilmiştir. Anlamsız bulunan ya da kabul edilmeyen veriler, katılımcı ve uzman onayı ile veri listesinde yer almamıştır. Uzmanların birbiri ile bağımsız olan görüşleri iç tutarlılığı sağlamıştır.

Verilerin Toplanması: Güvenirliği sağlamak için alan yazın incelemesi dikkate alınarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanmış ve araştırmacılar dışında iki akademisyen alan uzmanıyla paylaşılmıştır. Uzmanlardan gelen öneriler doğrultusunda ana araştırma soruları oluşturulmuştur. Görüşme formunda yer alan sorular aşağıdaki gibidir.

- Görüşme öncesindeki bilgilendirmeden sonra işyeri rekreasyonu ile ilgili değişen düşünceleriniz nelerdir?
- Rekreasyon aktivitelerinin çalışan verimliliğini artıracakları ile ilgili görüşleriniz nelerdir?
- İşletmenizde işyeri rekreasyonu hizmetinin verilmemesinin sebepleri nelerdir?
- Bilgi aktarımından sonra işyeri rekreasyonu yapmaya engel olan durumlar ile ilgili nelerin farkına vardınız

BULGULAR

Görüşmeler sonucunda ulaşılan verilerin analiziyle, elde edilen bulguların yer aldığı bu bölümde, işletmelerde iş yeri rekreasyonu hizmetinin verilmeme sorununun incelenmesi, sebeplerinin ortaya çıkarılması ve çözüm önerileri ile ilgili tespit edilen kodlara ve temalara yer verilmiştir. Bulgular bölümünde ayrıca katılımcı görüşlerine “alıntılama” şeklinde yer verilmiş ve elde edilen bütün bulgular katılımcıların kişisel görüşleri sonucu elde edilmiştir. Katılımcı görüşleri paylaşılırken kimlikleri hakkındaki bilgiler paylaşılmamış sadece rakam paylaşılmıştır (örneğin, K1). Yürütülen yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda toplamda 20 kod ortaya çıkarılmıştır. Kod, kategori ve temalar Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen bulgular

Kod	Kaynak	KATEGORİ	TEMA
İşletme içerisinde aktivite yapılabilirliği	4	Farkındalık Sonrası	Yönetici
Molada aktivite yapılabilirliği	5	Yöneticilerin İş Yeri	Farkındalığı
Az maliyetle aktivite yapılabilirliği	3	Rekreasyonu Düşünceleri	
Çalışan bağlılığı	3		
Çalışan üretkenliği	4		
İletişim artışı	4	Rekreasyonun Çalışana Yararları	Rekreasyonun Yararları
İstifaların azalması	3		
Bütçe kontrolü	6	Aktivite Planlama Kriterleri	Planlama
Anket çalışmaları	3		
Bütçe	6		
Mekân	3		
Zaman	4		
Uzman personel istihdamı	2		
İşverenin istememesi	2		
Çalışanlar arası jenerasyon farklılığı	2	İş Yeri Rekreasyonunun Olmama Nedenleri	Nedenler
Çalışan isteksizliği	3		
Rekreasyonla ilgili bilgi eksikliği	6		
İşverenin önemsememesi	2		
Yönetici algısının değiştirilmesi	4	İşyeri Rekreasyon Hizmetinde Yapılması Gerekenler	Çözüm Önerileri
Aktivitelerin sürekli düzenlenmesi	3		

Tema, Kategori ve Kodlamalar

Gerçekleştiren görüşmeler neticesinde temalar; rekreasyonun yararları, yönetici farkındalığı, planlama, nedenler ve çözüm önerileri olmak üzere beş tema altında toplanmıştır. Her tema, altında kategori ve kodları da içermektedir.

Tema 1- Rekreasyonun Yararları

Rekreasyonun yararları teması altında yer alan, çalışan bağlılığı, çalışan üretkenliği, iletişim artışı ve istifaların azalması başlıklı kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir.

Çalışan bağlılığı

Katılımcıların üçü rekreasyonel aktivite yapmanın yararını çalışanın işyerine olan bağlılığını artıracak şekilde görüş bildirmiştir. Örnek olarak “K5” in ifadesi aşağıdaki gibidir;

K5. “Eğer bireyler işyerinde molalarda vs. aktivite yapabilirlerse bu durum onları işyerine bağlar tabii ki. İşyerine daha çok gelmek isteyeceklerdir.”

Çalışan üretkenliği

Katılımcıların üçü rekreasyonel aktivite yapmanın yararını çalışan üretkenliği olarak açıklamıştır. Buna örnek olarak “K1” ve “K3” ün üretim artışı ile ilgili ifadesi aşağıdaki gibidir;

K1. “Sonuçta çalışanın verimi artınca üretimde de verim artmış olur. Bunlar birbirleriyle entegre şeyler.”

K3. “Çalışanın çalışma hızı, isteği artar. Çalışma şekline de yansır bu durum. İşyeri de tabii ki olumlu etkilenir bu durumdan.”

İletişim artışı

Katılımcıların dördü aktivite yapmanın çalışanlar arası iletişimi artıracak şekilde ifade etmişlerdir. Örneğin “K3” aşağıdaki gibi açıklama yapmıştır;

K3. “Çalışanlar sadece iş ortamında değil sosyal bir ortamda da beraber bulunacağı için iletişimleri çoğalır, kuvvetlenir.”

İstifaların azalması

Katılımcılardan alınan görüşler sonucunda üçü rekreasyonun yararını istifaların azalacağı olarak açıklamışlardır. Örnek olarak “K4” ün ifadesi aşağıdaki gibidir;

K4. “İşyerinde sanki dışarıdaymış gibi bir şekilde eğlence ortamı olursa elbette çalışan kalmaya devam etmek ister. Kim istemez ki?”

Tema 2- Yönetici Farkındalığı

Yönetici farkındalığı teması altında yer alan, işletme içerisinde aktivite yapılabilirliği, molada aktivite yapılabilirliği, az maliyetle aktivite yapılabilirliği başlıklı kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir.

İşletme içerisinde aktivite yapılabilirliği

İşletme yöneticilerinden dördü, rekreasyon aktivitesi ile ilgili işletme içerisinde aktivite yapılabilirliği konusunda farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Örnek olarak, “K2” nin açıklaması aşağıdaki gibidir;

K2. “Ben aslında işletme içerisinde aktivite yapılacağını pek düşünmüyordum. Sizinle konuştuktan sonra bu düşüncem değişti tabii ki. Oluşturulan küçük bir alan da çalışana aktivite imkânı olarak yaratılabilir.”

Molada aktivite yapılabilirliği

Katılımcılardan beşi, mola saatlerinde aktivite yapılabilirliği ile ilgili farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin, “K3” ve “K4” ün molada aktivite yapılabilirliğini aşağıdaki gibi açıklamışlardır;

K3. “Mola saatlerinde basit aktiviteler koyarak kısa vakitleri değerlendirebileceğimizi fark ettim.”

K4. “Personelin, yemek yedikten sonra hem ruhsal hem fiziksel olarak dinlenebileceği etkinlikler düşünülebilir aslında.”

Az maliyetle aktivite yapılabilirliği

Katılımcıların üçü az bir bütçe ile aktivitenin de mümkün olabileceği konusunda farkındalık kazandıklarını açıklamışlardır. Buna örnek olarak “K2” nin ifadesi aşağıdaki gibidir;

K2. “Benim aktivite dendiğinde aklıma gelen büyük organizasyonlar olmuştu. Ama sizinle konuştuktan sonra daha basit düşünerek dahi az bütçeyle bir şeyler yapılabileceğini gördüm.”

Tema 3- Planlama

Planlama teması altında yer alan, bütçe kontrolü ve anket çalışmaları başlıklı kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir.

Bütçe kontrolü

Katılımcıların tamamı personelin talebi doğrultusunda aktivite planlanmasını bütçe kontrolü çerçevesinde ele alacağını ifade etmişlerdir. Buna örnek olarak “K2” ve “K6” ün bütçe kontrolü ile ilgili ifadesi aşağıdaki gibidir;

K2. “Personel eğer aktivite talebinde bulunursa bunun için önce bütçe uygunluğunu değerlendiririz. Bütçemizi ne kadar etkileyeceğini vs. kontrol ederiz.”

K6. “Bütçe çok önemli. Bütçeye bakılarak hareket edebiliriz ancak.”

Anket çalışmaları

Katılımcıların üçü personelin talebi doğrultusunda aktivite planlamasını anket yaparak belirleyeceklerini açıklamışlardır. Örneğin, “K1” anket çalışmaları ile ilgili aşağıdaki gibi bir ifade de bulunmuştur;

K1. “Herkes bir anket veririz. Ne istiyorlar buna bakarız. Herkesin istediği değil ama ortak karar alınır. Yani en çok ne istenmiş buna bakar o şekilde karar veririz.”

Tema 4- Nedenler

Nedenler teması altında yer alan, bütçe, mekan, zaman, uzman personel istihdamı, işverenin istememesi, çalışanlar arası jenerasyon farklılığı, çalışan isteksizliği, rekreasyon ile ilgili bilgi eksikliği ve işverenin önemsememesi başlıklı kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir.

Bütçe

Katılımcıların tamamı rekreasyon aktivitesi yapmama nedenlerinin bütçe olduğunu belirtmişlerdir. Örnek olarak “K3” ve “K5” in bütçe ile ilgili ifadesi aşağıdaki gibidir;

K3. “Aktivite yapmak ekstra bir maliyet demek. Bu işyeri için bir sıkıntı yaratabiliyor. Zaten ekonomi düşünüldüğünde de çok zor.”

K5. “Maddi olarak işveren bu durumu kabul etmiyor. Fazladan bütçe ayrılacak bir iş.”

Mekân

Katılımcıların üçü aktivite yapmama nedenini mekân olarak açıklamışlardır. Örneğin “K4” bu durumu aşağıdaki gibi ifade etmiştir;

K4. “Hadi diyelim biz tamam dedik aktivite yapalım bunu nerede yapacağız? İşyeri içerisinde buna uygun bir alan belirlemede zor.”

Zaman

Katılımcıların dördü aktivite yapmama nedenini zaman olarak ifade etmişlerdir. Örneğin “K2” zaman ile ilgili aşağıdaki gibi açıklama yapmıştır;

K2. “Personelin zaten kısıtlı mola saatleri var. O zaman dilimlerinde yemek yiyecek, kişisel ihtiyaçlarını giderecek ve aktivite yapmaya vakti çok zor olacak. Bunun için bir zaman dilimi gerekiyor.”

Uzman personel istihdamı

Katılımcıların ikisi personel tedarik etmeyi aktivite yapmama nedeni olarak ifade etmiştir. Örnek olarak “K5” in açıklaması aşağıdaki gibidir;

K5. “Organize Sanayi Bölgesi gibi şehre uzak bir yere aktivite için personel getirmek kolay bir şey değil. İşyerine bunun için personel almakta mantıklı gelmiyor açıkçası.”

İşverenin istememesi

Katılımcıların ikisi aktivite yapmama ile ilgili işveren karşıtlığı nedenini belirtmişlerdir. Örnek olarak “K6” nın işveren karşıtlığına yönelik ifadesi aşağıdaki gibidir;

K6. “İşverene biz aktivite yapmak istiyoruz dediğimizde bunu kabul etmesi çok zor. Mesela bazen biz burada bir doğum günü bile yaptığımızda bu uygun görülüyor. Sebebi, çalışanlar çok iyi anlaşırorsa hemen bir dedikodu dönebilir mantığından kaynaklanıyor. Yani işveren zaten bunu bile istemezken komple bir aktivite düzenlenmesini kabul etmiyor.”

Çalışanlar arası jenerasyon farklılığı

Katılımcıların ikisi aktivite yapmama nedenlerini çalışanlar arası jenerasyon farklılığı olarak açıklamışlardır. Örnek olarak “K1” in ifadesi aşağıdaki gibidir;

K1. “Çalışanlar arası yaş farkı var. Birbirlerinden çok farklı aktivite yapmak isteyebiliyorlar. Hangi aktiviteyi yapmalıyız falan bunlar sıkıntı.”

Çalışan isteksizliği

Araştırma kapsamında görüşülen katılımcılardan üçü eksiklik konusunu çalışanın isteksizliği şeklinde ifade etmiştir. Buna örnek olarak “K5” in çalışan isteksizliği ile ilgili ifadesi aşağıdaki gibidir;

K5. “Çalışan da aktivite istemiyor ki. Bana bunun ödemesini yap diyor. Yani o aktiviteye harcanacak ücreti bana ver diyebiliyor.”

Rekreasyon ile ilgili bilgi eksikliği

Katılımcıların üçü işverenin bilinçsiz olduğunu ifade ederek bilgilendirilmeleri gerektiği konusunda görüş bildirmişlerdir. Örnek olarak “K2” ve “K6” bu durumu aşağıdaki gibi ifade etmiştir;

K2. “Rekreasyon nedir, bilmiyorum. İlk defa sizden duydum.”

K6. “İşletmelerin farkındalığı olduğunu düşünmüyorum. Bu durumu yalnızca bir gider olarak düşünüyorlar. Yararları anlatılıyor olsa belki bilinçlenebilirler.”

İşverenin önemsememesi

Katılımcıların ikisi eksikliği, işverenin önemsizliği olarak ifade etmiştir. Örneğin, “K6” işveren önemsizliğini aşağıdaki gibi açıklamıştır;

K6. “İşverene göre bu maddi bir yük. Yapmak istemiyor. Boşu boşuna giden bir bütçe olarak görebiliyor.”

Tema 5- Çözüm Önerileri

Çözüm önerileri teması altında yer alan, yönetici algısının değiştirilmesi ve aktivitelerin sürekli düzenlenmesi başlıklı kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir.

Yönetici algısının değiştirilmesi

Katılımcılardan dördü yapılan araştırma kapsamında çözüm önerisi olarak işveren fikrinin olumlu anlamda değişmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Örnek olarak “K5” in olumlu olarak değişen algı ile ilgili görüşü aşağıdaki gibidir;

K5. “Açıkkası ben ne gerek var diye düşünüyordum. Ama bu görüşmeden sonra biraz biraz fikrim değişti diyebilirim. Yani faydalarını bilmek, öğrenmek vs. daha detaylı anlatılsa en azından bu başlangıçta zorunlu olarak yaptırılsa ve faydaları herkes tarafından bilinse daha iyi olur diye düşünüyorum. Çünkü siz bunun yalnızca bir gider olmadığını da gerekçeleriyle söylüyorsunuz ve mantıklı geliyor açıkkası.”

Aktivitelerin sürekli düzenlenmesi

Katılımcılardan üçü çözüm önerisi olarak sürekli aktivite düzenlenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Örneğin “K4” düzenli aktivite ile ilgili aşağıdaki gibi açıklamada bulunmuştur;

K4. “Personele düzenli aktivite sağlanması gerektiği konusunda açıkkası farkındalık kazandık diyebilirim. Yapılması gereken sadece yılda bir kere yap değil de devamlı aralıklarla bu işi canlandırmak.”

TARTIŞMA VE SONUÇ

İşyeri rekreasyonu ile ilgili yapılan araştırmalar literatüre belli başlı konularda bilgi kazandırmaktadır (Mercanoğlu ve Şimşek, 2023). Bu nedenle çalışmanın başlangıç noktası, işletmelerin çalışanlara rekreasyon hizmeti vermeme sorunsalını ortaya çıkarma ve literatürdeki boşluğu doldurma isteğidir. Literatür incelendiğinde, çalışan verimliliği ve çalışan zindeliği ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır (Mokaya ve Gitari, 2012; Eren, 2009; Mercanoğlu ve Şimşek, 2023; Wang vd., 2018; Obiora ve Onodugo, 2021). Ancak yöneticiler açısından problemleri inceleyen, değerlendiren ve çözüm önerilerinde bulunan bir çalışmanın eksikliği fark edilmiştir. Bu çalışma ile benzer olarak Eren (2009) işyeri rekreasyonu ile ilgili görüşlerini almak için işletme yöneticileri ile görüşse de işletmeler, işyeri rekreasyonu hizmeti sunan işletmelerden oluşmaktadır. Sonuç olarak iş yeri rekreasyonu hizmetlerinin neden yaygın olmadığını ya da yapılamadığını belirleyebilmek için işyeri rekreasyonu hizmeti sunmayan işletme yöneticileri ile yapılmış bir çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Buna göre işyerlerinde rekreasyonun neden yapılmadığını ortaya çıkarmanın, yöneticiler açısından bu duruma engel olan hususları belirlemenin, uygulamaya ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, işletmelerde iş yeri rekreasyonu hizmetinin verilmeme sorunsalını incelemek, sebeplerini ortaya çıkarmak ve çözüm önerileri geliştirmektir.

Çalışmada elde edilen yönetici farkındalığı temasında katılımcılar farkındalık sonrası yöneticilerin iş yeri rekreasyonu düşüncelerini; işletme içerisinde aktivite yapılabilirliği, molada aktivite yapılabilirliği ve az maliyetle aktivite yapılabilirliği şeklinde açıklamışlardır. İşletme içerisinde ve molada aktivite yapılabilirliği kodu ile ilgili katılımcılar bu konuda bilinçsiz olduklarını, yalnızca işletme dışında rekreatif aktivitesi planlamayı düşündüklerini ifade etmişlerdir. Eren (2009) işletmelerin kendi tesislerinde uygun rekreatif alanlara sahip olabileceğini söylemiş ve aktivitelerin iş saati arasında, öncesinde ya da sonrasında olabileceğini belirtmiştir (Eren, 2009). İşletme içerisinde ve molada aktivite yapılabilirliği ile ilgili Mercanoğlu (2019) çalışan verimliliğine yönelik deney ve kontrol grubu içeren bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, işyeri rekreasyon hizmetine dahil olan grupların katılmayanlara göre daha yüksek verimlilik düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır (Mercanoğlu, 2019). Mercanoğlu'nun yaptığı araştırma ile bu araştırma sonuçlarının benzerlik gösterdiği söylenebilir. Diğer bir kod olan az maliyetle aktivite yapılabilirliği kodu ile ilgili katılımcılar, az maliyetle aktivite yapma konusunda farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Ancak konu ile ilgili yapılmış bir çalışma bulunmamıştır. Yine de işletme içerisinde ve molada aktivite yapılabilirliği konuları ile az maliyetle aktivite yapma konusunun birbiriyle paralel olduğu söylenebilir. Bunun sebebi, işletmelerin rekreatif aktiviteyi yalnızca yüksek bütçeli olarak düşünmesinden kaynaklanabilir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, elde edilen rekreasyonun yararları temasında katılımcılar rekreasyonun işyerine olan faydalarını çalışan bağlılığı, çalışan üretkenliği, iletişim artışı ve istifaların azalması şeklinde ifade etmişlerdir. Katılımcıların bu düşüncesine yarı yapılandırılmış görüşme öncesinde ve esnasında

araştırmacının rekreasyon kavramından bahsetmesi sebep olmuş olabilir. Çalışan üretkenliği kodu ile ilgili katılımcılar rekreatif aktivite hizmeti verildiğinde çalışan verimliliğini artıracak ve üretimin de buna paralel olarak yukarı ivmeleneceğini ifade etmişlerdir. Dillon ve Heap (2013) verimlilik sağlanabilmesi için iki yol olduğunu belirtmişlerdir. Birinci yol, maliyette artış yaşanmamasına rağmen üretimde artış yaşanmasıdır. İkinci yol ise maliyette azalma görülürken üretimin aynı kalmasıdır (Dillon vd., 2022). Rojas (2008) üretim verimliliğini gösteren en iyi şeyin çalışan verimliliğinden geçtiği sonucuna ulaşmıştır (Rojas, 2008). Rojas'ın ifade ettiğine paralel olarak bu iki kavramın birbirleriyle ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla bu iki çalışma sonuçlarının benzeştiği söylenebilir. İfade edilen diğer bir kod aktivitenin çalışan bağlılığına olan katkısıdır. Katılımcılar, çalışanların rekreasyon aktivitesine katılmasıyla çalışanın işyerine bağlılığını artıracak olduğunu belirtmişlerdir. Çalışanların verimliliğini artıracak ortam yaratmak, işyeri geleceği için önemli görülmektedir (Kesim, 2003). Bu amaçla çalışan performansını yükseltmek için rekreasyon hizmetinin sunulması gerektiği ve rekreasyonun iş performansını olumlu etkilediği gözlemlenmektedir (Rozi ve Sunarsi, 2020). Mittelstaedt vd., (2006) işyeri rekreasyonunun temelinde "çalışanların, verimliliğini yükselterek işyerine faydalı olmak" inancı yattığını belirtmektedir (Mittelstaedt vd., 2006). İyi planlanmış bir rekreasyon aktivitesi, çalışanların işyerine olan bağlılığını artırmaya katkı sağlamıştır (Mokaya ve Gitari, 2012). Tavazar ve Güzel (2018) yaptığı çalışmada işyerlerinin çalışanlara sunduğu rekreatif aktiviteler takım ruhunu sağlamakta ve işveren-işçi arası bağı güçlendirmekte olduğu sonucuna ulaşmıştır (Tavazar ve Güzel, 2018). Ek olarak aynı çalışmada rekreatif aktivite ile aidiyet duygusunun artacağını ve çalışanın değerli hissedeceğini açıklamıştır. Bu doğrultuda, iki araştırma sonucunda benzerlik görülmektedir. Yine çalışan verimliliği ve üretim artışı ile ilgili Mokaya ve Gitari (2012) tarafından yapılan çalışmada çalışan performansı incelenmiş ve rekreatif aktivitelerin iş tatmini ve verimlilikte artış gösterdiği görülmüştür (Mokaya ve Gitari, 2012). Mokaya ve Gitari'nin çalışması ile bu araştırma benzerlik göstermektedir. Aynı tema altında yer alan iletişim artışı kodu ile ilgili katılımcılar rekreatif aktivite hizmetinin çalışanlar arası iletişimi kuvvetlendirdiğini ifade etmişlerdir. Pek çok işletme çalışanların taleplerini belirlemek için çaba göstermektedir. Çalışanların beklentilerine göre politika izleyen işletmelerin başarılı sonuçlar elde ettiği görülmektedir (Anderson, 1955). Tavazar ve Güzel (2018) yaptığı çalışmada, rekreasyon aktivitelerinde çalışanların birbirlerini tanıdığı, güven ortamı oluştuğu, iletişimin arttığı ve önyargıların değiştiği sonucuna ulaşılabilirdiğini ifade etmektedir (Tavazar ve Güzel, 2018). Mokaya ve Gitari (2012) yaptığı araştırma sonucunda takım ruhunu geliştirdiğini ve performansını artırdığını gözlemlemiştir (Mokaya ve Gitari, 2012). Dolayısıyla bu iki çalışma sonuçları birbirleriyle benzerlik göstermektedir. Rekreasyonun yararları teması altında elde edilen son kod istifaların azalması olmuştur. Katılımcılar, çalışanlara verilen rekreasyon hizmeti gibi ek hakların, işten çıkış oranlarının azalacağını söylemişlerdir. Amerikan Sağlıkli Yaşam Konseyi ve Kanada Sağlıkli Yaşam Konseyi, 1988'de yayınlandığı bir raporda, işyeri rekreasyon hizmetlerinin

hedeflerinden birinin istifaları en az seviyeye indirme maddesine yer vermiştir (Özer ve Baltacı, 2008). Ancak istifaların azalması konusu ile ilgili yapılan bir çalışma sonucu bulunamamıştır. Bu duruma, işyeri rekreasyonu konusunda yapılan çalışmalarda, istifa ile ilgili bir soru sorulmaması ya da yöneticiler tarafından bu durumun fark edilmemesi sebep olmuş olabilir.

Çalışmada elde edilen planlama temasında katılımcılar çalışana rekreatif aktivite planlarken bütçe kontrolü ve anket çalışmalarının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Aktivite belirleme tercihlerinde bu hususları önemli görme sebeplerinin sektör deneyimlerinden kaynaklandığı söylenebilir. Bütçe kontrolü kodu ile ilgili Eren (2009) yılında işyeri rekreasyon hizmeti veren işletmelerle yaptığı çalışmada, işletmelerin %28,9'unda yıllık rekreatif aktivite bütçesinin 10.000 ile 49.999 TL arasında olduğu sonucuna ulaşmıştır (Eren, 2009). Eren'in yaptığı çalışma ile bu araştırma birbirinden farklı sonuçlar göstermektedir. Çünkü bu çalışmada görüşülen hiçbir işletme çalışanlarına işyeri rekreasyon aktivitesi sunmamaktadır. 2024 yılı için çok az görülen 10.000-49.999 TL'lik bütçenin 2009 yılında iyi bir bütçe olduğu söylenebilir. İşletmeler bütçe durumlarına uygun aktiviteler tasarladıklarında işyeri rekreasyon aktivitesi sunmanın mantıklı olabileceğini düşünmüşlerdir. Ulaşılan diğer bir kod anket çalışmaları olmuştur. Katılımcılar, çalışanların beklentilerini öğrenebilmek ve en doğru aktiviteyi sunmak için anket çalışmasının iyi bir tercih olduğunu belirtmişlerdir. Mercanoğlu (2019) çalışan verimliliğine yönelik yaptığı çalışmada uygun aktiviteleri çalışanlara sunmuş ve Bireysel İlgileri Belirleme Anketini kullanarak çalışanların katılım sağlamak istediği aktiviteleri belirlemiştir (Mercanoğlu, 2019). Anket katılımı yoluyla aktivite tercihinin belirleme yönteminin doğru bir yöntem olduğu söylenebilir. Çünkü araştırma sonucunda aktiviteye katılan bireylerde pozitif bir etki görülmüştür. Mercanoğlu'nun bu yönteminin katılımcıların görüşleriyle benzer olduğu söylenebilir.

Çalışmada elde edilen nedenler temasında katılımcılar işyerlerinde rekreasyon aktivitesi yapılmama nedenlerini bütçe, mekân, zaman, uzman personel istihdamı, işverenin istememesi, çalışanlar arası jenerasyon farklılığı, çalışan isteksizliği, rekreasyon ile ilgili bilgi eksikliği ve işverenin önemsememesi şeklinde açıklamışlardır. Bütçe kodu ile ilgili katılımcılar, rekreasyon aktivitelerinin işverene maliyetli geldiğini ifade etmişlerdir. İşletmelerin rekreasyon aktivitelerini maliyetli olarak görme sebepleri aslında faydalarını bilmiyor olmalarından kaynaklanabilir. Çünkü rekreasyon programlarında da öğretildiği üzere çalışanlarına rekreatif aktivite hizmeti sunan işletmelerin zararı değil faydası ortaya çıkmaktadır. Spor rekreasyonu uzmanlarının muhasebe, bütçeleme gibi iş prosedürlerine hâkim olmaları gerekmektedir (Barcelona, Wells ve Arthur, 2016). Rekreasyon hizmetleri için bütçeleme en önemli konulardan biridir ve bu durum ile ilgili önlem alınması gerekmektedir (Shivers, 1993). Eren (2009) yaptığı çalışmada, işyerlerinde bütçe, istihdam ve tesisin olmadığını ifade etmiş ve düzenli, uzun planlı aktiviteler yapılmadığı sonucuna ulaşmıştır (Eren, 2009). Eren'in yaptığı çalışma ile bu çalışmanın benzerlik gösterdiği söylenebilir. Ulaşılan diğer kod mekan ve zaman olmuştur. Katılımcılar, rekreasyon hizmeti sunarken mekan ve zaman konusunun çalışanlar ve işveren

için bir engel olduğunu vurgulamışlardır. Ancak işyeri rekreasyon hizmeti işletme içerisinde uygulanacağı gibi işletme dışarısında anlaşma sağlanan farklı işletmelerde de gerçekleştirilebilmektedir. Gürbüz, Karaküçük ve Sarol (2010) yaptığı Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Önündeki Algılanan Engel Farkının İncelenmesi: Ankara Örneği çalışmasında katılım engellerinde tesis yetersizliği olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Gürbüz, Karaküçük ve Sarol, 2010). Köse ve Lapa (2018) Akdeniz Üniversitesi öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada boş zaman engellerinden en önemlileri olarak ulaşım, hizmet ve tesis olurken bunlara ek olarak ilgi ve zaman eksikliği sonucuna ulaşmışlardır (Köse ve Lapa, 2018). Her iki çalışma ile bu araştırma sonuçlarının birbirleriyle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Uzman personel istihdamının da bir engel olduğunu belirten katılımcılar, yalnızca rekreasyon hizmeti vermesi için tesise personel almayı da mantıksız bulmaktadırlar. 1938'de çıkarılan 3530 ve 1986'de yürürlüğe giren 3289 sayılı yasaların zorunlu gördüğü 500 ve üstü çalışanı bulunan işletmelerde spor ve rekreasyon tesisi yapma ve rekreasyon uzmanı istihdam etme mecburiyeti bulunmaktadır (Öztürk, 2013). Ancak bu yasalar zaman içerisinde kadük kaldığı için yürürlükten kaldırılmıştır. Dolayısıyla işletmeler bu mecburiyeti uygulamamaktadırlar. Çevik vd., (2020) yaptığı çalışmada rekreasyon sektöründe yer alan iş ilanlarına bakılmış ve en çok iş ilanın spor ve turizm rekreasyonu alanlarında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çevik vd., 2020). Bu durumda işyeri rekreasyonu ilanının daha az olduğu söylenebilir. Araştırma katılımcılarının uzman personel istihdamı konusundaki görüşüyle, Çevik vd., yaptığı çalışma benzerlik göstermektedir. Diğer bir kod olan işverenin istememesi ile ilgili katılımcılar işverenin rekreasyon aktiviteleri gerçekleştirme konusunda isteksiz olduklarını belirtmiştir. Bu durumu ise bütçe, gereksiz samimiyet ya da bilinçsizlik olarak açıklamışlardır. Değişen bilgi ve teknolojiler ile rekreasyon alışkanlıklarının ve faaliyetlerinde değişim yaşanması olasıdır. Çağdaş yöneticiler çalışanlarının talep ve ihtiyaçlarını karşılayacak bir biçimde planlama yapmalı, etkinlikler düzenlemelidir. Sıradan olmak hem işveren hem de çalışan için uzun vadede engel olduğundan, rekreasyon uzmanlarının verimli çalışmalar yapması önemlidir (Özkan, 2018). 20. yüzyılın başlarında çalışan ve işveren arasında sorunlar yaşanmış, bu sorunlar tartışmalara sebep olmuş ve çalışanların grev yapmaları ile sonuçlanmıştır. İşletme yöneticileri, bu olumsuzlukları ortadan kaldırmak için işyerinde katkılar ve iyileştirmelere gitmişlerdir (Kesim, 2003. Konu ile ilgili Özkan (2018) yaptığı çalışmada işyeri yöneticilerinin rekreatif aktiviteler gerçekleştirme konusundaki bakış açısını incelemiş, işyeri rekreasyon etkinliğinin çalışanlara sağladığı bireysel faydaların kurumsal faydalardan daha çok katkı sağladığı sonucuna ulaşmıştır (Özkan, 2018). Aslında iki çalışma sonuçları farklı gibi görülsede işverenin rekreatif etkinliğe olan karşıtlığı belki de tam olarak bu durumdan kaynaklanıyor olabilir. Yani işletmelerin temel isteği kurumsal faydalar sağlamak olarak değerlendirildiğinde, bireye sağladığı kişisel faydaları göz ardı ediyor olabilirler. Oysa, bireye sağlanan fayda doğrudan kuruma da olumlu olarak geri dönebilir. Bu tema altında yer alan diğer bir kod çalışanlar arası jenerasyon farklılığı olmuştur. Katılımcılara göre, rekreatif aktivite düzenlenirken her jenerasyona hitap eden etkinlikler farklı olmaktadır ve

bu durum karmaşıklığa yol açabilmektedir. Ancak spesifik olarak belli bir kesime hitap etmeyen etkinliklerin çoğunda jenerasyonlar arası ortaklıklar görülebilir. Örneğin Z kuşağına yönelik dijital bir etkinlik yerine X-Y-Z kuşağının ortak katılabileceği bir takım oyunu düzenlenebilir. Mercanoğlu ve Şimşek (2023) düzenlenen rekreatif etkinliklerin; fiziksel, bilişsel, problem çözme, takım oyunları gibi gruplara ayrılarak çalışanlara sunulabileceğini ifade etmektedir (Mercanoğlu ve Şimşek, 2023). Bu şekilde farklı kişilerde farklı talepleri karşılayabileceğini ve etkinliğe katılımın yüksek düzeyde olacağını belirtmişlerdir. Taş ve Kaçar (2019) X jenerasyonu çalışanlarının çoğunlukla otoriteye saygılı olduğunu, Y kuşağı çalışanlarının otoriteyi ve emir almayı sevmediklerini ve Z kuşağı çalışanlarının ise sosyalleşme olan çalışma hayatını tercih ettiği sonucuna ulaşmıştır (Taş ve Kaçar, 2019). Bu araştırma sonuçları ile Taş ve Kaçar'ın çalışmasının benzerlik gösterdiği söylenebilir. Ulaşılan son kod ise çalışan isteksizliği olmuştur. Çalışanın işyeri rekreasyonu ile ilgili Şapçılar, Kalkan ve Büyüksalvarcı (2019) yaptığı çalışmada yoğun çalışma şartlarında kişilerin fiziksel ve bilişsel olarak yorgun hissettiği ve rekreatif aktivitelere katılıma yönelik isteksizlik getirdiği sonucuna ulaşmıştır (Şapçılar, Kalkan ve Büyüksalvarcı, 2019). Bunun nedeni bireylerin iş hayatında çok fazla yorgun olmaları ve aktivite katılımına vakit ya da enerji bulamıyor olmaları olabilir. Bu araştırmanın bulduğu sonuç ile Şapçılar ve arkadaşlarının sonucu benzerlik göstermektedir. Rekreasyon bilgisizliği ile ilgili Eren (2009) rekreasyon ve işyeri rekreasyonu kavramlarının yöneticiler tarafından bilindiğini ifade etmektedir (Eren, 2009). Eren'in açıklaması ile bu araştırma çalışması birbirinden farklı sonuçlara ulaşmıştır. Bunun nedeni, farklı illerde ve farklı işletmelerle yapılan görüşmeler olduğu söylenebilir. Gök (2022)'ün ailelerin engelli çocuklarını sportif rekreasyon aktivitelerine yönlendirme nedenlerini incelediği çalışmada, rekreasyon kavramı ile ilgili katılımcıların bilinmezlik cevabına ulaşmıştır (Gök, 2022). Gök'ün yaptığı çalışma ile bu araştırma sonuçlarının benzer olduğu söylenebilir. Aynı tema altında yer alan işveren isteksizliği ile ilgili Tezcan (2007) işletme içerisinde rekreasyon aktivite hizmeti sunmak yurtdışında bazı ülkelerde gerçekleştiriliyor olsa da Türkiye'de henüz çok yaygın olmadığını ifade etmektedir (Tezcan, 2007). Ek olarak işyeri yönetmeliğine göre çalışanlara spor saatleri koyma zorunluluğu bulunmasına rağmen Türkiye'de pek çok işletmenin bu yönetmeliği uygulamadığını belirtmiştir. Özer, Baltacı ve Tedavi (2008) yaptığı çalışmada Türkiye'de sanayi gelişimi ile rekreasyon aktivitelerinin birbirine paralel olarak ilerlemediği sonucuna ulaşmıştır (Mittelstaedt vd., 2006). Bu durumu ise yöneticilerin rekreasyon kavramını bilmemesi ya da rekreatif faaliyetlerin işyerine yarar sağlamayacağı hatta zarar vereceğini düşünceleriyle açıklamıştır. Özer, Baltacı ve Tedavi'nin yaptığı çalışma ile bu araştırmanın benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Çalışmada elde edilen çözüm önerileri temasında katılımcılar işyeri rekreasyon hizmetinde yapılması gerekenler ile ilgili yönetici algısının değiştirilmesi ve aktivitelerin sürekli düzenlenmeleri gerektiğini söylemişlerdir. Ulaşılan ilk kod ile ilgili katılımcılar, işyeri rekreasyonuna yönelik, yönetici algısında bir değişim görülmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Katılımcıların bu

düşüncesi ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak değişen kuşaklar ile gün geçtikçe daha sosyal bireylerin yönetici olmaları göz önünde bulundurulduğunda, işyeri rekreasyon aktivitelerinin artacağı ile ilgili bir yorum yapılabilir. Ulaşılan diğer kod aktivitelerin sürekli düzenlenmesi kodu olmuştur. Katılımcıların görüşleri, aktivitelerin bir kereye mahsus değil sürdürülebilir olması yönündedir. Ancak o zaman bir çözüm oluşabileceğini belirtmişlerdir. Perrotta (2010) yaptığı çalışmada onlarca yıldır yapılan çalışmaların, aktivite düzeyi ve depresyona girme arasında bağlantı olduğunu söylemenin mümkün olabileceğini ifade ettiği sonucuna ulaşmıştır (Perrotta, 2010). Dolayısıyla istikrarlı bir rekreasyon programı sunulması gerektiği söylenebilir. Perrotta'nın yaptığı çalışma ile bu araştırma sonuçlarının benzerlik gösterdiği ifade edilebilir. Literatür incelendiğinde işyeri rekreasyonu hizmeti sunmanın hem çalışana hem işletmeye sağladığı yararlar bulunmaktadır. Örneğin, Mokaya ve Gitari (2012)'ye göre çalışanlara rekreasyon hizmeti veren işletmeler, çalışanların fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak verimliliklerini artırmasını sağlar. Bu durum ise beraberinde devamsızlık oranını, hastalık izinlerini ve tıbbi maliyetleri azaltmaktadır. Sağlıklı çalışanların konsantrasyonlarının artması sayesinde daha fazla çalışma saati anlamına gelmekte; bu da kurumsal verimliliğin ve kârlılığın artmasına yol açmaktadır (Mokaya ve Gitari, 2012). Obiora ve Onodugo (2021) ise çalışanların iş memnuniyetini artırmak için işverenler, çalışanların farklı zevklerine, cinsiyetlerine, yaşlarına ve diğer faktörlere hitap eden rekreasyon tesisleri ve faaliyetleri sağlamalıdır. Kuruluş ayrıca, çalışanların etkili müşteri hizmeti sunma becerilerinin gelişmesine katkıda bulunacak rekreasyonel faaliyetler planlamalıdır. İşyeri rekreasyonu faaliyetleri, çalışanların fiziksel ve fizyolojik refahına fayda sağlayacak şekilde yapılandırılmalıdır. Bunun nedeni, mutlu çalışanların şirket için daha üretken ve değerli olmalarıdır (Obiora ve Onodugo, 2021).

Katılımcılar, çalışana rekreasyon aktivitesi sağlama konusunda özellikle bütçe ile ilgili finansal zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Aslında bu durum işletme tarafından ve rekreasyon profesyonelleri tarafından olmak üzere iki şekilde açıklanabilir. İşletmeler tarafından bakıldığında, yöneticiler işyeri rekreasyon aktivitelerini yalnızca gider olarak görmektedirler. Rekreasyon profesyonelleri tarafından bakıldığında ise, işyeri rekreasyon aktiviteleri hem bilişsel hem de fiziksel olarak çalışana katkı sağlar. Çalışanın kendini değerli hissetmesi yalnızca psikolojik olarak iyi hissettirmez aynı zamanda fizyolojik olarak da sağlıklı olmasına olanak tanır. Düşünüldüğünde her iki fikir de mantıklı gibi görünse de uzun vadede çalışanın işyerine olan bağlılığı, sağlık giderlerinin azalması, istifa oranlarının düşmesi, yüksek performans ile birlikte yapılan iş verimliliğinin artması gibi hem çalışana olan hem işyerine olan faydalar göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle, işletmelerin rekreasyon ile ilgili faydalarını bilmeleri halinde rekreasyon hizmetini çalışanlara sunacakları çıkarımı yapılabilir. Aynı zamanda tesis ve zaman yetersizliği ile ilgili sorun yaşamaları konusunda işletmeler, rekreasyon hizmeti veren diğer işletmeleri dış paydaş olarak görmeli ve bu yetersizlikleri ortadan kaldırmalıdır. Çünkü işyeri rekreasyonu yalnızca mola saatlerinde verilen bir hizmet

değil, çalışanın tatil günlerini de içeren kapsamlı bir programdır.

Araştırma sürecinde elde edilen veriler ve yapılan değerlendirmeler ile işletmelerde işyeri rekreasyonu aktivite hizmetinin verilmeme sorunu incelenmiş, sebepler ortaya çıkarılmış ve çözüm önerileri geliştirilmiştir. İşyerlerinin rekreatif aktivite sunmama sebepleri ile ilgili alan yazında araştırma konusuna benzer literatür çalışmalarının yetersiz olduğu görülmüştür. Çalışmada görüşleri alınan işletme sahipleri ve yöneticilerinden oluşan 6 katılımcı ile görüşülmüş, yapılan literatür taraması ve yarı yapılandırılmış değerlendirmeler sonucunda işletmelerde rekreasyon hizmetinin verilmeme sorunsalı ve sebepleri; bütçe, mekan, zaman, uzman personel istihdamı, işverenin istememesi, çalışanlar arası jenerasyon farklılığı, çalışan isteksizliği, rekreasyon ile ilgili bilgi eksikliği ve işverenin önemsememesi olarak bulunmuştur. Araştırma bulguları ve literatür incelendiğinde, çalışanlarına işyeri rekreasyon hizmeti sunmayan işletmelere yönelik bazı çözüm önerilerinde bulunabilir. İşyeri rekreasyon programının yalnızca çalışana değil aynı zamanda işletmeye de faydaları bulunmaktadır. Yöneticiler işyeri rekreasyon hizmeti verirken bu durumu göz ardı etmemelidir. Ancak, işletmelerin, rekreatif aktivite hizmeti sunmasa bile çalışanlardan yüksek verimlilik, moral, motivasyon ve performans gibi beklentileri bulunmaktadır. Bu durum, işletmelerin çoğunlukla çalışanı değil kendilerini düşünme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Oysaki olması gereken hem çalışanın hem işverenin kazançlı olduğu bir çalışma ortamıdır. Bunu sağlamanın yollarından biri de işyeri içinde ya da dışında çalışana sağlanan işyeri rekreasyonu hizmetidir. Görüşmeler yapılırken yöneticiler çoğunlukla yüksek maliyet gerektiren aktivitelerden bahsetmektedirler. Ancak işyeri rekreasyon programı yalnızca maliyetli aktivitelerden oluşmamaktadır. Gelir-gider planlaması yaparak az maliyetli rekreasyon aktiviteleri de tercih edilebilir. Ek olarak yalnızca işletme dışında değil mola saatlerinde de kısa aktivitelerle hem personelin morali artırılabilir hem de zaman tasarrufu sağlanabilir. Farklı bir çözüm önerisi olarak işletmeler spor salonlarıyla, hobi merkezleriyle iş birliği yapabilir ve çalışanın iş sonrasında da katılabileceği rekreatif faaliyetlere destekte bulunabilir. Tüm çözüm önerileri değerlendirildiğinde, işyeri rekreasyonu hizmeti yöneticiler açısından işletmeye de fayda sağlayan bir unsur haline dönüşebilir.

Sonuç olarak, çalışanlara işyeri rekreasyon hizmeti sunmak işletmeler açısından bütçe, zaman, mekan, bilgisizlik, isteksizlik vb. gibi bir problem olarak görülse de uzun vadede karşılıklı bir başarı ya da kazanç olarak değerlendirilmelidir. İşletmelerin çalışanlarına rekreasyon hizmeti sunması, gelişim göstermelerine paralel bir olgu olarak görülmelidir. İşyerlerinin çalışanlarına işyeri rekreasyonu programları sunması üretim artışı, çalışan bağlılığı, çalışan verimi, istifa azalması ve iş performansının yükselmesi gibi olumlu sonuçları da beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla işyeri rekreasyonu hizmetinin verilmeme sebebi; bütçe, mekan, zaman, uzman personel istihdamı, işverenin istememesi, çalışanlar arası jenerasyon farklılığı, çalışan isteksizliği, rekreasyon ile ilgili bilgi eksikliği ve işverenin önemsememesi olarak belirlenmiştir.

Öneriler

Bu araştırmada ortaya konan rekreasyonun yararları, yönetici farkındalığı, planlama, nedenler ve çözüm önerileri konuları işletme sahiplerine ve yöneticilere işyeri rekreasyonunun yapılandırılma süreçlerinde önemli bilgiler sunabilir. İşyerlerinin işletmelerde iş yeri rekreasyonu hizmetinin verilmeme sorunsalını inceleme, sebeplerini ortaya çıkarma ve çözüm önerileri geliştirmesini amaçlayan bu çalışmada elde edilen bulgular ilerideki çalışmalarda farklı işletmelere uygulanarak geliştirilebilir. Yalnızca işletme yöneticilerinin görüşleri ile sınırlandırılmış bu çalışma, çalışanlarla da yapılarak çalışanlar açısından rekreasyonun yararları, rekreasyonun planlanması ve yapılmama nedenlerinin çözüme ulaşması konularında daha detaylı bir sonuç çıkarılabilir. Çalışanlarla yapılacak çalışma, işyeri rekreasyonunun geleceğine yönelik çalışanlar perspektifinden bakılmasına olanak sağlayabilir. Buna ek olarak işyeri rekreasyonu hizmeti sunan diğer işletmelere benzer sorular sorularak karşılaştırma yapılabilir. İşyeri rekreasyon hizmeti veren ve vermeyen işletmelerin yönetici düşünceleri değerlendirilebilir ve karşılaştırılabilir. Aynı zamanda her iki işletme çalışanlarının görüşleri alınarak verimlilikleri karşılaştırılabilir. Hatta var ise yurtdışında rekreasyon hizmeti sunan ve sunmayan işletmeler ile karşılaştırmalar yapılabilir. Çalışma, hali hazırda rekreasyon hizmeti sunmayan işletme sahiplerine, yöneticilerine, çalışanlarına, politika yapıcılara ve araştırmacılara neden işletmelerde iş yeri rekreasyonu hizmetinin verilmesi konusunda fikir sağlayabilir.

Kaynaklar

- Akbulut, B. A. (2020). *Gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımını kolaylaştıran faktörlerin ve iş yeri rekreasyon farkındalıklarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. [Giresun]: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Anderson, J. M. (1955). *Industrial recreation: a guide to its organization and administration*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Ayar, H. (2021). İş yeri rekreasyonunun örgütsel vatandaşlık ve örgütsel bağlılık düzeylerine etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 171-9.
- Barcelona, R. J., Wells, M. S. ve Arthur-Banning, S. (2015). *Recreational sport: Program design, delivery, and management*. Human Kinetics.
- Canpolat, P. ve Yavuz, E. (2019). İşgörenlere yönelik olarak düzenlenen rekreasyon aktivitelerinin örgütsel sessizliğe etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 1262-1269.
- Carr, J. W., Robertson, B., Lesnik, R., Byl, J., Ferguson, J., Potter, C. J. ve Ogilvie, L. (2012). *Unique groups*. In *Introduction to recreation and leisure*. Human Kinetics; 2012. 2nd ed. Human Kinetics, editor. Human Kinetics.
- Curtis, A. (1942). Recreation for industrial workers: from the point of view of industry. In: proceedings of the war recreation congress. *27th National Recreation Congress*. Cincinnati.
- Çevik, H., Şimşek, K. Y., Kayacık, U. ve Demirtaş, H. (2020). Rekreasyon uzmanında aranan özellikler ve iş olanakları: İş ilanlarına yönelik içerik analizi. *Tourism and Recreation*, 2(2), 59-66.

İşyeri rekreasyonu, Türkiye’de akademik çalışmaları sınırlı bir alandır. Bu nedenler çalışma sayılarının artışı hem literatüre katkı sunacak hem de işyeri rekreasyonu farkındalığını artıracaktır. Yapılan tüm çalışmalardan elde edilen bilgilerin artmasıyla Türkiye çalışanları ile ilgili daha çok bilgi edinecektir. Dolayısıyla gelecekte yapılabilecek çözüm önerileri geliştirme konusunda faydalı ve gerçekçi yol izlenmesine yardımcı olacaktır. Bu çalışma için işyeri rekreasyon aktivitelerinin işverenler tarafından uygulanması en önemli önerilerdendir. Çünkü işverenler işyeri rekreasyon programını yalnızca çalışana fayda sağlayacak bir unsur olarak görmektedir. Oysa ki işyeri rekreasyon hizmetleri yaygınlaştıkça toplumsal olarak iyileşme görülebilir. Ek olarak işyeri rekreasyon hizmeti çalışmaları etkilediği gibi ailelerini ve sosyal çevrelerini de etkileyecektir. Bu durum ise toplumsal gelişmeleri de beraberinde getirecektir. Sonuç olarak ise herkesin yararına olan kazan kazan sisteminin ortaya çıkacağı düşünülebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 26.04.2024 tarihli ve E-87914409-050.04-19525 sayılı Eskişehir Teknik Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- Dhanshyam, M. (2022). Are recreational activities really recreational at the workplace?. In *Achieving \$5 Trillion Economy of India: Proceedings of 11th Annual International Research Conference of Symbiosis Institute of Management Studies* (pp. 103-119). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Dillon, M., Heap, J., Patel, D. ve Khan, D. (2022). The use of project based learning to improve business and workforce performance. *International Journal of Case Studies in Business, IT and Education (IJCSBE)*, 6(2), 655-670.
- Ercan, A. (2014). *Sessizleşen örgütlerde öz yeterlilik algısının rolü: alanya'daki konaklama işletmeleri üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. [Antalya]: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eren, H. (2009). *İstanbul ilindeki iş yerlerinde yöneticilerin rekreasyon kavramı ve uygulamalarına bakış açılarının değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. [İstanbul]: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Golaszewski, T. ve Yen, L. T. C. (1992). Demographic characteristics of users of worksite health promotion written materials. *American Journal of Health Promotion*, 25;6(5), 359-63.
- Gök, A. (2022). *Ailelerin engelli çocuklarını sportif rekreasyon aktivitelerine yönlendirme nedenlerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. [Karaman]: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürbüz, B., Karaküçük, S. ve Sarol, H. (2010). Rekreasyonel aktivitelere katılımın önündeki algılanan engel farklılıklarının incelenmesi. *11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 340-343.
- Hançer, M. (2004). *İşletmelerde verimlilik artırma ve insan kaynakları*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kesim, Ü. (2003). *Türkiye’de işyerlerinde rekreasyon uygulamaları* [Doktora Tezi]. [İstanbul]: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Köse, E. ve Lapa, T.Y. (2018). Serbest zaman engelleri ile serbest zaman kolaylaştırıcıları arasındaki ilişki: Kanonik korelasyon analizi. *Researcher*, 1;6(3):43–56.
- Kraus, R. (1998). *Recreation and leisure in modern society*. New York: Jones and Bartlett Publishers.
- Kurt, S. (2003). *İşyeri rekreasyon aktivitelerinin işgören verimliliğine etkisi: turizm sektörü örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. [Antalya]: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçük, K. (2017). *Örgütlerde düzenlenen rekreasyon etkinliklerinin çalışanların yabancılaşma düzeyleri ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. [Ankara]: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mercanoğlu, A. O. ve Şimşek, K. Y. (2023). The impact of employee recreation on their respective productivity. *Sage Open*, 13(3).
- Mercanoğlu, A. O. (2019). *İşyeri rekreasyonunun çalışan verimliliğine etkisi* [Doktora]. [Eskişehir]: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mittelstaedt, R., Robertson, B., Russell, K., Byl, J., Temple, J. ve Ogilvie L. (2006). *Introduction to recreation and leisure*. Human Kinetics. Human Kinetics.
- Mokaya, S. O. ve Gitari, J. W. (2012). Effects of workplace recreation on employee performance: The case of kenya utalii college. *International Journal of Humanities And Social Science*, 2(3), 176-183.
- Nixon, J. E. ve Jewett, A. E. (1969). *An introduction to physical education*. Toronto: Saunders College.
- Obiora-Okafo, C. A. ve Onodugo, I. J. (2021). The impact of office recreation on staff wellbeing. *World Wide Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(10), 59-66.
- Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Özkan, R. T. (2018). *Yöneticilerin işyeri rekreasyon farkındalık algılarının ve etkinliklere katılımlarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. [İstanbul]: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, H. (2013). *Sanayi çalışanlarının rekreatif aktivitelere katılımlarının örgütsel bağlılık ve tükenmişlik düzeylerine etkisi (Gaziantep uygulaması)* [Doktora Tezi]. [Ankara]: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Parks, K. M., ve Steelman, L. A. (2008). Organizational wellness programs: a meta-analysis. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 13(1), 58-68.
- Perrotta, F. (2010). The beneficial effects of sport on anxiety and depression. *Journal of Physical Education & Sport/Citius Altius Fortius*, 28(3), 94-9.
- Rojas, E. M. (2008). *Construction productivity: A practical guide for building and electrical contractors*. J. Ross Pub.
- Rossmann, J. R. (1983). Participant satisfaction with employee recreation. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 54(8), 60-62.
- Rozi, A. ve Sunarsi, D. (2020). The influence of motivation and work experience on employee performance at PT. Yamaha Saka Motor in South Tangerang. *Jurnal Office*, 5(2), 65-74.
- Shivers, S. J. (1993). *Introduction to recreational service*. Springfield: Charles C. Thomas Public.
- Snir, R. ve Harpaz, I. (2002). Work-leisure relations: Leisure orientation and the meaning of work. *Journal of Leisure Research*, 34(2), 178-203.
- Şapçılar, M. C., Kalkan, F. ve Büyükşalvarcı, A. (2019). Akademisyenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi: turizm fakülteleri örneği. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5(7), 9-29.
- Şimşek, K. Y. (2012). Boş zaman ve rekreasyon endüstrisi. *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi içinde*, 26-51.
- Şimşek, K. Y. (2018). *Ticari rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Tan, T. H. ve Waheed, A. (2011). Herzberg’s motivation-hygiene theory and job satisfaction in the Malaysian retail sector: the mediating effect of love of money. *Asian Academy of Management Journal*, 15;16(1), 73–94.
- Taş, H. Y. ve Kaçar, S. (2019). X, Y ve Z kuşağı çalışanlarının yönetim tarzları ve bir işletme örneği. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 643-675.
- Tavazar, H. ve Güzel, P. (2018). Rekreasyonel faaliyetlerin sürdürülebilir etkinlik yönetimindeki rolünün incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 69-87.
- Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon etkinliklerinin çalışanların performansları üzerine etkilerinin incelenmesi Kocaeli Trakya birlik örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. [Sakarya]: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tiwasing, A., Sokroteprome, S. ve Duanghirun, N. (2021). The effect of employee welfares management on employee performance of an anonymous electronic company in Thailand 4.0 era. *RMUTT Global Business Accounting and Finance Review*, 4(2), 47-57.
- Veitch, J., Clavisi, O. ve Owen, N. (1999). Physical activity initiatives for male factory workers: gatekeepers' perceptions of potential motivators and barriers. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 23(5), 505-510.
- Wang, Z., Liu, C., Yang, S., ve Li, L. (2018). Employee fitness programs: Exploring relationships between perceived organizational support toward employee fitness and organizational sustainability performance. *Sustainability*, 10(6), 1930.
- Wattles, M. G. ve Harris, C. (2003). The relationship between fitness levels and employee's perceived productivity, job satisfaction, and absenteeism. *Journal of Exercise Physiology Online*, 6(1).

EXTENDED ABSTRACT

Purpose of the Study

Considering the different forms of leisure time utilization, it can be stated that recreation activities for employees in workplaces are not carried out sufficiently or even not seen

at all in some enterprises. The main purpose of the study is to examine the problematic of not providing employee recreation services in businesses, to reveal the reasons and to develop solutions.

Research Problems

Although the constructive power of recreation and its tangible and intangible benefits to the business are known, it is known that businesses do not offer employee recreation services for their employees. The benefits of employee recreation to the employee-employer are considered problematic because they are not documented (Rossman, 1983). Businesses are not aware of the fact that recreation contributes to the development of employees and perceive recreational activity services for employees as a luxury and extra cost (Veitch, Clavisi ve Owen, 1999). However, although employee recreation is seen as a service only for the personnel, it actually has tangible and intangible positive effects on the organization (Eren, 2009). Therefore, the problem of this research is what are the reasons for not providing employee recreation services in the employee from the perspective of managers? This was the question.

Literature Review

Recreation is organized in many different areas in a planned and programmed manner in order to achieve individual and social gains. Among these areas, there are also employee that have a significant importance. The performance levels of individuals in businesses, their motivation towards work and work-life balance are directly proportional to the quality of life. With the inclusion of recreational activities in individuals' working lives, not only their private lives but also their work performance has been affected. This situation has led to the emergence of the concept of employee recreation. Employee recreation is defined as a set of activities that support the productivity, motivation and health of the personnel (Mokaya ve Gitari, 2021). The aim of increasing employee performance is realized through workplace recreation (Tan ve Waheed, 2011). It can be said that employee productivity is seen as an important and desired subject to be developed in terms of human-centered businesses (Mercanoğlu, 2019). For this reason, it is seen that recreation is one of the elements utilized to increase the work performance of the employee and that it positively affects performance in studies (Rozi ve Sunarsi, 2020; Tiwasing, Sokroteprommee ve Duanghirun, 2020).

Methods

The research was designed in an inductive manner, which is one of the qualitative research models. The data obtained through semi-structured in-depth interviews were processed using content and thematic analysis. Within the determined universe, criterion-based sampling technique, one of the purposeful sampling methods, was utilized. Within the scope of the research, one-on-one in-depth interviews were conducted with a total of 6 business managers in Eskisehir Organized Industrial Zone who have 200 employees and above and who do not engage in recreational activities. Document analysis and interview techniques were used to collect data in the research. Data were collected from the participants through semi-structured interviews. Interviews were conducted face-to-face and recorded.

Result and Conclusions

With the data obtained during the research process and the evaluations made, the problem of not providing workplace recreation activity services in businesses was examined, the reasons were revealed and solution suggestions were developed. It has been observed that there are insufficient literature studies similar to the research topic in the literature on the reasons why employee do not offer recreational activities. As a result, although providing recreational services to employees is seen as a problem such as budget, time, space, lack of knowledge, unwillingness, etc., it should be considered as a mutual success or gain in the long run. Providing recreation services to employees should be seen as a phenomenon parallel to their development. Providing workplace recreation programs to their employees brings positive results such as increased production, employee engagement, employee productivity, reduced resignation and increased job performance. Therefore, the reasons for not providing workplace recreation services were determined as budget, space, time, employment of specialized personnel, employer's unwillingness, generational differences among employees, employee reluctance, lack of knowledge about recreation and employer's disregard.

Sporcularda Farklı Isınma Çeşitlerinin Fonksiyonel Hareket Analizi Skorlarına ve Bazı Performans Değerlerine Etkisi*The Effect of Different Warmup Types on Functional Movement Screen Scores and Some Performance Values in Athletes**Ayşen KABA SANCAK¹, Ülviye BİLGİN², Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU³, Emine ATICI⁴¹ Mardin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Mardin, TÜRKİYE /fztaysenkaba@gmail.com / 0000-0001-8259-5121² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE /ulviyebilgin@gmail.com / 0000-0001-5871-0089³ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE /ffiliz@gazi.edu.tr / 0000-0002-0635-7583⁴ Sakarya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Sakarya, TÜRKİYE /dyt.emineatici@gmail.com / 0000-0002-2545-4100

* Corresponding author

NOT: Bu çalışma "Ülviye BİLGİN'in danışmanlığında Ayşen KABA SANCAK'ın Yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Özet: Bu araştırmanın amacı, sporcuların statik, dinamik ve kombine germe egzersizlerinden oluşan farklı ısınma protokollerinin esneklik, fonksiyonel hareket analizi, dinamik denge, dikey sıçrama, çeviklik ve YMCA adım testi değerleri üzerindeki akut etkilerini incelemektir. Araştırmanın evreni Sakarya ilinde ikamet eden, yaş ortalamaları 17,73±1,28 yıl olan, branşlarında ulusal ya da uluslararası müsabakaları katılan, haftada 4-5 gün antrenman yapan, spor yaşı ortalaması en az 5 yıl olan sporculardır. Deneysel tarama yöntemi ile tasarlanan araştırmaya toplam 30 gönüllü sporcu katıldı. Veri toplama aracı olarak "Sporcu Bilgi Formu", "PARQ Sağlık Anketi", "Tanita vücut analizi cihazı", "Kalp atım ölçer", "Otur uzan sehpa", "FMS ölçüm kiti", "Y Denge ölçüm kiti", "My Jump Pro uygulaması" ve "T Çeviklik testi" kullanıldı. Elde edilen veriler, SPSS 21.0 paket programı ve Shapiro-Wilks testi, Tekrarlayan Ölçümler ANOVA, Friedman testi, Bonferroni ve Wilcoxon işaretli sıra testleri kullanılarak analiz edildi. Sonuç olarak, ısınma protokolü değişikliklerinin esneklik, fonksiyonel hareket analizi, Y denge (sağ anterior), dikey sıçrama, T çeviklik ve YMCA adım testi değerleri arasında anlamlı farklar oluşturduğu bulundu (p<0,05). Bu veriler doğrultusunda esneklik gerektiren sporlarda statik germe; çeviklik odaklı ve sakatlanmaya açık sporlarda dinamik germe; hem aerobik hem anaerobik performansın önemli olduğu sporlarda statik ve dinamik germe kombinasyonunun uygulanması tercih edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Çeviklik, denge, dikey sıçrama, esneklik, fonksiyonel hareket analizi, ısınma, YMCA step.

Abstract: The aim of this research is to examine the acute effects of different warm-up protocols consisting of static, dynamic, and combined stretching exercises on flexibility, functional movement analysis, dynamic balance, vertical jump, agility, and YMCA step test values in athletes. The study's population comprised athletes residing in Sakarya, with an average age of 17.73 ± 1.28 years, who participated in national or international competitions in their disciplines, trained 4-5 days a week, and had an average sports experience of at least 5 years. A total of 30 volunteer athletes participated in this experimental screening study. Data collection tools included the "Athlete Information Form," "PARQ Health Questionnaire," "Tanita Body Composition Analyzer," "Heart Rate Monitor," "Sit and Reach Bench," "FMS Measurement Kit," "Y Balance Measurement Kit," "My Jump Pro Application," and "T Agility Test." The collected data were analyzed using SPSS 21.0 software along with the Shapiro-Wilks test, Repeated Measures ANOVA, Friedman test, Bonferroni, and Wilcoxon signed-rank tests. The results indicated that variations in warm-up protocols led to significant differences in flexibility, functional movement analysis, Y balance (right anterior), vertical jump, T agility, and YMCA step test values (p < 0.05). Based on these findings, static stretching may be preferred in sports requiring flexibility; dynamic stretching in agility-focused and injury-prone sports; and a combination of static and dynamic stretching in sports where both aerobic and anaerobic performance are important.

Keywords: Agility, balance, flexibility, functional movement screen, vertical jump, warm-up, YMCA step.

Received: 11.07.2024 / Accepted: 17.11.2024 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1488911>

Citation: Kaba Sancak, A., Bilgin, Ü., Çolakoglu, F.F., & Atici, E. (2025). Sporcularda farklı ısınma çeşitlerinin fonksiyonel hareket analizi skorlarına ve bazı performans değerlerine etkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 13-24.

GİRİŞ

Spor yaralanmaları, vücudun tamamının ya da bir kısmının, normalden fazla bir kuvvet ile karşılaşması sonucunda, dokuların dayanıklılık sınırının üstüne çıkılması ile ortaya çıkan durumları kapsar (Kılıç vd., 2014). Sporcuların performansını olumsuz etkileyen ve istenmeyen durumların oluşmasına sebep olan spor yaralanmalarına antrenmanlarda, müsabakalarda ve dinlenme dönemlerinde sıklıkla karşılaşmaktadır. Çeşitli araştırmalar ısınma ve esneme protokollerinin etkinliğine ilişkin farklı görüşler belirtse de sporcuların fiziksel olarak zorlayıcı bir aktiviteye katılmadan önce ısınma egzersizleri ve bir esneme protokolü uygulamaları gerektiği yaygın olarak kabul görmüştür (Silva vd., 2018).

Isınma, beden veya zihin yoluyla yapılacak bir çalışma ya da müsabaka öncesi fiziksel ve mental performansı en üst düzeye taşımak ve potansiyel sakatlanmaların önlenmesi amacıyla normal yüklenmelerden daha düşük düzeyde yapılan, harekete ve düşünmeye dayalı hazırlıktır (S. Hazar vd., 2018). Aktiviteden önce yeterince ve uygun şekilde ısıtılmış bir vücut ve mental yönden hazır olmuş bir beyin, vücudu yapılacak yüklenmelere hazırlarken performansı da doğrudan yükseltmektedir. Gerbino ve diğerleri (1996) tarafından yapılan çalışmada ısınmanın birden çok mekanizma aracılığıyla performansı doğrudan etkileyebileceğinden bahsedilmektedir. Doğru ve yeterli

yapılmış bir ısınma programı, performansı yükseltirken bir yandan da sakatlanmanın önüne geçmektedir.

Isınma, vücut ısısındaki artış sayesinde sakatlıklardan kaçınmada önemli rol oynamaktadır. Isınma sonucu esnekliği artıran sporcuların kasları gerilme özelliği kazanarak yüksek şiddetli çalışmalar da bile sakatlanma riskini en aza indirmektedir. Isınma çalışmaları ile vücut ısısının artması ve damar direncinin azalması sonucu kaslara giden kanda artış görülmektedir. Böylece kas gelişimi teşvik edilmekte, toksin maddelerin daha hızlı uzaklaştırılması mümkün olmaktadır (Alter, 2004). Kas içi sıcaklığın artırılması ile metabolizmada gerçekleşecek tepkiler hızlanmaktadır. Bu durum, kasın kasılma hızını geliştirmekte, kasların uyarılmasını sağlamakta ve sinir iletim hızını artırarak kasların üreteceği kuvvette artış sağlamaktadır (Sargeant, 1987). Sıcaklık artışı ile nöromusküler sistem daha verimli hale gelerek denge veriminin de artacağı belirtilmektedir (Bishop, 2003).

Isınma sırasında sıkça kullanılan germe, belirli pozisyonlara maruz bırakılarak hedeflenen kas grubunu ve buna bağlı tendon gibi yapıların boyunu uzatmayı amaçlayan bir eylemi ifade eder. Birçok farklı germe çeşidi olmasına rağmen, hepsini statik ve dinamik germe olarak ikiye ayırabiliriz (Weerapong vd., 2004). Kas gruplarının belirli bir pozisyonda hareketsiz bir şekilde tutulduğu germe türü olan statik germe, düzgün vücut postürü ile kontrollü ve yavaş bir şekilde uygulanır (Page, 2012). Statik germe, sakatlanma

riski düşük olduğu ve kas yorgunluğu oluşturmadığından genellikle sedanter bireylerde kullanılır (Matsuo vd., 2015). Statik germenin kas-tendon ünitesinin hem mekanik (Kubo vd., 2001) hem de nörolojik özelliklerini etkileyerek kas esnekliğini artırdığı belirtilmiştir (Gelen, 2010). Dinamik germe eklem hareket açıklığı içinde yumuşak ve kontrollü olarak yapılan aktif yaylanma, sallanma ve sıçrama hareketlerini içerir. Bu hareketlerde sıçrama veya salınım kuvveti yavaş yavaş artar, ancak hiçbir zaman radikal veya kontrolsüz bir seviyeye ulaşmamalıdır. Hareket, güç, performans için uygun bir ısınma yöntemi olarak kabul edilen dinamik germe, sportif aktiviteler için en fazla önerilen germe yöntemidir. Dinamik germede, sıçrama ve salınım hareketleri sırasında güç kontrollü bir şekilde yavaş yavaş artırılmalı ve belirli bir hız ve ritimde uygulanmalıdır (Shrier, 2004).

Fonksiyonel hareket analizi (FHA), sporcularda sıkça tercih edilen sakatlık risk analiz ölçümlerinden biridir. Asimetri ve zayıf hareket kalıplarından kaynaklanan potansiyel yaralanmaları önceden tahmin etmek amacıyla kullanılan bir test bataryasıdır. Test, derin çömelme, engel adımı, öne adımlama, omuz hareketliliği, aktif düz bacak kaldırma, gövde stabilite sınavı ve rotasyon stabilitesi olmak üzere toplam 7 hareketten oluşmaktadır (Tülin, 2019).

Literatür incelendiğinde sportif aktiviteler için genel olarak en fazla önerilen germe yöntemi dinamik germe olsa da bu alanda yapılan çalışmalar devam etmektedir. Ancak kombine germe egzersizlerinin uygulandığı ısınma protokolünün, statik ve dinamik ısınma ile karşılaştırıldığı, ek olarak sakatlık riski açısından fikir veren fonksiyonel hareket analizi değerlerinin ve aerobik dayanıklılık testlerinin de dâhil edildiği çalışmalara rastlanılmamıştır (Gelen, 2008; Köse, 2014). Bu çalışmayla; sporcularda uygulanan farklı ısınma çeşitlerinin, bazı performans değerleri ve sakatlık riski değerlerine göre hangi ısınma çeşidinin daha etkin kullanılabileceğine yönelik çözüm önerileri sunması açısından önemlidir. Ayrıca; statik, dinamik ve kombine germe egzersizlerini içeren ısınma protokollerinin ele alınan performans değerleri açısından arasındaki farkları anlamak, sporcuların ihtiyaçlarına uygun, en etkin ısınma stratejisinin geliştirileceği düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Çalışmamız deneysel bir çalışmadır. Araştırma Grubu: Araştırmanın evreni Sakarya ilinde ikamet eden, yaş ortalamaları $17,73 \pm 1,28$ olan, branşlarında ulusal ya da uluslararası müsabakaları katılan, haftada 4-5 gün antrenman yapan, spor yaşı ortalaması en az 5 yıl olan sporculardır. Deneysel tarama yöntemi ile tasarlanan araştırmaya toplam 30 gönüllü sporcu katıldı.

Verilerin Toplanması: Çalışmaya başlamadan önce Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 12.04.2022 tarihinde E-77082166-302.08.01-333140 sayı numarası ile izin alındı. Verilerin toplandığı Serdivan Spor Salonu yetkililerine gerekli açıklamalar araştırmacılar tarafından yapılarak yazılı izin alındı. Araştırmaya gönüllü olan sporculara bilgilendirilmiş gönüllü olur formu imzalatıldıktan sonra verileri toplandı.

Uygulanan Isınma Şekli: Sporcuların çalışmaya alındığı ilk gün vücut kompozisyonu ölçümleri ve demografik bilgileri

alındı. Denekler her ısınma protokol öncesinde 5dk.'lık 120 atım/dk. kalp atım hızında jogging ardından 1 dakika yürüyerek dinlenme yaptılar. Isınma Protokolleri sırasıyla birer hafta arayla uygulandı.

- Isınma Protokolü 1: 5 statik germe hareketi, 15 saniye süreyle 2 tekrarlı yapıldı. Tekrarlar arasında 5 saniye dinlenme olacak şekilde her iki bacağına uygulandı.
- Isınma Protokolü 2: 7 dinamik germe hareketi 2 tekrarlı olacak şekilde 15 metre mesafeyi kat ederek yapıldı. Tekrarlar arasında 10 saniye dinlenme olacak şekilde her iki bacağına uygulandı.
- Isınma Protokolü 3: Isınma protokolü 1'in ardından ısınma protokolü 2 uygulandı.

Uygulanan 5 Statik Germe Egzersizleri:

- 1) Modifiye engel germe: Yere oturmuş vaziyette bir bacak düz pozisyonda uzatılır diğer bacak dizden bükülü olacak şekilde düz olan bacağın ayağına doğru uzanma yapılır.
- 2) Kalça rotatörlerini gerdirme: Sırt üstü dizler bükülü ayak tabanları yerde olacak pozisyonundayken bir ayak diğer dizin üzerine getirilir ve öne doğru uzanma yapılır.
- 3) İki büküm vaziyette ayak parmağı ucuna dokunma: Bir ayağın topuğu diğer ayağın parmak ucunun çok hafif önünde ayakta duruş pozisyonunda, vücudun üst kısmını (gövdeyi) aşağıya öne doğru eğilirken önde bulunan ayağın kaval kemiğine doğru dorsal fleksiyon yapılır.
- 4) Quadricepsleri germe: Sırt (omurga) dik ayakta duruş pozisyonunda diz geriye doğru bükülerek bir elle ayak tutulur ve ayak topuğu kalçaya doğru bastırılarak quadriceps germe yapılır.
- 5) Calf (Baldır) germe: Duvardan 2-3 ayak mesafe uzaklığında ayakta dik duruş pozisyonundayken dirsekler düz olacak şekilde her iki elin avuç içi ile duvardan destek alınır, bir bacak geride düz pozisyonda, öndeki bacak hafifçe bükülü olarak duvar itilirken baldırda germe hissedilir.

Uygulanan 7 Dinamik Germe Egzersizleri:

- 1) Yüksek diz yürüyüşü: Dizler yukarıya çekilirken kollar ise harekete kendini uydurarak normal yürüme adımları atılır.
- 2) Yüksek diz çekişi: El yardımıyla dizler daha fazla yukarı çekilerek normal yürüme adımları atılır.
- 3) Yüksek diz: Dizler göğse çekilerek koşar adımlarla ilerlenir.
- 4) Topuklar kalçaya: Koşar adımlarla ilerlenirken topuklar kalçaya doğru çekilir.
- 5) İleri hamle: Eller ensede birleştirilerek hamle adımları ile ileri doğru yürüme yapılır. Bu esnada arka ayağın dizi yere değdirilir. Bu şekilde yürümeye devam edilir.
- 6) Geri komando: Eller ensede birleştirilerek hamle adımları ile geriye doğru yürüme yapılır. Bu esnada arka ayağın dizi yere değdirilir. Bu şekilde yürümeye devam edilir.
- 7) Düz ayak vur: Yürüme adımları ile eller ileride paralel tutularak, ayak parmak ucu ellere temas ettirilir. Bu egzersiz dizler bükülmeden yapılır (Köse, 2014).

Vücut Kompozisyonu Ölçümleri: Boy uzunluğu ölçümleri Seca marka 213 model stadiometre (Hamburg, Germany) ile yapıldı. Vücut ağırlıkları Tanita marka MC780 Black model vücut analiz cihazı (Tokyo, Japan) ile yapıldı.

Kalp Atım Hızı Ölçümü: Sporcuların ısınma protokollerinde kalp atım hızı değerleri göğüs üzerine yerleştirilen bir verici ve kolunda takılı monitör saate ek pulse oximetre aracılığı ile takip edildi. Göğüs üzerine yerleştirilen vericiden gelen sonuçlar kaydedildi.

Esneklik Ölçümü: Esneklik ölçümü, 55*32*40 cm ölçülerinde olan otur-eriş sehпасıyla yapıldı. Test 3 kez tekrarlanıp sporcunun en iyi uzanma mesafesi istatistik değerlendirme için kullanıldı (Hazar ve Taşmektepligil, 2008).

Fonksiyonel Hareket Analizi Ölçümü: FMS Kiti aracılığıyla fonksiyonel hareket analizi ölçümü yapıldı. Testin sonucu katılımcılara yaptırılan 7 hareket üzerinden aldıkları puana göre hesaplandı.

Denge Ölçümü: Alt ekstremité denge ölçümünde Y denge testi kullanıldı. Test, deneklerin her iki ayağına (baskın ve baskın olmayan) uygulandı. Test boyunca sabit ayak yerden temasını kesmeyecek şekilde test her üç yönde (anterior, posteromedial, posterolateral) 3 kez tekrar edilerek en yüksek değer sonuca yazıldı (Köse, 2014).

Dikey Sıçrama Ölçümü: Dikey sıçrama, "My Jump Pro" uygulaması kullanılarak ölçüldü. Sıçrama testi için yapılan değerlendirmeler, "iPhone 11 (Apple Inc., ABD)" marka ve model akıllı telefon ile gerçekleştirildi.

BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümü, veri analizinden elde edilen bulguların tablo yoluyla belirtilmesi ve yorumlanmasını içermektedir.

Tablo 1. Katılımcı demografik özellikler

Değişkenler	$\bar{x} \pm SS$	Min-Max
Yaş (yıl)	17,73±1,28	16-21
Vücut ağırlığı (kg)	72,83±11,28	54,9-97,3
Boy uzunluğu (cm)	174,03±6,69	160,0-190,0

Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 17,73±1,28 yıl; boy ortalaması 174,03±6,69 cm ve vücut ağırlığı ortalaması 72,83±11,28 kg'dır.

Tablo 2. Esneklik değerleri arasındaki ilişki

Değişken	Isınma Protokolü	$\bar{x} \pm SS$ (min-max)	X ²	p	Sıra Ortalaması
Esneklik		34,247±7,83 (15,5-48,2)			
	IP1	31,803±8,63 (12,5-48,0)	50,596	,000*	2,80
	IP2	33,160±8,56 (13,5-48,7)			1,03
	IP3				2,17

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Esneklik değerleri istatistiksel analizde normal dağılım göstermedi, Friedman analizi yapıldı, farkın hangi ölçümden kaynaklandığına ise ikili eşleştirmeler yapılarak Wilcoxon işaretli sıra testi ile bakıldı. Tablo 2'de belirtildiği gibi

Çeviklik Ölçümü: Çeviklik, T Çeviklik testi ile ölçüldü. Test, her katılımcıya 3 kez uygulandı. En iyi test sonucu kaydedildi (Raya ve diğerleri, 2013).

YMCA Adım Ölçümü: Aerobik dayanıklılık testidir. Ölçüm bir metronom uygulaması tarafından kontrol edilen dakikada 96 metronom vuruşu, 24 adım (4 vuruş=1 adım) olacak şekilde, 3 dakika boyunca 12 inçlik bir basamak çıkıp inilerek yapıldı. Sporcular 3 dakikanın sonunda sandalyeye oturdu ve radial arterden 60 saniyelik kalp atım hızı (KAH) ölçüldü (Van Kieu ve diğerleri, 2020).

Sınırlılıklar: Araştırma grubu, Sakarya ilinde ikamet eden, yaş ortalamaları 17,73±1,28 olan, aktif olarak spor yapan, en az 5 yıldır spor geçmiş olan ve herhangi bir sağlık problemi olmayan 30 gönüllü sporcu ile sınırlıdır. Araştırmanın deneysel kısmı, 3 hafta süreyle, haftada 1 gün belirli ısınma protokollerinin uygulanması ile sınırlıdır.

Verilerin Analizi: Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 21.0 paket programı kullanıldı. Verilerin normal dağılım varsayımına uygunluğu Shapiro-Wilks testi ile değerlendirilip normal dağılım gösteren verilerin analizinde Tekrarlayan Ölçümler ANOVA, normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde Friedman testi kullanıldı. Farkın hangi ölçümden kaynaklandığını bulmak için normal dağılım görülen değerlerde post-hoc testlerinden Bonferroni, normal dağılmayan değerlerde ikili eşleştirmeler yapılarak Wilcoxon işaretli sıra testi kullanıldı.

ısınma protokolü değişikliği ile esneklik değerlerindeki değişim arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu (p<0,05).

Tablo 3. Esneklik değerleri arasındaki fark

Değişken	IP1	IP2	IP3	Grup	p	Fark
Esneklik (cm)	34,247±7,83	31,803±8,63	33,160±8,56	1-2	,000*	1>3>2
				1-3	,000*	
				2-3	,000*	

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Tablo 2’de esneklik değerlerinde çıkan farkın hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığı Tablo 3’te ısınma grupları arasında (1-2; 1-3 ve 2-3) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edildi (p<0,001). Sonuç olarak; ısınma

protokollerinin sıra ortalamasına göre esneklik değişkeni bakımından statik germe egzersizlerinin uygulandığı Isınma Protokolü 1’in sırayla protokol 3 ve protokol 2’den daha etkin olduğu görüldü.

Tablo 4. FHA değerleri arasındaki ilişki

Değişken	Isınma Protokolü	$\bar{x} \pm SS$ (min-max)	F	p
FHA	IP1	17,07±1,172	12,053	,000*
	IP2	17,63±1,217		
	IP3	17,47±1,106		

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Tekrarlayan Ölçümler ANOVA analizi yapıldı. Farkın hangi ölçümden kaynaklandığına ise post-hoc testlerinden Bonferroni ile bakıldı. FHA değerlerindeki ısınma

protokolleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu (p<0,05).

Tablo 5. FHA değerleri arasındaki fark

Değişken	IP1	IP2	IP3	Grup	p	Fark
FHA	17,07±1,172	17,63±1,217	17,47±1,106	1-2	,000*	2>3>1
				1-3	,004*	
				2-3	,605	

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığına bakılan Tablo 5’te; grup 1-2 ve 1-3 arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken grup 2-3 arasında anlamlı farklılığa rastlanılmadı (P>0,05).

Sonuç olarak; ısınma protokollerinin sıra ortalamasına göre FHA değişkeni bakımından dinamik germe egzersizlerinin uygulandığı Isınma Protokolü 2’nin sırayla protokol 3 ve protokol 1’den daha etkin olduğu görüldü.

Tablo 6. Y denge anterior değerleri arasındaki ilişki

Değişken	Isınma Protokolü	$\bar{x} \pm SS$ (min-max)	F	p
Y denge sağ anterior	IP1	60,00±6,80 (50,0-74,0)	7,843	,002*
	IP2	62,31±5,95 (51,5-72,0)		
	IP3	61,21±6,00 (53,5-72,0)		
Y denge sol anterior	IP1	61,28±5,54 (54,0-71,5)	3,517	,048*
	IP2	62,58±6,35 (53,5-72,0)		
	IP3	62,10±5,72 (54,0-72,5)		

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Y denge sağ ve sol anterior değerleri istatistiksel analizde normal dağılım gösterdi. İstatistiksel analiz için Tekrarlayan Ölçümler ANOVA, farkın hangi ölçümden kaynaklandığını bulmak için post-hoc testlerinden Bonferroni testi kullanıldı.

Y denge anterior sağ ve sol değerlerindeki ısınma protokolleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu (p<0,05).

Tablo 7. Y denge anterior değerleri arasındaki fark

Değişken	IP1	IP2	IP3	Grup	p	Fark
Y denge sağ anterior	60,00±6,80	62,31±5,95	61,21±6,00	1-2	,006*	
				1-3	,172	2>3>1
				2-3	,042*	
Y denge sol anterior	61,28±5,54	62,58±6,35	62,10±5,72	1-2	,053	
				1-3	,089	2>3>1
				2-3	1,00	

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Tablo 6'da bulunan istatistiksel farkın hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığı Tablo 7'de ise; Y denge sağ anterior değerinde grup 1-2 ve 2-3 arasında istatistiksel anlamlı farklılık olduğu tespit edildi (p<0,05). Grup 1-3 arasında anlamlı farklılık gözlenmedi (p>0,05). Sonuç olarak; ısınma protokollerinin sıra ortalamasına göre Y denge sağ anterior değişkeni bakımından dinamik germe

egzersizlerinin uygulandığı Isınma Protokolü 2'nin sırayla protokol 3 ve protokol 1'den daha etkin olduğu görüldü. Isınma protokolü değişikliği ile Y denge sol anteriorda gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark bulunamadı (p>0,05). Ancak sıra ortalamalarında dinamik germe egzersizlerinin uygulandığı Isınma Protokolü 2'nin, sırayla protokol 3 ve protokol 1'den daha etkin olduğu görüldü.

Tablo 8. Y denge posteromedial değerleri arasındaki ilişki

Değişken	Isınma Protokolü	$\bar{x}\pm SS$ (min-max)	X ²	p	Sıra Ortalaması
Y denge sağ posteromedial	IP1	115,68±11,74 (102,0-140,0)	,679	,712	2,10
	IP2	114,70±12,90 (101,0-137,0)			2,00
	IP3	115,08±11,25 (94,5-133,0)			1,90
			F	P	
Y denge sol posteromedial	IP1	115,06±12,70 (95,0-140,0)	,203	,774	
	IP2	115,0±14,46 (92,0-145,0)			
	IP3	115,76±12,65 (96,0-140,0)			

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Y denge posteromedial sağ değerleri normal dağılım göstermedi. Friedman analizi yapıldı. Değerler arasında ısınma protokolü değişikliği ile fark bulunamadı (p>0,05). Y denge posteromedial sol değerleri normal dağılım

gösterdi. Tekrarlayan Ölçümler ANOVA analizi yapıldı. Değerler arasında ısınma protokolü değişikliği ile fark bulunamadı (p>0,05).

Tablo 9. Y denge posterolateral değerleri arasındaki ilişki

Değişken	Isınma Protokolü	$\bar{x}\pm SS$ (min-max)	X ²	p	Sıra Ortalaması
Y denge sağ posterolateral	IP1	112,61±11,96 (95,5-140,0)	,235	,889	1,93
	IP2	112,21±11,71 (100,0-140,0)			2,03
	IP3	113,40±10,69 (96,5-140,0)			2,03
Y denge sol posterolateral	IP1	114,03±11,08 (99,5-142,0)	1,863	,394	1,88
	IP2	113,46±13,95 (96,0-142,0)			2,20
	IP3	112,21±11,54 (97,0-137,0)			1,92

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Friedman analizi yapıldı. Isınma protokolü değişikliği ile Y denge posterolateral hem sol hem sağ değerler arasında fark bulunamadı (p>0,05).

Tablo 10. Y denge kompozit değerleri arasındaki ilişki

Değişken	Isınma Protokolü	$\bar{x}\pm SS$ (min-max)	F	p
Y denge sağ kompozit	IP1	104,90±12,42 (73,88-123,44)	,259	,731
	IP2	105,37±14,80 (73,61-125,45)		
	IP3	105,35±12,33 (74,30-124,90)		
Y denge sol kompozit	IP1	105,54±11,83 (80,83-126,0)	,239	,745
	IP2	106,04±15,35 (77,91-128,75)		
	IP3	105,44±13,28 (73,75-124,90)		

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Tekrarlayan Ölçümler ANOVA analizi yapıldı. Değerler arasında ısınma protokolü değişikliği ile fark bulunamadı (p>0,05). Isınma protokolü değişikliği ile Y denge sol

kompozit ve Y denge sağ kompozit değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamadı (p>0,05).

Tablo 11. Dikey sıçrama değerleri arasındaki ilişki

Değişken	Isınma Protokolü	$\bar{x}\pm SS$ (min-max)	X ²	p	Sıra Ortalaması
Dikey Sıçrama (cm)	IP1	31,36±6,0 (20,8-41,6)	16,34	,000*	1,57
	IP2	31,91±6,58 (21,5-44,0)			1,87
	IP3	32,31±6,46 (22,0-44,4)			2,57

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Friedman analizi yapıldı. Farkın hangi ölçümden kaynaklandığına ise ikili eşleştirmeler yapılarak Wilcoxon işaretli sıra testi ile bakıldı. Isınma protokolü değişikliği ile

dikey sıçrama değerlerindeki değişim arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu (p<0,05).

Tablo 12. Dikey sıçrama değerleri arasındaki fark

Değişken	IP1	IP2	IP3	Grup	p	Fark
Dikey Sıçrama (cm)	31,36±6,0	31,91±6,58	32,31±6,46	1-2	,025*	3>2>1
				1-3	,000*	
				2-3	,001*	

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Tablo 11'de dikey sıçrama değerinde bulunan farkın hangi gruptan kaynaklandığı bakıldığında; tüm gruplar arasında (1-2; 1-3; 2-3) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edildi (p<0,001). Sonuç olarak; ısınma protokollerinin sıra

ortalamasına göre dikey sıçrama değişkeni bakımından hem statik hem dinamik germe egzersizlerinin uygulandığı Isınma Protokolü 3'ün sırayla protokol 2 ve protokol 1'den daha etkin olduğu görüldü.

Tablo 13. Çeviklik değerleri arasındaki ilişki

Değişken	Isınma Protokolü	$\bar{x}\pm SS$ (min-max)	X ²	p	Sıra Ortalaması
T Çeviklik (s.)	IP1	11,45±1,00 (9,55-13,10)	26,737	,000*	2,63
	IP2	10,98±1,01 (9,50-12,70)			1,33
	IP3	11,11±1,08 (9,50-13,10)			2,03

*p<0,05 IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Friedman analizi yapıldı. Farkın hangi ölçümden kaynaklandığına ise ikili eşleştirmeler yapılarak Wilcoxon işaretli sıra testi ile bakıldı. Isınma protokolü değişikliği ile

T çeviklik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p<0,05$).

Tablo 14. T çeviklik gruplar arası fark

Değişken	IP1	IP2	IP3	Grup	p	Fark
T Çeviklik (s.)	11,45±1,00	10,98±1,01	11,11±1,08	1-2	,000*	1>3>2
				1-3	,008*	
				2-3	,003*	

* $p<0,05$ IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Tablo 13'te T çeviklikte bulunan anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığında; grup 1-2 ($p<0,001$); 1-3 ve 2-3 arasında anlamlı düzeyde fark bulundu ($p<0,05$). T çeviklik ölçümünde birim "saniye" olduğundan testi en kısa sürede tamamlayan en iyi performansı gösterir. Isınma

protokollerinin sıra ortalamasına göre T Çeviklik değişkeni bakımından dinamik germe egzersizlerinin uygulandığı Isınma protokolü 2'nin sırayla protokol 3 ve protokol 1'den daha etkili olduğu görüldü.

Tablo 15. YMCA adım değerleri arasındaki ilişki

Değişken	Isınma Protokolü	$\bar{x} \pm SS$ (min-max)	X ²	p	Sıra Ortalaması
YMCA Adım (atım/dk.)	IP1	110,33±7,94 (98-128)	20,963	,000*	2,63
	IP2	108,20±7,89 (96-125)			1,80
	IP3	106,80±9,04 (91-125)			1,57

* $p<0,05$ IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Friedman analizi yapıldı. Farkın hangi ölçümden kaynaklandığına ise ikili eşleştirmeler yapılarak Wilcoxon işaretli sıra testi ile bakıldı. Isınma protokolü değişikliği ile

YMCA Adım değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p<0,05$).

Tablo 16. YMCA adım değerleri arasındaki fark

Değişken	IP1	IP2	IP3	Grup	p	Fark
YMCA Adım (atım/dk.)	110,33±7,94	108,20±7,89	106,80±9,04	1-2	,003*	1>2>3
				1-3	,000*	
				2-3	,115	

* $p<0,05$ IP1: Statik Germe IP2: Dinamik Germe IP3: Kombine (Statik ve Dinamik) Germe

Tablo 15'te bulunan anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığında; grup 1-2 ($p<0,05$) ve 1-3 ($p<0,001$) arasında YMCA Adım değişkeninde istatistiksel anlamlı fark bulundu. Grup 2-3 arasında istatistiksel anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). YMCA adım verileri birimi atım/dakikadır. Bu değerler ne kadar düşükse test sonucunun o kadar iyi olduğunu gösterir. Isınma protokollerinin sıra ortalamasına göre YMCA Adım değişkeni bakımından hem statik hem dinamik germe egzersizlerinin uygulandığı Isınma Protokolü 3'ün, sırayla protokol 2 ve protokol 1'den daha etkili olduğu görüldü.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürde, sporcularda farklı ısınma çeşitlerinin performans değerleri üzerine etkisini inceleyen araştırmalar mevcut olsa da sonuçları hem pozitif hem de negatif yönde etki ettiği görülmektedir. Fonksiyonel hareket analizi skorlarına etkisini inceleyen araştırmalar ise kısıtlıdır (Gelen, 2008; Tülin, 2019). Çalışmamızı, farklı ısınma çeşitlerinin esneklik, fonksiyonel hareket analizi, denge, dikey sıçrama, çeviklik ve aerobik dayanıklılık üzerine

etkisini araştıran literatürdeki sonuçlar ile ilişkilendirmeye çalıştık.

Esneklik üzerine etkisinin incelendiği çalışmalar

Araştırmamız da esneklik değişkeninde yapılan istatistik analiz sonuçlarına göre; ısınma protokolleri sıra ortalamasında statik germe egzersizlerinin uygulandığı Isınma Protokolü 1'in sırayla protokol 3 ve protokol 2'den daha etkin olduğu tespit edildi.

Literatür incelendiğinde statik egzersizlerin esneklik değerlerini arttırdığı ile ilgili çalışmaların olduğu görüldü.

O'Sullivan ve diğerleri (2009) tarafından yaş ortalaması 21 olan üniversite öğrencileri üzerinde, dinamik ve statik germe egzersizlerinin hamstring kaslarına etkisini incelenen araştırmada, statik germe yönteminin esnekliği arttırdığı belirtilmektedir.

Genel ve özel ısınmanın, statik germe ve dinamik ısınmaya etkisinin incelendiği bir başka çalışmada; esneklik değişkeninde statik germede, dinamik ısınmaya nazaran 2.8 % ($p = 0,0083$) değerinde artış bulduklarını belirtmişlerdir. Statik egzersizlerden sonra dinamik ısınmaya göre esneklik

performansının artmasının, statik egzersizlerde germe esnasında kas uyumluluğunun arttırmasına, kas sertliği ve viskozitesinin azaltmasına bağlı olduğu şeklinde ifade etmişlerdir (Samson vd., 2012).

Literatür incelendiğinde farklı ısınma protokollerinin esneklik değerlerinde anlamlı farklar oluşturduğu çalışmalara da rastlandı.

Özkaptan (2006) tarafından yaş ortalamaları $10.7 \pm 1,87$ yıl olan 235 erkek çocuk futbolcuya uygulanan farklı ısınma yöntemlerinin sürat performansı üzerine etkisinin incelendiği çalışmada, uygulanan germe ısınma protokollerinin otur-eriş testi üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu belirtilmektedir ($P<0,001$).

Ryan ve diğerleri (2014) tarafından yaş ortalamaları $22,2\pm 1,3$ yıl olan katılımcıların kalça ve uyluk kaslarının esnekliğini hedef alan tekrar sayılarının farklı olduğu dinamik germe yöntemlerinin; esneklik, dikey sıçrama performansı ve kas dayanıklılığı üzerindeki akut etkilerin incelendiği çalışmada, tüm çalışma gruplarında esnekliğin arttığı bildirilmektedir.

Çoknaz ve diğerleri (2008) tarafından yaş ortalamaları $11,81\pm 1,40$ olan 11 artistik cimnastikçi üzerinde farklı germe sürelerinin performansa etkisini incelendiği çalışmada, 15 s., 10 tekrarlı uygulanan germe çalışmalarının 30 s. 5 tekrarlı statik germe çalışmaları yapanlara ve hiçbir germe hareketi yapmayanlara göre esneklik değerleri üzerine daha fazla etki ettiği belirtilmektedir.

Su ve diğerleri (2017) tarafından statik germe, dinamik germe ve köpük yuvarlama çalışmalarının esneklik üzerine etkisinin incelendiği araştırmada; köpük yuvarlamanın, quadriceps ve diz arkası kaslarının esnekliğini akut olarak arttırmada statik ve dinamik esnemeye kıyasla daha etkili olduğu belirtilmiştir.

Literatür incelendiğinde ısınma protokollerinin esneklik performansına etki etmediği ile ilgili çalışmalar da mevcuttur.

Andrejic (2012) tarafından yaş ortalaması 13-14 olan, sporculara dinamik ve statik germe hareketleri uygulanması sonucu; esneklik ve dikey sıçrama performansları ölçülmüş, esneklik performansında gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı bildirilmiştir.

Blazevic ve diğerleri (2018), takım sporu yapan sporcuların ısınma egzersizlerinden sonra farklı tekrar ve sürelerde uyguladıkları germe yöntemlerinin performans parametreleri üzerine etkisini araştırdığı çalışmada; germe yöntemi değişikliğinin esneklik üzerine etkisinin olmadığı sonucuna varmışlardır.

Literatür incelendiğinde farklı ısınma protokollerinin esneklik performansı üzerine hem pozitif hem de negatif etki ettiği görülmektedir. Bizim çalışmamız literatürde belirtilen esneklik performansı üzerine pozitif etki yaratan çalışmalar ile paralellik göstermektedir.

FHA üzerine etkisinin incelendiği çalışmalar

Çalışmamızda, fonksiyonel hareket analizi skor (FHA) sonuçlarına göre istatistiksel açıdan ısınma grupları 1-2 ve 1- 3 arasında anlamlı farklılığın olduğu; ısınma protokollerinin

sıra ortalamasına göre dinamik germe egzersizlerin uygulandığı 2. protokolün sırayla protokol 3 ve protokol 1'den daha etkin olduğu belirlendi. Literatürde ısınma programlarının fonksiyonel hareket analizi skorlarını arttırdığı ile ilgili çalışmalar mevcuttur.

Kim ve Lee (2021) tarafından yaş ortalamaları $29,3\pm 3,6$ yıl olan 12 milli Kore eskrimci üzerinde ısınma prosedürlerinden kombine statik ve dinamik esnemenin izokinetik kuvvet, fonksiyonel hareket analizi (FHA), esneklik ve çeviklik üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, dört hafta boyunca üç kez ısınma programı uygulanmış. Sonuç olarak, FHA puanlarının son testte ön teste göre anlamlı derecede ($p<0,05$) arttığı belirtilmiştir.

Gök ve diğerleri (2023) tarafından FIFA 11+ ısınma programının atletik performans ve fonksiyonel hareket analizi puanlarına etkisinin incelendiği çalışmada, FHA alt testlerinde ve toplam puanında iyileşme görüldüğü bildirilmektedir.

Literatürde, dinamik ısınmada meydana gelen yüksek nabız ve vücut sıcaklığıyla kan dolaşımı hızlanarak kaslara daha fazla oksijen ve besin taşınmasıyla performansın arttığı belirtilmiştir. Ayrıca dinamik ısınma kas ve sinir sistemini uyarak nöromusküler aktiviteyi geliştirdiği böylece vücudun belirli hareketlere daha hızlı ve koordineli bir şekilde tepki verdiği belirtilmiştir (S. Hazar vd., 2018). Yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı ısınma protokollerinin FHA değerleri üzerine pozitif etki yarattığı görülmektedir. Yaptığımız bu çalışmada literatür bilgisine dayanarak dinamik germe egzersizlerinin uygulandığı ısınma protokolünün FHA değişkeni üzerinde daha etkin olduğu söylenebilir.

Denge üzerine etkisinin incelendiği çalışmalar

Araştırmamızda; Y denge anterior sağ ve sol değerleri istatistiksel analiz sonuçlarına göre; ısınma protokollerinden sadece dinamik germe egzersizlerinin uygulandığı Isınma Protokolü 2'nin sırayla protokol 3 ve protokol 1'den daha etkin olduğu görüldü. Isınma protokolü değişikliği ile diğer Y denge parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı.

Literatürde statik egzersizlerin denge performansını etkilemediği ile ilgili çalışmalar mevcuttur.

Farklı sürelerdeki statik germenin, dinamik denge performansı üzerindeki akut etkilerini görmek üzere yapılan çalışmada, 15s statik germe egzersizlerinin denge performansında anlamlı bir farklılık sağladığını ($p<0,01$) ancak kontrol koşulunda ve 45 saniye statik germe egzersizlerinde hiçbir anlamlı etkinin olmadığı ifade edilmektedir (Costa vd., 2009).

Kim ve diğerleri (2014) tarafından sağlıklı 22 birey üzerinde dört hareketten oluşan, setleri 45 s. süren pliometrik ısınma protokollerinin denge üzerine etkisini araştıran çalışmada; pliometrik ısınmanın denge performansında anlamlı bir etkisinin olmadığı bildirilmektedir. Literatürde statik ve dinamik egzersizlerin denge performansını geliştirdiği ile ilgili çalışmalar mevcuttur.

Chatzopoulos ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada 3 dakika hafif tempo koşuyu takiben 7 dakika

statik germe, 3 dakika hafif tempo koşuyu takiben 7 dakika dinamik ısınma ve 3 dakika joggingi takiben 7 dakika dinlenme içeren üç farklı ısınma protokolünün; dinamik ısınma grubunda statik germe grubuna göre denge performansında artış olduğu belirtilmektedir.

Romero-Franco ve Jiménez-Reyes (2015) tarafından pliometrik hareketler içeren ısınma protokolünün denge performansına olumlu etkisi olduğu ifade edilmektedir.

Çalışmamızda farklı ısınma uygulamaları sonrası Y denge anterior sol ve Y denge anterior sağ değerlerinde anlamlı farklar gözlenip diğer Y denge parametrelerinde anlamlı fark bulunamamasına; uygulanan ısınma protokollerinin bacağın ön ve arka kas gruplarını germeye odaklanması sebep olarak gösterilebilir.

Literatüre incelediğinde farklı ısınma protokollerinin denge performansı üzerine hem pozitif hem de negatif etkisi görülmekte ve bizim çalışmamız literatürde denge üzerinde etkisi olmayan çalışmalar ile paralellik göstermektedir.

Dikey sıçrama üzerine etkisinin incelendiği çalışmalar

Çalışmamızda; dikey sıçrama değerlerinde üç grup arasında da istatistik analiz sonuçlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edildi. Bu farkın hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığında 1-2, 1-3 ve 2-3 grupları arasında anlamlı farklılığın olduğu ayrıca ısınma protokollerinin sıra ortalamasına göre dikey sıçrama değişkeni bakımından dinamik ve statik germe egzersizlerinin uygulandığı ısınma protokolü 3'ün sırayla protokol 2 ve protokol 1'den daha etkin olduğu görüldü.

Literatür incelendiğinde ısınma protokollerinin dikey sıçrama performansını arttırdığı ile ilgili çalışmalar mevcuttur.

Faigenbaum ve diğerleri (2006) tarafından yaş ortalamaları 15,5±0,9 yaş olan 30 genç sporcudaki farklı ısınma yöntemlerinin anaerobik performans üzerine akut etkilerinin incelendiği çalışmada; dinamik germe ve statik ile dinamik germenin kombinasyonu olan grupların, statik germe gruplarına göre dikey sıçrama performanslarında anlamlı bir farkın olduğu belirtilmektedir.

Köse (2014) tarafından 28 erkek katılımcıya uygulanan farklı ısınma uygulamalarının sporcuların denge ve sıçrama performansları üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, statik germe uygulamalarının, jogging uygulama grubuna göre sıçrama performansında daha etkili olduğu bildirilmiştir.

Haghshenas ve diğerleri (2014) tarafından farklı ısınma modellerinin voleybol oynayan sporcularda dikey sıçrama performansına akut etkisinin araştırıldığı çalışmada; randomizasyon yöntemiyle oluşturulan dinamik germe grubu, statik germe grubu, kombine edilmiş germe grubu ve germe yapılmayan gruplar arasında, dikey sıçrama performansında dinamik germe grubunun diğer gruplara nazaran daha fazla etkili olduğu ifade edilmiştir.

Literatür incelendiğinde ısınma protokollerinin dikey sıçrama performansına etkisinin olmadığı ya da olumsuz etkilediği ile ilgili çalışmalar da mevcuttur.

Unick ve diğerleri (2005) tarafından ortalama yaşları 19 olan 16 kadın basketbol oyuncusuna 3 farklı günde 3 farklı test prosedürü uygulanarak statik ve balistik esnemenin dikey sıçrama performansı üzerindeki akut etkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmada balistik ve statik germe yöntemlerinin dikey sıçrama performansını etkilemediği bildirilmiştir.

Woolstenhulme ve diğerleri (2006) tarafından yapılan 4 farklı ısınma protokolünün dikey sıçrama yüksekliği üzerindeki akut etkisinin araştırıldığı bir çalışmada; 6 hafta boyunca yapılan ısınma protokollerinin ardından, ısınmanın hemen bitiminde alınan ölçümler sonrasında (0, 2, 4 ve 6. haftalarda) dikey sıçrama yüksekliğinde hiçbir grupta anlamlı farklılığın olmadığı ifade edilmiştir.

Yaş ortalamaları 11,3 ± 0,7 yıl olan 33 erkek ve 27 kız çocuktan oluşan toplam 60 katılımcıya uygulanan farklı ısınma protokollerinin dikey sıçrama performansına etkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise; diğer gruplar ile karşılaştırıldığında statik germe grubundaki katılımcıların performansının önemli ölçüde azaldığından bahsedilmektedir (Faigenbaum vd., 2005).

Literatürde dinamik ve kombine germenin nöromusküler fonksiyonu arttırarak patlayıcı güç üretimine katkı sağladığı (Gelen, 2008), statik germe uygulaması sonrası dikey sıçrama performansında gözlenen negatif etkinin azalmış sinirsel iletimden kaynaklanabileceği (D.V. Knudson vd., 2001), statik germenin, kas tendonunun biyomekaniksel yapısını değiştirerek daha yumuşak hale getirdiği ve dolaylı olarak güç üretim hızını azaltıp kas aktivasyonunda gecikmelere neden olacağı belirtilmektedir (Kubo vd., 2007). Literatürde verilen bilgiler doğrultusunda yaptığımız bu çalışmada hem dinamik hem de statik germe egzersizlerinin uygulandığı ısınma protokolünün dikey sıçrama değişkeni üzerinde daha etkili olduğu şeklinde açıklanabilir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı ısınma protokollerinin dikey sıçrama performansı üzerine hem pozitif hem de negatif etki ettiği görülmektedir. Bizim çalışmamız literatürde yer alan dikey sıçrama performansı üzerine pozitif etki yaratan çalışmalar ile paralellik göstermektedir.

Çeviklik üzerine etkisinin incelendiği çalışmalar

Çalışmamızda; ısınma protokolü değişikliği ile T çeviklik değerlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken bu farklılığın dinamik germe egzersizlerinin uygulandığı Isınma Protokolü 2'nin sırayla protokol 3 ve protokol 1'den daha etkin olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde ısınma protokollerinin çeviklik performansını arttırdığı ile ilgili çalışmalar mevcuttur.

Little ve Williams (2006); 18 profesyonel futbolcuya statik germe, dinamik germe ve hiç germe olmadan farklı ısınmalar sonrası çeviklik performansının değerlendirildiği çalışmalarında; dinamik germe protokolünün hem germesiz hem de statik germe protokollerine göre önemli ölçüde çeviklik performansını arttırdığı belirtilmektedir.

Kurt ve Fırtın (2014) tarafından yaş ortalamaları 25,3±4,3 yıl olan profesyonel futbolcularda statik ve dinamik germe

egzersizlerinin esneklik, çeviklik gibi bazı performans parametrelerine akut etkisinin araştırıldığı çalışmada, aerobik koşu sonrası yapılan statik germe egzersizlerinin çeviklik performansını artırdığı bildirilmiştir.

Literatür incelendiğinde ısınma protokollerinin çeviklik performansını arttırmadığı ile ilgili çalışmalar da mevcuttur.

Mcmillan ve diğerleri (2006) tarafından yaşları 18-24 arasında olan 14 kadın, 16 erkek toplam 30 öğrenciye statik ve dinamik germe protokollerinin güç ve çeviklik performansı üzerine etkisinin incelendiği çalışmada, statik ısınma uygulamalarının çeviklik performansı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı,

Gürses ve Akgül (2019) tarafından yaş ortalamaları 21,88±2,18 yıl olan 26 amatör erkek futbolcunun gün aşırı olarak 4 farklı germe içeren (germe olmadan, statik germe, dinamik germe ve kombine germe) ısınma protokolünün uygulandığı; germe yöntemlerinin sürat, çeviklik, dikey sıçrama performansı üzerinde etkisini görmeyi amaçladıkları çalışmada, çeviklik performansında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmediği bildirilmektedir.

Literatür incelediğinde, statik ısınma sonrasında motor ünite aktivasyonunda düşüş gözlemlendiği (Fowles vd., 2000), submaksimal kasılmalar sonrasında kasın kuvvet üretme etkinliğinde artış görüldüğü (Chatzopoulos vd., 2014.) ayrıca dinamik ısınmanın kas ve sinir sistemini uyararak nöromusküler aktivite gelişimine katkı sağladığı böylelikle vücudun belirli hareketlere daha hızlı ve daha koordineli bir şekilde tepki verebildiği belirtilmektedir (Sermahaj vd., 2017). Yapılan çalışmalar incelediğinde farklı ısınma protokollerinin çeviklik performansı üzerine hem pozitif hem de negatif etki ettiği görülmektedir. Bizim çalışmamızın literatürde yer alan çeviklik üzerine pozitif etkisi olan çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Aerobik dayanıklılık üzerine etkisinin incelendiği çalışmalar

Çalışmamızda, ısınma protokolü 3'ün sırayla protokol 2 ve protokol 1'den daha etkin olduğu tespit edilmiştir.

Jones ve diğerleri (2012) tarafından statik germenin kalp atış hızı ve aerobik kondisyon sınıflandırması üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında; 20 katılımcı YMCA step testi öncesinde kuadriseps femoris kasları için dört statik germe gerçekleştirmiş. YMCA step testinde kalp atım hızı her dakika kayıt edilmiş, iyileşme kalp atım hızı ise son

Kaynaklar

- Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility*. Human Kinetics.
- Andrejić, O. (2012). An investigation into the effects of different warm-up protocols on flexibility and jumping performance in youth. *Physical Education and Sport*, 10(2), 107–14.
- Bishop, D. (2003). Warm up II: Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Medicine*, 33, 483–498.
- Blazevich, A. J., Gill, N. D., Kvorning, T., Kay, A. D., Goh, A. M., Hilton, B., ... & Behm, D. G. (2018). No effect of muscle stretching within a full, dynamic warm-up on athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(6), 1258–1266.

adımdan sonraki beş dakika süresince bir dakika boyunca ölçülmüştür. Verilerin analizinde, iyileşme kalp atış hızının germeden etkilenmediği belirtilirken; egzersiz kalp atış hızı açısından germe ve germe olmayan koşullar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bildirilmiştir. Germe koşulunda, kontrol koşuluna kıyasla, kalp atım hızının daha yüksek olduğu, statik germe koşulunda kalp atım hızında artış olduğu vurgulanarak YMCA adım testinden önce yapılan statik germenin test sonuçlarını etkileyebileceği belirtilmiştir.

Çalışmamızda, YMCA adım testinde ısınma protokollerinin değer ortalamalarının (atım/dk) sırasıyla performansa göre düşükten yükseğe doğru statik (110,33±7,94) dinamik (108,20±7,89) ve kombine (106,80±9,04) ısınma protokolü şeklinde olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Statik germe egzersizlerinin uygulandığı ısınma protokolünde sadece akut esneklik değeri en iyi çıkmıştır. Dinamik germe egzersizlerinin uygulandığı ısınma protokolünde FHA, Y denge anterior ve çeviklik değerleri en iyi çıkmıştır. Hem statik hem dinamik germe egzersizlerinin uygulandığı kombine ısınma protokolünde dikey sıçrama ve YMCA adım testi değerleri en iyi çıkmıştır.

Esneklik performansının önemli olduğu spor branşlarında, antrenmanda statik germe egzersizlerinin yoğun veya öncelikli olarak yer aldığı ısınma programlarının,

Çeviklik performansının önemli olduğu ve sakatlanmaya yatkın spor branşlarında, antrenmanda dinamik germe egzersizlerinin bulunduğu ısınma programlarının,

Hem aerobik dayanıklılık hem de anaerobik güç ve dayanıklılığın önemli olduğu spor branşlarında, antrenman programlarında statik ve dinamik germe egzersizlerinin peş peşe uygulandığı, daha uzun süreli ısınma programlarının tercih edilmesi önerilmektedir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 05.04.2024 tarihli ve E-77082166-302.08.01-333140 sayılı Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- Chatzopoulos, D., Galazoulas, C., Patikas, D., & Kotzamanidis, C. (2014). Acute effects of static and dynamic stretching on balance, agility, reaction time and movement time. *J Sports Sci Medicine*, 13(2), 403.
- Costa, P. B., Graves, B. S., Whitehurst, M., & Jacobs, P. L. (2009). The acute effects of different durations of static stretching on dynamic balance performance. *J Strength Cond Research*, 23(1), 141–147.
- Çoknaz, H., Yıldırım, N. Ü., & Özençin, N. (2008). Artistik cimnastikçilerde farklı germe sürelerinin performansa etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 151–157.

- Faigenbaum, A. D., Bellucci, M., Bernieri, A., Bakker, B., & Hoorens, K. (2005). Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. *The Journal Strength & Conditioning Research*, 19(2), 376–381.
- Faigenbaum, A.D., Kang, J., McFarland, J., Bloom, J.M., Magnatta, J., Ratamess, N.A., & Hoffman, J.R. (2006). Acute effects of different warm-up protocols on anaerobic performance in teenage athletes. *Pediatric Exercise Sciences*, 18(1), 64–75.
- Fowles, J. R., Sale, D. G., & Macdougall J. D. (2000). Reduced strength after passive stretch of the human plantarflexors. *J Appl Physiology*, 89(3), 1179–88.
- Gelen E. (2010). Acute effects of different warm-up methods on sprint, slalom dribbling, and penalty kick performance in soccer players. *J Strength Cond Res.*, 24(4):950–956.
- Gelen, E. (2008). Farklı ısınma protokollerinin sıçrama performansına akut etkileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (4),207–12.
- Gerbino, A., Ward, S. A., & Whipp, B. J. (1996). Effects of prior exercise on pulmonary gas-exchange kinetics during high-intensity exercise in humans. *Journal of Applied Physiology*, 80(1), 99-107.
- Gök, U., Aka, H., Aktuğ, Z.B., & Ibiş, S. (2023). Comparison of the effects of general warm-up and FIFA 11+ warm-up programs on Functional Movement Screen test scores and athletic performance. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 58(1), 15.
- Gürses, V., Akgül, M. (2019). Futbolcuların ısınmada uyguladıkları farklı germe yöntemlerinin dikey sıçrama, sürat ve çeviklik performansına akut etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 178-186.
- Haghshenas, R., Beydokhti, İ.T., & Avandi, S. M. (2014). Acute effect of different warm-up stretch protocols on vertical jump performance in volleyball players. *International Journal of Sport Studies*, 4(8), 907-913.
- Hazar, F., Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte öncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 9–12.
- Hazar, S., Polat, M., Hazar, K., Kaya, Ç., ve Cansu, G. (2018). Aktif ve Pasif Isınmanın Esneklik, Anaerobik Güç ve Kuvvete Etkisi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*,2(1), 20-30.
- Jones, L. A., Coburn, J. W., Brown, L. E., & Judelson, D. A. (2012). Effects of static stretching on heart rate and fitness classification following the YMCA step test. *Gazzetta Medica Italiana*, 171(1), 613-20.
- Kılıç, B., Yücel A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A., & Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremitelerde yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları tedavi yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 4(12), 1-26.
- Kim, B. S., & Lee, J. S. (2021). The effect of static and dynamic muscle stretching as part of warm-up procedures on stretching on isokinetic strength, functional movement screen, flexibility and agility in Korean national foil fencers. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 33(2),197.
- Kim, K., Lee, T., Kang, G., Kwon, S., Choi, S., & Park, S. (2014). The effects of diverse warm-up exercises on balance. *J Phys Ther Sciences*, 26(10), 1601–1603.
- Knudson, D.V., Knudson, D., Bennett, K., Corn, R., Leick, D., & Smith, C. (2001). Acute effects of stretching are not evident in the kinematics of the vertical jump. *The Journal of Strength & Conditioning Research*,15(1), 98–101.
- Köse, B. (2014). *Farklı ısınma yöntemlerinin esnekliğe, sıçramaya ve dengeye etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 37-44.
- Kubo, K., Kanehisa, H., Fukunaga, T. (2001). Is passive stiffness in human muscles related to the elasticity of tendon structures? *Eur J Appl Physiology*, 85(3-4), 226–232.
- Kubo, K., Morimoto, M., Komuro, T., Yata, H., Tsunoda, N., Kanehisa, H., & Fukunaga, T. (2007). Effects of plyometric and weight training on muscle-tendon complex and jump performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(10), 1801–1810.
- Kurt, C., Fırtın, İ. (2016). Comparison of the acute effects of static and dynamic stretching exercises on flexibility, agility and anaerobic performance in professional football players. *Turkish Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 62(3), 206-13.
- Little, T., & Williams, A. G. (2006). Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. *The Journal Strength & Conditioning Research*, 20(1), 203–207.
- Matsuo, S., Suzuki, S., Iwata, M., Hatano, G., & Nosaka, K. (2015). Changes in force and stiffness after static stretching of eccentrically-damaged hamstrings. *Eur J Appl Physiology*, 115(5),981–991.
- Memillian, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., & Taylor, D. C. (2006). Dynamic vs. static-stretching warm-up: the effect on power and agility performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(3), 492–499.
- O’Sullivan, K., Murray, E., & Sainsbury, D. (2009). The effect of warm-up, static stretching and dynamic stretching on hamstring flexibility in previously injured subjects. *BMC Musculoskelet Disord.*, 10(1),1–9.
- Özkaptan, M. B. (2006). *Çocuklarda Farklı Esentme Germe Protokollerinin Sürat Performansına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 55-57.
- Page, P. (2012). Current Concepts In Muscle Stretvhing For Exercise And Rehabilitation. *Int J Sports Phys Therapy*, 7(1),109.
- Raya, M. A., Gailey, R. S., Gaunaud, I. A., Jayne, D. M., Campbell, S. M., Gagne, E., Manrique, P. G., Muller, D. G., & Tucker, C. (2013). Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 1;50(7).
- Romero-Franco, N., & Jiménez-Reyes, P. (2015). Unipedal postural balance and countermovement jumps after a warm-up and plyometric training session: A randomized controlled trial. *J Strength Cond Research*, 29(11), 3216–3222.

- Ryan, E. D., Everett, K. L., Smith, D. B., Pollner, C., Thompson, B. J., Sobolewski, E. J., et al. (2014). Acute effects of different volumes of dynamic stretching on vertical jump performance, flexibility and muscular endurance. *Clin Physiol Funct Imaging*, 34(6), 485–92.
- Samson, M., Button, D. C., Chaouachi, A., & Behm, D.G. (2012). Effects of dynamic and static stretching within general and activity specific warm-up protocols. *J Sports Sci Medicine*, 11(2), 279.
- Sargeant, A. J. (1987). Effect of muscle temperature on leg extension force and short-term power output in humans. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 56, 693-698.
- Sermahaj, S., Popovic, S., Bjelica, D., Gardasevic, J., & Arifi, F. (2017). Original article effect of recuperation with static stretching in isokinetic force of young football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1948–53.
- Shrier, I. (2004). Does stretching improve performance?: A systematic and critical review of the literature. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(5), 267-273.
- Silva, L. M., Neiva, H. P., Marques M. C., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2018). Effects of warm-up, post-warm-up, and re-warm-up strategies on explosive efforts in team sports: A systematic review. *Sports Medicine*, 48, 2285-2299.
- Su, H., Chang, N. J., Wu, W. L., Guo, L. Y., & Chu, I. H. (2017). Acute effects of foam rolling, static stretching, and dynamic stretching during warm-ups on muscular flexibility and strength in young adults. *Journal of Sport Rehabilitation*, 26(6), 469–477.
- Tülin, A.T. (2019). Farklı ısınma protokollerinin eklem hareket genişliği, sıçrama ve sprint performansına etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 621-35.
- Unick, J., Kieffer, H.S., Cheesman, W., & Feeney, A. (2005). The acute effect of static and ballistic stretching on vertical jump performance in trained women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(1), 206–12.
- Van Kieu, N. T., Jung, S. J., Shin, S. W., Jung, H. W., Jung, E. S., Won, Y. H., ... & Chae, S. W. (2020). The validity of the YMCA 3-minute step test for estimating maximal oxygen uptake in healthy Korean and Vietnamese adults. *Journal of Lifestyle Medicine*, 10(1), 21.
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2004). Stretching: mechanisms and benefits for sport performance and injury prevention. *Physical Therapy Reviews*, 9(4), 189–206.
- Woolstenhulme, M. T., Griffiths, C. M., Woolstenhulme, E. M., & Parcell, A. C. (2006). Ballistic stretching increases flexibility and acute vertical jump height when combined with basketball activity. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(4), 799–803.

EXTENDED ABSTRACT

Aim of the Research: The main purpose of this research is to examine the acute effects of warm-up protocols consisting of static, dynamic, and combined stretching exercises on flexibility, functional movement analysis, dynamic balance, vertical jump, agility, and YMCA step test values after warming up in active athletes residing in Sakarya with an age range of 15-22.

Research Problems: What is the impact of different warm-up methods on injury risk analysis and performance measurements in active athletes?

Literature Review: When the literature is reviewed, although dynamic stretching is generally the most recommended stretching method for sports activities, research in this field continues. Studies evaluating the pros and cons of static and dynamic warm-up exercises have been conducted in the literature. However, there is limited research comparing combined stretching exercises in warm-up protocols with static and dynamic warm-up, additionally incorporating functional movement analysis values providing insights into injury risk and aerobic endurance tests (Gelen 2008; Tülin, 2019).

Methods: On the athletes' first training day, body composition and demographic information were measured. Prior to each warm-up protocol, participants jogged at 120 beats per minute for 5 minutes, followed by a 1-minute walking rest. Warm-up Protocol 1 involves applying 5 static stretching exercises to each leg for 15 seconds with 2

repetitions, with a 5-second rest between repetitions. Warm-up Protocol 2 entails performing 7 dynamic stretching exercises for each leg over 15 meters with 2 repetitions, with a 10-second rest between repetitions. Warm-up Protocol 3 consists of applying Warm-up Protocol 2 after Warm-up Protocol 1. After each warm-up protocol, flexibility, functional movement screen, balance, vertical jump, agility, and YMCA step values were measured.

Result and Conclusions: According to the findings of the study, in the warm-up protocol where static stretching exercises were applied, only acute flexibility value was found to be the best. In the warm-up protocol where dynamic stretching exercises were applied, FHA, Y-balance anterior, and agility values were found to be the best. In the combined warm-up protocol where both static and dynamic stretching exercises were applied, vertical jump and YMCA step test values were found to be the best. In sports where flexibility performance is crucial, warm-up programs emphasizing static stretching exercises are recommended to be preferred intensively or as a priority. In sports where agility performance is important and prone to injury, warm-up programs including dynamic stretching exercises are recommended to be preferred. For sports where both aerobic endurance and anaerobic power and endurance are significant, it is recommended to implement consecutive static and dynamic stretching exercises in training programs, opting for longer warm-up programs.

Hearing Impaired and Non-Hearing Impaired Investigation of Some Physiological and Motoric Characteristics of Football Players

İşitme Engeli Olan ve İşitme Engeli Olmayan Futbolcuların Bazı Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi

Hüseyin GÖRÜCÜ¹, Emre BAĞCI², * Müslim Ertuğrul KAYIŞOĞLU³

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / huseyin.grc@gmail.com / 0009-0002-4516-4642

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / ebagci@gazi.edu.tr / 0000-0002-0989-0412

³ Milli Savunma Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara, TÜRKİYE / mekayisoglu@khs.msu.edu.tr / 0000-0003-1450-1685

* Corresponding author

Abstract: This study aimed to explore the potential impact of hearing impairment on specific athletic performance traits in football players. Fifteen male hearing-impaired amateur football players and ten male non-hearing-impaired amateur football players voluntarily participated in this study. The mean age of the participants was 23.00±6.94 years, with a mean height of 177.64±5.23 cm and a mean body weight of 73.42±12.47 kilograms. Since the data distribution did not meet the normality assumption, the Mann-Whitney U test was employed for statistical analysis. The results revealed a statistically significant difference in reaction time, with football players without hearing impairment demonstrating superior performance compared to their hearing-impaired counterparts. However, no significant differences were found between the two groups regarding balance, coordination, and speed.

Keywords: Hearing impaired, football, physical performance, motoric characteristics.

Özet: Bu çalışmada işitme engelli olma durumunun, futbolcuların seçilmiş atletik performans özellikleri üzerinde etkisi olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır. 15 erkek işitme engelli amatör futbolcu ile 10 erkek işitme engelli olmayan amatör futbolcu bu araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcıların yaş ortalamaları 23,00±6,94 yıl, boy ortalamaları 177,64±5,23 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları 73,42±12,47 kilogramdır. Verilerin dağılımları normallik göstermediğinden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Veriler incelendiğinde reaksiyon zamanı açısından işitme engeli bulunmayan futbolcular ile işitme engelli futbolcular arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuş ve işitme engeli olmayan futbolcuların işitme engeli bulunan futbolculara göre daha iyi değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın seçili motorik özelliklerden denge, koordinasyon ve sürat açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: İşitme engelli, futbol, fiziksel performans, motorik özellikler.

Received: 11.06.2024 / Accepted: 19.01.2025 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1497862>

Citation: Görücü, H., Bağcı, E., & Kayışoğlu, M.E. (2025). Hearing impaired and non-hearing impaired investigation of some physiological and motoric characteristics of football players. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14(1), 25-31.

INTRODUCTION

Described as "the largest minority in the world", people with disabilities constitute approximately 15 per cent of the world's population with their number reaching almost one billion. According to the United Nations Development Programme, 80 percent of this population lives in developing countries (Tamer, 2000).

Different studies see disability as an important limitation in the physical and psychosocial interactions of the individual with his/her environment. The situations that cause this restriction are stated as the individual's having a distorted body experience and the reflection of the stigmatising attitudes of the society (Gür, 2001; Hutzler & Bar-Eli, 1993). For this reason, it is thought that physical and physiological pauses may occur in individuals with physical disabilities due to the interaction between physical, environmental and social problems (Semenick, 1990). When the literature on the rehabilitation of physically disabled individuals is analysed, it is understood that sport is beneficial both physically and psychologically. In short, one of the effective methods used to integrate disabled people into the society and rehabilitate them is sports (Kosel, 1981). According to Karakoç et al. (2012), disabled individuals who do sports improve their mental and psychomotor (balance, strength, speed, flexibility, physical fitness) skills compared to disabled individuals who do not do sports and thus make them more productive. In this context, disabled individuals learn the phenomenon of winning and losing in sportive activities and prepare themselves for this (Karakoç et al., 2012).

It has been reported that physical deficiencies, which are influenced by the individual genotype of each disabled athlete, significantly affect physical fitness parameters (Jaarsma et al., 2014). Supporting this information, in another study by Franciosi et al. (2010), it was reported that

disabled individuals tended to achieve worse results than their non-disabled peers in different studies addressing body composition, cardiorespiratory endurance, muscle strength and agility (Franciosi et al., 2010). Therefore, it is stated that measuring the relationship between athletic performance parameters in disabled individuals and variables in different forms can help sedentary disabled individuals to be physically and mentally integrated into the society, while it can serve as a key element in bringing the branch-specific techniques of disabled individuals who are athletes to the optimal level (Frontera, 2006).

When considered only in the context of the hearing impaired, it has been determined that activities requiring athletic performance have a positive effect on the mental capacities, physical and spiritual development of the hearing impaired and provide progress in various aspects such as motoric skills, balance, hand-eye coordination, language development, development of problem solving ability (Gür, 2001). The most important feature of participating in the sports environment for the hearing impaired is that it facilitates the formation of social identity by facilitating interaction and communication within and between groups through participation in a group regardless of age, gender, education and degree of interest in sports and recent studies have highlighted that adapted physical education can motivate and stimulate deaf students to engage in social interactions, thereby enhancing their social identity and inclusion (Barboza et al., 2019)." It has been stated that physical education, games and sports programmes can improve motor skills in hearing impaired children and this can contribute positively in terms of increasing self-confidence and socialisation in children. In this respect, the importance of sports on disabled individuals increases even more. Engaging in sports not only enhances physical abilities but also plays a crucial role in the psychological and social development of individuals with disabilities. For instance, participation in physical activities has been linked

to improved self-esteem and social integration among children with hearing impairments (Warner-Czyz et al., 2015).

Therefore, our study aims to compare hearing-impaired individuals engaged in sports with their non-hearing-impaired peers in the same age group, focusing on specific performance characteristics such as reaction time, balance, coordination, and speed.

METHODS

Research Model: The research model used in the study is a causal-comparative model. This model is used to examine the effect of a pre-existing difference between groups (in this case, hearing impairment) on certain variables.

Purpose of the Research: The primary aim of this study is to compare the athletic performance characteristics (reaction time, balance, coordination, and speed) of hearing-impaired individuals who actively engage in sports with their non-hearing-impaired counterparts of the same age group.

Research Questions and Hypotheses

This study addresses the following research questions:

1. Do hearing-impaired individuals engaged in sports exhibit different reaction times compared to their non-hearing-impaired peers?
2. Is there a significant difference in balance performance between hearing-impaired and non-hearing-impaired athletes?
3. How does coordination ability compare between hearing-impaired individuals and their peers without hearing impairments?
4. Are there notable differences in speed performance between the two groups?

Based on these questions, the following hypotheses are proposed:

H1: Hearing-impaired individuals engaged in sports have longer reaction times than their non-hearing-impaired peers.

H2: There is a significant difference in balance performance between hearing-impaired and non-hearing-impaired athletes.

H3: Coordination abilities differ between hearing-impaired individuals and their peers without hearing impairments.

H4: Speed performance varies between hearing-impaired and non-hearing-impaired individuals.

Research Group: The study involved 15 hearing-impaired male football players with an average age of 23.80 ± 7.97 years, an average height of 177.27 ± 6.10 cm, and an average weight of 74.15 ± 13.66 kg, and 10 non-hearing-impaired male football players with an average age of 21.80 ± 5.18 years, an average height of 178.20 ± 3.82 cm, and an average weight of 72.31 ± 11.04 kg.

Data Collection: All tests were conducted under the supervision of certified trainers in a controlled environment to ensure consistency. Participants were selected voluntarily from relevant sports clubs, and the tests were conducted

over two consecutive days at Hasan Doğan Stadyumu and Orman Genel Müdürlüğü Halı Sahası.

1st Day: Height and weight measurements were taken, and performance tests assessing motor skills, such as agility and speed, were performed. 2nd Day: Balance and reaction tests were administered.

Height Measurement

The height measurements of the participants were measured in metres (m) with an accuracy of ± 1 mm with a Holtain brand stadiometer without shoes, heels together, body and head upright, arms free at the side of the body.

Body Weight Measurement

Body weight was assessed using a Tanita scale, with a precision of 0.1 kg and the result was recorded in kilograms (kg).

Agility Test - T test

The test was performed following the protocol established by Semenick (1990), (Figure 1). Participants started by starting from point A and after a straight run forwards, after contacting funnel B with the right hand, they contacted funnel C using the left hand with a lateral sliding step to the left. Afterwards, he/she made a 10-metre sliding step to the right and made contact with the D funnel with the right hand and again made a 5-metre sliding step in the direction of the B funnel and made contact with his/her left hand. After contact was made at point B, the test was terminated by running back to point A and exiting the photocell. After 3 minutes rest, the test was applied again and the best degree was recorded. Seven Elektronik SE-160 brand photocell device was used in the application of the test. Three test trials were carried out and the times were measured by an electronic timing system (Seven Elektronik SE-160) with a precision accurate to one-hundredth of a second. Two electronic timing sensors mounted on tripods were placed approximately 0.75 m above the ground and spaced 3 m apart on either side of the starting line. The timing started as soon as the subjects passed the electronic sensors and stopped when they passed them again. Although the protocol is widely used to assess agility and speed, its application in hearing-impaired individuals is not extensively examined in the literature (Semenick, 1990).

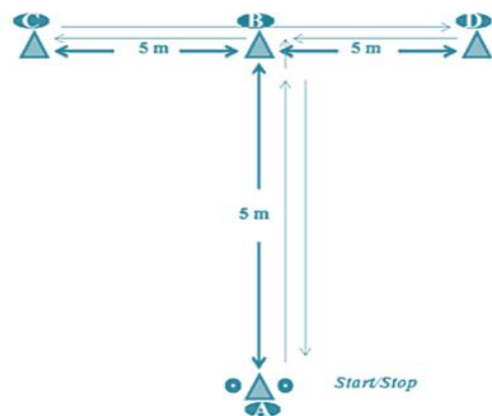


Figure 1. Agility t- test.

Flamingo Balance Test

A 50 cm long, 4 cm high and 3 cm wide slat was used for the flamingo balance test. The participant tried to stand barefoot on the slat for as long as possible in a posture similar to the flamingo posture (with the balance foot on the slat and the other foot bent so that it touches the knee). The participant was kept on the slat by holding the hand of the assistant to get initial support and when he/she felt ready, the time was started by releasing the support. When the balance was disturbed, the time was stopped and the balance disturbances within 1 min were recorded. The test of the participant who experienced more than 15 balance losses within the first 30 seconds was terminated and the score was recorded as zero. Although the Flamingo Test is widely used to measure static balance, its application in hearing-impaired individuals is underexplored in the literature (Wood, 2008).

Nelson Hand Reaction Test

For this test, participants were asked to place their forearms comfortably on the coffee table. The participants were instructed to keep the thumb and forefinger of their dominant hand parallel to the surface of the table with a little space between them. The participants were asked to focus on the centre of the ruler and to catch the ruler when the researcher released the ruler. When the participant grasped the ruler by pinching it between the thumb and forefinger, this point on the ruler was recorded in cm. The largest and smallest values were subtracted from a total of five measurements and the average of the remaining measurements was recorded as the distance the ruler fell (Stewart & Ellis, 2005).

Speed Test

A photocell with a sensitivity of 0.01 was placed at the start and end points of the test in a 30-metre area with predetermined exit and arrival lines in the hall, and the best of 2 trials was measured at 3-minute intervals. The participant exited 50 cm behind the start sensor (İmamoğlu et al., 2004).

All measurements and tests were carried out at Yenimahalle Hasan Doğan Stadium and Armada General Directorate of Forestry Carpet field.

Analysis of Data: Mean (Mean) and standard deviation (SD) values were used as descriptive statistics for all data. Normality tests of the data were performed using the Shapiro-Wilk test. Since the distribution of the data was not normal, the nonparametric Mann-Whitney U test was used to compare the data according to the groups. Statistical procedures were performed with SPSS 15 package programme, and the significance level was set at $p < 0.05$.

RESULTS

Descriptive statistics of the participants' age (years), sport experience (years), body weight (kg), height (m) and body mass index (BMI) are presented in Table 1.

Table 1. Descriptive statistics of the participants

	Participants	N	Min.	Max.	\bar{x}	S
Age	Normal	10	17	32	21.80	5.18
	Hearing Impaired	15	17	40	23.80	7.97
	Total	25	17	40	23.00	6.94
Sport Experience (Years)	Normal	10	4	13	9.85	2.76
	Hearing Impaired	15	2	30	11.47	8.39
	Total	25	2	23	10.82	6.67
Weight	Normal	10	56	92	72.31	11.04
	Hearing Impaired	15	56	104	74.15	13.66
	Total	25	56	104	73.42	12.47
Height	Normal	10	174	185	178.20	3.82
	Hearing Impaired	15	169	189	177.27	6.10
	Total	25	169	189	177.64	5.23
BMI	Normal	10	18,12	30,39	22.85	4.03
	Hearing Impaired	15	18,50	32,18	23.62	3.99
	Total	25	18,12	32,18	23.31	3.94

Mean: Average, SD: Standard deviation, Min: Minimum, Max: Maximum

The average age of the normal and hearing-impaired individuals participating in the study was 23.00 ± 6.94 years and the average height was 177.64 ± 5.23 metres. The body weight of hearing impaired footballers was slightly higher than normal individuals. Hearing-impaired footballers have worked longer years of sportsmanship compared to normal individuals. In this study, in order to compare some performance characteristics of hearing impaired and normal football players, data and analysis results of reaction time in Table 2, balance in Table 3, coordination in Table 4 and speed parameters in Table 5 were presented.

Table 2. Mann Whitney-U Test results for participants' reaction scores

	N	Ortc.	Rank Average	U	p
Regular Footballers	10	9	7.75	127.500	0.002*
Hearing Impaired Footballers	15	13	16.50		

* $p < 0.05$

The Mann-Whitney U test indicated a significant difference in reaction times between the two groups ($p < 0.05$), suggesting that hearing impairment affects reaction-related performance characteristics. The reaction scores of the football players without hearing impairment (mean =13) were significantly higher than the reaction scores of the football players with hearing impairment (mean =9) ($U=127.500$; $p=.002$). The difference between the groups in terms of reaction times was statistically significant ($p < 0.05$) (Figure 2). The visual reaction-related quickness skills of football players without hearing impairment developed more than those of football players with hearing impairment.

Table 3. Mann Whitney-U Test results for participants' flamingo scores

	N	Centre	Rank Average	U	P
Regular Footballers	10	5.50	13.35	71.500	0.849
Hearing Impaired Footballers	15	5.00	12.77		

$p < 0.05$

According to Table 3, the Flamingo scores of regular footballers (mean = 13.35) were not significantly different from those of hearing-impaired footballers (mean = 12.77), as indicated by the Mann-Whitney U test ($U = 71.500$, $p = 0.849$), (Figure 2).

Table 4. Mann Whitney-U Test results for the participants' T Test scores

	N	Centre	Rank Average	U	P
Regular Footballers	10	10.75	14.15	63.500	0.531
Hearing Impaired Footballers	15	10.30	12.23		

$p < 0.05$

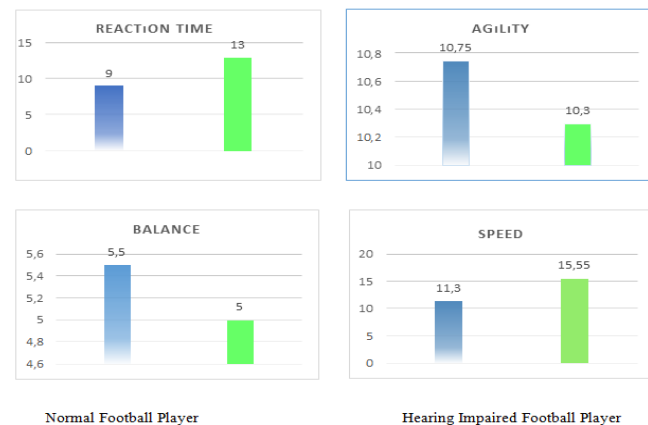
According to the Mann Whitney-U test findings in Table 4, the T Test scores of the athletes do not differ significantly according to the disability status. When the results of the agility test performed to determine coordination are analysed, it is seen that the values of normal football players (10,75) and hearing impaired football players (10,30) are very close to each other. The result of the statistical analysis shows that the difference between the two groups is not significant. ($p > 0,05$) (Figure 2).

Table 5. Mann Whitney-U Test results related to 30m sprint values of the participants

	N	Centre	Rank Average	U	P
Regular Footballers	10	11.30	14.15	63.500	0.160
Hearing Impaired Footballers	15	15.55	12.23		

$p < 0.05$

According to the Mann Whitney-U test findings in Table 5, the 30m scores of the athletes do not differ significantly according to the disability status ($p > 0.05$). Although there was no significant difference between the two groups, it was found that 30m sprint skills of hearing impaired footballers were at a higher level (Figure 2).

**Figure 2.** Comparative graphic between groups in terms of performance values

DISCUSSION

In this study, reaction, balance, coordination and sprint data of hearing impaired football players and non-hearing impaired football players in their age groups were compared. As a result of the analyses, a significant difference was found only in reaction time between hearing impaired football players and non-disabled football players in their age groups.

When analysed in terms of balance, coordination, and sprint parameters, no significant difference was found between the two groups. This suggests that the hearing impairment did not significantly impact these specific motor skills. Visual reaction time and sprint skill levels, it can be said that hearing impaired football players are at a better level.

When the literature is examined, it is understood that the studies on hearing impaired individuals are quite comprehensive. Eliöz et al. (2013) examined the balance performances of hearing-impaired sedentary individuals, hearing-impaired football players and healthy football players without hearing impairment in a study applied to participants of similar age group (Eliöz et al., 2013). According to the results of the study, the average balance performance for hearing impaired sedentary individuals was found to be for hearing impaired football players and for healthy football players, and the difference in balance performance between the groups was statistically significant ($p < 0.01$).

When analysed in terms of our study, although the mean values in terms of balance skill levels between disabled participants and non-disabled participants were similar, no significant difference was found in our study. In the aforementioned study, the static balance performance of hearing-impaired football players was better than that of hearing-impaired sedentary individuals, indicating that regular sports activities have a positive effect on static balance performance. However, the difference between hearing-impaired football players and healthy football players was in favour of healthy football players and this is thought to be due to their health.

However, more repetitive similar studies are needed in this field. There are similar studies conducted in different age groups. In a study conducted by Işık, (2013) on 26 hearing-impaired athletes (14 non-disabled wrestling athletes, 12 hearing-impaired regular exercisers) with an average age of 15.42 years, various motoric characteristics tests were applied to the participants (Ahmet, 2013). In terms of motoric characteristics, it was determined that hearing impaired athletes had better performance values in balance and flexibility tests, while in speed, strength, jumping and aerobic power tests, hearing impaired athletes had better performance values. In the 20-metre sprint test, non-hearing impaired athletes performed better, while in balance tests, hearing impaired athletes had higher performance values.

When analysed in terms of our study, these results are not similar. Although the speed values of the hearing impaired athletes participating in our study performed better than the athletes without hearing impairment, the performance values of the hearing impaired athletes were found to be lower in terms of balance performances. The differences in

performance may be related to variations in the participants' age groups, as well as the physiological demands of the respective sports and the athletes' physical adaptations.

Physical activity is defined as any kind of bodily movement that provides energy expenditure through skeletal muscles (Caspersen et al., 1985), in addition to the beneficial effects of regular physical activities in physical and physiological terms, the negative effects of prolonged inactivity have been strongly documented in many studies (Li et al., 2019; Organization, 2010; WHO, 13 May 2015). Erden (1995) stated that the performance parameters associated with the basic motoric characteristics of hearing impaired individuals progress with a delay compared to their healthy peers starting from early childhood (Erden, 1995).

In a study conducted by Ciğerci, et al., (2011) with a total of 40 male students, 11 volleyball players, 12 sedentary and 9 volleyball players, 8 sedentary, who are hearing impaired and 11 volleyball players, 12 sedentary and 9 volleyball players, 8 sedentary, who are not hearing impaired and who regularly do sports in the age range of 9-15 years, it was determined that disabled individuals were generally negatively affected in terms of some motoric characteristics such as reaction time, paw strength, standing long jump, balance, anaerobic power and agility (Ciğerci et al., 2011).

When the results are compared with our study, although the results are similar in terms of balance and agility performance, these results are not similar in terms of speed performance.

In another study conducted in different age groups, and others investigated balance performances in hearing impaired and non-hearing impaired children. In the study, 111 males and 70 females with hearing impairment and 46 males and 33 females without hearing impairment participated in the study and it was determined that the balance performance of the participants without hearing impairment was better than the participants with hearing impairment. They also stated that hearing had a positive effect on balance performance (Yağcı et al., 2004).

The inadequacies in the performance levels of hearing-impaired individuals may be attributed to a lack of adequate physical education, limited access to movement practices, and insufficient balance and muscle strength, which may hinder their ability to develop proper movement control. Although the small sample size is acknowledged as a limitation, it is important to consider that the differences in age and sports experience between the hearing-impaired and non-hearing-impaired groups may have influenced the

References

- Ahmet, I. (2013). *İşitme engelli ve işitme engelli olmayan spor yapan çocukların fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması* Niğde Üniversitesi]. <https://acikerisim.ohu.edu.tr/xmlui/handle/11480/429>.
- Barboza, C., Ramos, A., Abreu, P., & Castro, H. (2019). Physical education: Adaptations and benefits for deaf students. *Creative Education*, 10, 714-725. doi: [10.4236/ce.2019.104053](https://doi.org/10.4236/ce.2019.104053).

results. Age-related factors, such as physical development, and the varying levels of sports experience may have contributed to the observed differences in motor performance. These demographic variables could have affected the participants' physical capabilities, and therefore, future studies should aim to control for these factors to provide more accurate insights into the impact of hearing impairment on motor performance.

In conclusion, the data from the study suggest that hearing impairment negatively affects some motoric characteristics, such as balance and agility, in hearing-impaired footballers. However, hearing impairment does not appear to negatively affect athletic performance in terms of speed and reaction time.

Limitations

This study aimed to compare some motoric characteristics such as reaction time, balance, coordination and speed of hearing impaired and non-hearing impaired football players. When the findings were analysed, it was found that the reaction time of the football players without hearing impairment was better than that of the football players with hearing impairment, their sprint performance was at a similar level, but their balance and agility performances were at a lower level. These results reveal that regular physical activity participation of hearing impaired individuals plays an important role in improving their motor skills and contributes to their daily life activities. It also suggests that the effect of hearing impairment on athletic performance may vary according to the branch. The limitations of this study include the small number of participants, the groups of athletes working according to different training schedules, the exclusion of different age groups and branches, and the evaluation of motoric characteristics with only four parameters. These limitations reduce the generalisability of the results. In future studies, the motoric characteristics of hearing impaired athletes from different age, gender and branches should be examined more comprehensively and the effect of hearing impairment on sports performance should be analysed in depth.

Ethics Statement: In the present article, the ethical rules of the journal were followed in the research process in the current article. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author. The approval of Gazi University Ethics Committee dated 07.11.2023 and numbered E-77082166-604.01.02-797461 was obtained.

Conflict of Interest: There is no personal or financial conflict of interest between the authors in the present study.

Author Contribution Rate: In the present study, the contribution rates of all authors are equal.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Ciğerci, A. E., Aksen, P., Cicioğlu, İ., & Günay, M. (2011). 9-15 yaş grubu işitme engelli ve işitme engelli olmayan öğrencilerin bazı fizyolojik ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13.

- Eliöz, M., Sitti, S., Koç, M. C., Murt, Z., & Koç, H. (2013). A study on static balance performance of healthy and hearing-impaired football players. *European Journal of Applied Sciences*, 5(1), 25-28.
- Erden, Z. (1995). *İşitme engelliler ve sağlıklı kişilerin motor fonksiyonlarının karşılaştırılması*, [Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Franciosi, E., Guidetti, L., Gallotta, M. C., Emerenziani, G. P., & Baldari, C. (2010). Contributions of selected fundamental factors to basketball performance in adult players with mental retardation. *J Strength Cond Res*, 24(8), 2166-2171. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e34754>
- Frontera, W. R. (2006). Research and the survival of physical medicine and rehabilitation. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 85(12), 939-944. <https://doi.org/10.1097/01.phm.0000248460.68575.65>
- Gür, A. (2001). *Özürülerin sosyal yaşama uyum süreçlerinde sportif etkinliklerin rolü*. TC Başbakanlık Özürüler İdaresi Başkanlığı.
- Hutzler, Y., & Bar-Eli, M. (1993). Psychological benefits of sports for disabled people: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 3(4), 217-228.
- İmamoğlu, O., Bostancı, Ö., & Kabadayı, M. (2004). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinde 30 Metre Koşu Ve Margaria Kalamen Anaerobik Güç İlişkisinin Araştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 147-154.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: a systematic review. *Scand J Med Sci Sports*, 24(6), 871-881. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>
- Karakoç, Ö., Çoban, B., & Konar, N. (2012). İşitme engelli milli sporcular ile spor yapmayan işitme engellilerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 12-17.
- Kosel, H. (1981). *Behindertensport: Körper-und Sinnesbehinderte; Handbuch für Sportlehrer; Übungsleiter; Ärzte, Krankengymnasten, Erzieher und Studierende*. Pflaum.
- Li, C., Haegele, J. A., & Wu, L. (2019). Comparing physical activity and sedentary behavior levels between deaf and hearing adolescents. *Disability and Health Journal*, 12(3), 514-518.
- Organization, W. H. (2010). Global recommendations on physical activity for health. *World Health Organization*.
- Semenick, D. (1990). Tests and measurements: The T-test. *Strength & Conditioning Journal*, 12(1), 36-37.
- Stewart, D. A., & Ellis, M. K. (2005). Sports and the deaf child. *American Annals of the Deaf*, 150(1), 59-66.
- Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Bağırğan Yayınevi.
- Warner-Czyz, A.D., Loy, B.A., Evans, C., Wetsel, A., & Tobey, E.A. (2015). Self-esteem in children and adolescents with hearing loss. *Trends Hear*. 2015 Mar 9;19:2331216515572615. doi: 10.1177/2331216515572615. PMID: 25755025; PMCID: PMC4355008.
- WHO. (13 May 2015). *World Health Statistics 2015*. World Health Organization. Retrieved 27 December from <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/world-health-statistics>
- Wood, R. (2008). Flamingo balance test. *Topend Sports Website*, 1295-1300.
- Yağcı, N., Cavlak, U., & Şahin, G. (2004). İşitme engellilerde denge yeteneğinin incelenmesi üzerine bir çalışma. KBB-Forum.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada spor yapan işitme engelli bireyler ile kendi yaş gruplarındaki işitme engeli olmayan bireylerin bazı performans özellikleri, özellikle çeviklik, sürat, denge ve reaksiyon açısından karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

Araştırma Problemleri

1. Sporla uğraşan işitme engelli bireyler, işitme engeli olmayan akranlarına kıyasla farklı reaksiyon süreleri sergiliyor mu?
2. İşitme engelli ve işitme engeli olmayan sporcular arasında denge performansında anlamlı bir fark var mıdır?
3. İşitme engelli bireylerin koordinasyon becerileri, işitme engeli olmayan akranlarıyla nasıl karşılaştırılır?
4. İki grup arasında sürat performansı açısından belirgin farklılıklar var mıdır?

Hipotezler

- C1: Sporla uğraşan işitme engelli bireylerin tepki süreleri, işitme engeli olmayan akranlarından daha uzundur.
- C2: İşitme engelli ve işitme engeli olmayan sporcular arasında denge performansında anlamlı bir fark vardır.
- C3 İşitme engelli bireylerin koordinasyon becerileri, işitme engeli olmayan akranlarından farklıdır.
- C4: İşitme engelli ve işitme engeli olmayan bireyler arasında sürat performansı değişiklik gösterir.

Literatür Araştırması

Önceki araştırmalar, engelli bireylerin dünya nüfusunun önemli bir kısmını oluşturduğunu ve genellikle gelişmekte olan ülkelerde yaşadıklarını göstermektedir (WHO, 13 May 2015). Engellilik, bireyin çevresiyle olan fiziksel ve psikososyal etkileşimlerinde önemli bir kısıtlama olarak belirtilmektedir (Hutzler & Bar-Eli, 1993) engelliliği bireyin bozulmuş beden deneyimi ve toplumun damgalayıcı

tutumlarının yansıması olarak tanımlamıştır. Fiziksel aktivitenin engelli bireylerin rehabilitasyonunda hem fiziksel hem de psikolojik açıdan faydalı olduğu çeşitli çalışmalarla desteklenmiştir (Karakoç et al., 2012; Kosel, 1981).

Yöntem

Araştırmaya, yaşları ortalama 23.80 ± 7.97 yıl, boyları ortalama 177.27 ± 6.10 cm ve vücut ağırlığı ortalama 74.15 ± 13.66 kg olan 15 işitme engelli erkek futbolcu ile yaşları ortalama 21.80 ± 5.18 yıl, boyları ortalama 178.20 ± 3.82 cm ve vücut ağırlığı ortalama 72.31 ± 11.04 kg olan 10 işitme engelli olmayan erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar, ilgili spor kulüplerinden gönüllü olarak seçilmiş ve testler Hasan Doğan Stadyumu ve Orman Genel Müdürlüğü Halı Sahalarında birbirini izleyen iki gün boyunca uygulanmıştır.

1. Gün: Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçümleri ve motorik özellikleri belirleyici performans testlerinden çeviklik ve sürat testleri gerçekleştirilmiştir.

2. Gün: Denge ve reaksiyon testleri uygulanmıştır.

Sonuç ve Değerlendirme

Analizler sonucunda, işitme engelli futbolcular ile işitme engeli olmayan futbolcular arasında sadece reaksiyon süreleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İşitme engeli olmayan futbolcuların reaksiyon süreleri, işitme engelli futbolculara göre daha iyi bulunmuştur. Ancak denge, koordinasyon ve hız parametreleri açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuçlar, işitme engelinin belirli motorik beceriler üzerindeki etkilerini anlamak ve işitme engelli bireylerin sportif etkinliklerdeki performanslarını değerlendirmek açısından önemlidir.

Savunma Sporlarında Rakibi Affetme ve Psikolojik İyi Oluş: Karate-Do ve Kick Boks Opponent Forgiveness and Psychological Well-Being in Defense Sports: Karate-Do and Kick Boxing

Bengü DEMİR¹, *Nuriye Şeyma KARA²

¹ Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hatay, TÜRKİYE / bngdemirdn80@gmail.com / 0000-0002-4194-1136

² Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hatay, TÜRKİYE / nseymasar@gmail.com / 0000-0003-0460-2263

* Corresponding author

NOT: Bu çalışma Nuriye Şeyma Kara'nın danışmanlığında Bengü Demir tarafından hazırlanan "Savunma Sporlarında Rakibi Affetme ve Psikolojik İyi Oluş: Karate-Do ve Kick Boks" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Özet: Bu araştırma, Karate ve Kick Boks branşındaki sporcuların rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğüne bağlı Türkiye Karate Federasyonu ve Türkiye Kick Boks Federasyonundaki sporcular oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu federasyonlara bağlı Karate ve Kick Boks branşlarından 372 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma basit seçkisiz örneklem yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada toplanan veriler betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans ve Pearson korelasyon analizi kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyinde anlamlı farklılık olduğu; branş değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet, branş değişkenlerine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Son olarak, sporda rakibi affetme alt boyutlarından olumluya yönelme ve empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırma neticesinde sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, rakibi affetme, psikolojik iyi oluş, karate, kick boks.

Abstract: This study was designed to determine the levels of rival forgiveness and psychological well-being of Karate and Kick Boxing athletes. Relational survey model was used in the research. The population of the research consists of Turkey Karate Federation and Turkey Kick Boxing Federation affiliated to the General Directorate of Sports Services. The sample consists of 372 athletes from Karate and Kick Boxing branches affiliated to these federations. The research was conducted with simple random sampling method. The data collected in the study were analyzed using descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis. When the research findings were examined, it was concluded that there was a significant difference in the level of forgiving opponents in sports according to gender variables, while there was no significant difference according to branch variables. It was determined that there was no significant difference in the level of psychological well-being according to gender and branch variables. Finally, it was determined that there were significant negative relationships between positive orientation and empathizing, which are sub-dimensions of forgiving the opponent in sport, and psychological well-being. As a result of the research, it can be said that there is a significant relationship between forgiving the opponent in sports and psychological well-being.

Keywords: Sport, forgiving an opponent, psychological well-being, karate, kickboxing.

Received: 02.09.2024 / Accepted: 25.01.2025 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1542116>

Citation: Demir, B., & Kara, N.Ş. (2025). Savunma sporlarında rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş: Karate-do ve kick boks, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 32-38.

GİRİŞ

Günlük hayatımızda, bir olay ya da kişilere karşı çoğu zaman bir tepki veririz. Verilen bu tepkiler durumun ya da kişilerle olan diyaloglarımızın gidişatını belirler. Nitekim tepkilerimiz duygularımız ve mantığımızın sonucunda ortaya çıkar. Bu durumda duygusal ve bilişsel anlamda duygularımızı kontrol edebilmemizi gerektiren affetme davranışından söz etmek mümkündür. Affetme, kişilerarası bağlamında yer alan, zarar veren kişiye karşı içsel ve olumlu sosyal değişim olarak ifade edilmektedir (McCullough vd., 2000). Buradaki sosyal değişim güdü, duygu veya davranışlarda gözlenen olumlu değişim anlamına gelmektedir (McCullough vd., 2000). Davranışlarda meydana gelen bu değişiklik duygusal ve bilişsel fonksiyonların kontrollü bir şekilde kullanılmasıyla oluşabilir. Yani kişinin duygusal yönü ağır basar ise, duruma mantıksal açıdan bakamaz. Dolayısıyla mantık süzgecinden geçirebilmek için duyguların baskınlığının azaltılması gerekir. Bu durum kişinin doğru karar vermesinde belirleyicidir. Affetme, haksız ve adil olmayan davranışlarla karşılaşan kişinin, bu davranışlar karşısında sergilemiş olduğu ahlaki, duygusal ve entelektüel tepkileridir (Fitzgibbons vd., 2004). Yani affetme, bize karşı yapılmış olan tüm haksız eylemlere karşısında bu eylemlere göz yummak veya yapılan bu hataların tekrarlanabileceğine yönelik hoşgörüde bulunmak anlamına gelmez (Edward, 2007). Bilhassa affetme, yapılan hataların yinelenmemesine yönelik bir duruş sergileyerek, mevcut ilişkilerin ya da durumun sürdürülebilirliğini sağlamaktır. Kişi bu durumda yapılan davranışı unutmaz, yalnızca bu davranışın tekrarlanmamasına yönelik içsel dinamiklerinden faydalanarak bir tepki oluşturur.

Spor ortamında rakibi affetme eylemi davranışsal, bilişsel ve duygusal alanları içerisinde bulunduran çok yönlü bir kavramdır. Saldırgan ve adil olmayan davranışlar sergileyen rakip oyuncularla olan etkileşimde affetme davranışı kilit noktadır. Çünkü duyguların kontrol edilmeden dışa vurulması hem performansı hem de rakip ile olan diyalogu olumsuz anlamda etkileyebilir. Bu durum ile başa çıkabilmek için kişinin affetme davranışı konusunda gelişim göstermesi gerekir. Nihayetinde spor rekabetin, heyecanın, öfkenin ve kaygının da içinde bulunduğu bir ortamdır (Kara vd., 2023). Böylesine çok yönlü duyguların olduğu ortamda sporcu, duygularını kontrol etmek zorundadır. Öte yandan duyguların kontrol edilmesinde yetersiz kalan sporcu, hem performans anlamında hem de duygusal anlamda başarısız olabilir. Ayrıca bu durum kişinin psikolojik iyi oluş düzeyini de olumsuz manada etkileyebilir.

Psikolojik iyi oluş, hayattan keyif alarak etkin bir şekilde yaşamak olarak ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Waterman (1993) ise psikolojik iyi oluşu, bireyin gelişimi için çaba sarf etmesi ve bu hedef doğrultusunda savaş vermesi şeklinde açıklamıştır. Başka bir tanımda psikolojik iyi oluş, amaçları sürdürme, kişisel gelişim, başka insanlar ile nitelikli ilişkiler kurma gibi hayatta karşılaşılan varoluşsal meydan okumalarla karşı karşıya kalındığında kendini gerçekleştirme, tam anlamıyla fonksiyonda bulunma ve anlamlı yaşam sürdürme olarak ifade edilmiştir (Keyes vd., 2002; Deniz vd., 2017). Tüm bu açıklamalar çerçevesinde duyguların ve bu duyguların yönetiminin psikolojik iyi oluşu etkilediği söylenebilir.

Birden fazla duygunun yoğun olarak yaşandığı spor ortamında, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri başarılı bir performans sergilemeleri açısından önemlidir. Psikolojik iyi oluş hali ne kadar yüksek ise, başarılı performans sergileme ihtimali de o kadar yüksek olabilir. Bu durum affetme davranışı açısından değerlendirildiğinde ise, sporcu yoğun duygu akışına kapıldığı esnada duygularını kontrol ederse, olumsuz duygularının yerine olumlu duyguları koyar ve rakibi affedebilir psikolojik iyi oluş düzeyi olumlu anlamda etkilenebilir ve bu durumda sporcu başarılı bir performans sergileyebilir. Başka bir açıdan ise yalnızca başarılı bir performans sergilemeye odaklanan sporcu, rakibin hatalı davranışlarını göz ardı edip, duygularını bastırıp anlık affetmeye odaklanabilir. Bu durumda başarılı bir performans o an için ortaya çıkabilse de, bastırılan ve açığa çıkmayan duygular sporcunun psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz anlamda etkileyebilir. Bu iki durum değerlendirildiğinde önemli olan, affetme davranışının doğru şekilde anlaşılması ve içselleştirilmesi kısmıdır. Affetme davranışının temelinde olumsuz duygular yer alır, esas olan bu duyguların yok sayılması değil, kontrol edilmesidir. Özellikle savunma sporları, temasın yoğun olduğu branşlardandır. Bu branşlarda rakiplerin birbirlerini sakatlama olasılığı yüksektir. Böyle durumlarda rakipler o anın verdiği duygu yoğunluğuyla durumu kişisel algılayabilir ya da karşı hamle yapmak için daha çok öfkelenebilir. Bu bağlamda sporcunun psikolojik iyi oluş düzeyi yanlış karar verme sebebiyle olumsuz anlamda etkilenebilir. Sonuç olarak, savunma sporlarında rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğu söylenebilir.

Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, savunma sporlarında rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Literatür taraması yapıldığında, sporcuların rakibi affetme düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeylerini inceleyen araştırmalar rastlanılmamıştır. Öte yandan spor bağlamında affetme kavramıyla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Hammuri, 2022; Kara vd., 2021). Özetle sporda rakibi affetme ölçeği kullanılarak psikolojik iyi oluşu inceleyen araştırmaya rastlanmamış olması araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Bu çalışmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2018) tarafından tanımlandığı üzere, iki veya daha fazla değişken arasındaki ortak değişim düzeyini ve bu değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli ise "ilişkisel tarama modeli" olarak adlandırılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, araştırmacıların değişkenler arasındaki nedensel bağları ortaya koymasa da, bu değişkenlerin birlikte nasıl değiştiğini ve birbiriyle nasıl bağlantılı olduklarını anlamalarına olanak tanır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi: Bu araştırmanın evrenini Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğüne bağlı Türkiye Karate Federasyonu ve Türkiye Kick Boks Federasyonundaki sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu federasyonlara bağlı Karate ve Kick Boks branşlarından 372 sporcu oluşturmaktadır. Ulaşılan örneklem sayısının yeterli görülmektedir. Cohen (1992), sosyal bilimler araştırmaları için %80 güç ve orta düzeyde

bir etki büyüklüğü (0.5) hedeflendiğinde 300'ün üzerindeki bir örneklemin istatistiksel analizler için yeterli kabul edildiğini belirtmiştir. Araştırmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler örnekleme dâhil edilmek adına eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir. Başka bir deyişle bütün bireylerin çalışmaya dâhil edilme ihtimali aynıdır. Aynı zamanda bir kişinin seçilmesi diğer kişilerin seçimini etkilememektedir (Büyüköztürk vd., 2017).

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Cinsiyet	n	%
Kadın	133	35,8
Erkek	239	64,2
Branş	n	%
Karate	183	49,2
Kickboks	189	50,8
Toplam	372	100

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Buna göre katılımcıların %35,8'inin kadın, %64,2'sinin erkek; bunların ise %49,2'sinin Karate, %50,8'inin ise Kickboks branşını yaptıkları tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırma etik izni 06.12.2023/08 tarih ve sayılı Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul kararı ile alınmıştır. Araştırmanın verileri 09.02.2024 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünden gelen veri toplama izni sonrası 15.02.2024-15.03.2024 tarihleri arasında Karate ve Kick Boks branşındaki sporculardan çevrim içi form aracılığıyla toplanmıştır. Çevrimiçi formda araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Araştırma için toplam 450 sporcu anketi doldurmuştur. Daha sonra hatalı ve gönüllü katılım sağlamayanlar araştırmaya dahil edilmemiş ve 372 veri ile analizler yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırma çerçevesinde "Kişisel Bilgi Formu", "Sporda Rakibi Affetme Düzeyi Ölçeği" (SRADÖ) ve "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Sporcuların bazı demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından düzenlenen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda sporcuların cinsiyet ve spor branşı durumu gibi bilgilere ulaşmak hedeflenmiştir.

Sporda Rakibi Affetme Düzeyi Ölçeği: Kara ve diğerleri tarafından (2023) 'de geliştirilen ölçekte, sporcuların rakibi affetme düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Ölçek 5'li likert olup 19 madde ve içselleştirme, olumluya yönelme, intikam, empati olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ters kodlanmış maddeler (10 madde): 9,10,11,12,13,14,15,16,23,24 şeklindedir. Geliştirilen ölçek çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tümüne ait: .86 dır. Bu araştırma sonucunda ise ölçeğe ait Cronbach Alfa değeri .65 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin orijinal Türkçe uyarlama çalışmaları Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li likert tipi ve 8 maddeden oluşmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Eğer katılımcıların cevaplarının tümünün

kesinlikle katılmıyorum olması durumunda 8, tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı olması durumunda ise 56 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçekten toplanan puanların artması katılımcının pek çok psikolojik güç ve kaynağa sahip olduğunun bir göstergesidir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmış ve geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucunda Cronbach Alfa katsayısı .95 olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçlarının Güvenilirlikleri: “Ölçeklerin güvenilirlik katsayılarının hesaplanmasında Cronbach Alfa (α) katsayısı kullanılmıştır. Cronbach Alfa katsayısı $0,00 \leq \alpha < 0,40$ arasında ölçeğin güvenilir olmadığı; $0,40 \leq \alpha < 0,60$ düşük güvenilirlikte olduğu; $0,60 \leq \alpha < 0,80$ oldukça güvenilir olduğunu ve $0,80 \leq \alpha < 1,00$ arasında ise ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir” (Kalaycı, 2018). Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri test edilmiş Sporda rakibi affetme .65, psikolojik iyi oluş ise .95 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Tablo 2. Araştırma ölçekleri çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	Skewness	Kurtosis
Sporda rakibi affetme	İçselleştirme	,055	,278
	Olumluya yönelme	,639	-,124
	İntikam	-,023	,911
	Empati kurma	-,134	,122
Psikolojik iyi oluş	Psikolojik iyi oluş	-1,323	1,137

Normal dağılımın iki unsuru çarpıklık ve basıklık değerleridir (Tabachnick ve Fidell 2015). Tabachnick ve Fidell çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 değerleri arasında bulunduğu durumlarda dağılımın normal dağılım olarak gerçekleştiğini kabul etmektedirler (Sevin ve Küçük 2016). Bu durum normal dağılım varsayımının doğrulandığını göstermektedir. Normallik testi neticesinde Independent-Samples t testi, One-Way Anova, farklılığın kaynağının belirlenmesinde ise Tukey testi kullanılmıştır. İlişkinin varlığını belirlemek için ise Pearson korelasyon yöntemlerine başvurulmuştur.

BULGULAR

Tablo 3. Sporda rakibi affetme ölçeği cinsiyet değişkeni t testi

	Cinsiyet	n	Ort.	Std. Sp	t	p
İçselleştirme	Kadın	133	2,90	,588	-3,971	,000*
	Erkek	239	3,16	,618		
Olumluya yönelme	Kadın	133	2,05	,847	-2,130	,034*
	Erkek	239	2,24	,817		
İntikam	Kadın	133	2,81	,529	-,610	,543
	Erkek	239	2,84	,658		
Empati kurma	Kadın	133	3,20	,646	-,584	,559
	Erkek	239	3,24	,568		

Sporda Rakibi Affetme ölçeği cinsiyet değişkeni t testi sonuçlarına göre ölçeğin içselleştirme ve olumluya yönelme alt boyutlarında anlamlı değişimler tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Her iki boyutta erkek katılımcılara ait ortalama değerlerin, kadın katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Sporda rakibi affetme ölçeği branş değişkeni t testi

	Branş	n	Ort.	Std. Sp	t	p
İçselleştirme	Karate	183	3,06	,593	-,316	,752
	Kickboks	189	3,08	,645		
Olumluya yönelme	Karate	183	2,15	,826	-,457	,648
	Kickboks	189	2,19	,839		
İntikam	Karate	183	2,86	,557	,970	,333
	Kickboks	189	2,80	,666		
Empati kurma	Karate	183	3,22	,572	-,076	,940
	Kickboks	189	3,23	,621		

Sporda Rakibi Affetme ölçeği branş değişkeni t testi sonuçlarına göre, branş değişkeninde anlamlı değişimler mevcut değildir ($p > 0,05$).

Tablo 5. Psikolojik iyi oluş ölçeği cinsiyet değişkeni t testi

	Cinsiyet	n	Ort.	Std. Sp	t	p
Psikolojik iyi oluş	Kadın	133	5,33	1,351	1,563	,119
	Erkek	239	5,09	1,594		

Psikolojik iyi oluş ölçeği cinsiyet değişkeni t testi sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeninde anlamlı değişimler mevcut değildir ($p > 0,05$).

Tablo 6. Psikolojik iyi oluş ölçeği branş değişkeni t testi

	Branş	n	Ort.	Std. Sp	t	p
Psikolojik iyi oluş	Karate	183	5,31	1,280	1,735	,084
	Kickboks	189	5,04	1,704		

Psikolojik iyi oluş ölçeği branş değişkeni t testi sonuçlarına göre, branş değişkeninde anlamlı değişimler mevcut değildir ($p > 0,05$).

Tablo 7. Sporda rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş ölçekleri korelasyon analizi sonucu

N = 372	1	2	3	4	5
1-İçselleştirme	-				
2-Olumluya yönelme	-,047	-			
3-İntikam	,118*	,374**	-		
4- Empati kurma	,345**	-,089	,395**	-	
5- Psikolojik iyi oluş	-,097	-,114*	-,068	-,173**	-

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

Sporda rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş ölçekleri korelasyon analizi sonucuna göre; Sporda rakibi affetme ölçeğinin olumluya yönelme alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı, negatif yönlü ve zayıf düzeyli ($r = -,114$), Sporda rakibi affetme ölçeğinin diğer bir alt boyut olan empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı, negatif yönlü ve zayıf düzeyli ($r = -,173$) bir korelasyon tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, Karate- Do ve Kick Boks branşındaki sporcuların rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve brans değişkenine göre farklılaşma durumunun incelemektir. Ayrıca rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek bu araştırmanın bir diğer amacıdır.

Cinsiyet değişkenine göre sporda takibi affetme düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda, sporda rakibi affetme ölçeği alt boyutlarından içselleştirme ve olumluya yönelme boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0,05$). Sonuçlar incelendiğinde, her iki boyutta erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre erkeklerin içselleştirme ve olumluya yönelme puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bir kanı ya da tutumun kişilik özelliğinin bir parçası olacak biçimde benimsenerek özümlemesi durumu içselleştirme anlamına gelmektedir (Çolak vd., 2017). Buna göre, kişinin affedici olabilmesinin ilk safhasında içselleştirme yapılabilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla erkeklerin toplumdaki rollerinin daha belirgin ve net olması neticesinde içselleştirme puan ortalamaları kadınlara oranla daha yüksek çıkmış olabilir. Ayrıca olumluya yönelme puanlarında da erkeklerin puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Erkeklerin yaşamı idame ettirebilmek için içinde buldukları süreci daha iyi yönetmeleri gerekebilir. Nitekim yaşanan toplumda, erkekler daha çok sosyal ve iş yaşamı içindedir. Dolayısıyla yaşanan bir durumu kurtarmak ya da sürdürebilmek için olumluya yönelme davranışı gösterebilirler. Bu bakımdan olumluya yönelme puan ortalamaları kadınlara oranla daha yüksek çıkmış olabilir. Orathinkal vd. (2008), kadınların erkeklere oranla daha affedici olduklarını ortaya koymuşlardır. Başka bir çalışmada Kara (2020) affetme esnekliği içselleştirme boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkeklere oranla daha anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine Toktaş (2019) cinsiyet ve affetme arasında kadınların puanları erkeklere oranla daha anlamlı ve yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çıkan sonuca paralel olarak Hammuri (2022) araştırmasında erkeklerin affetme puan ortalamalarının, kadınlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Branş değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda branş değişkeninde anlamlı değişimler olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Bu sonuca göre Karate ve Kick Boks branşlarında sporda rakibi affetme ölçeği alt boyutlarından içselleştirme, olumluya yönelme, intikam ve empati kurma boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, karate ve kick boks branşlarının benzer ruhları paylaşan savunma sporları olmasıyla açıklanabilir. Nitekim karate ve kick boks branşlarının temelinde kişilerin kendilerini koruma ve saldırılara karşı koyabilme becerilerini geliştirme vardır. Bu bakımdan sporda rakibi affetme puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiş olabilir. Çıkan sonuca paralel olarak Kara vd. (2021) spor branşı ve spor yapma durumuna göre affetmeyi uygulama alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Farklı alanda yapılan bir çalışmada Asıcı (2013) rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında ki öğrencilerin toplam affetme puan ortalamaları güzel sanatlarda ki öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine başka bir çalışmada Toktaş (2019) takım sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile affetme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda, cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı değişimlerin olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Bu sonuca göre, cinsiyet farklı gözetmeksizin, psikolojik iyi oluşun kişinin yaşantısı, sosyal çevresi, aile ve kişilik yapısına göre değişiklik gösterdiği yorumu yapılabilir. Sonuç olarak herkesin yaşamının bir döneminde karşı karşıya kaldığı zorlu mücadeleler vardır. Bu zorluklar karşısında kişilerin vermiş olduğu tepkiler, psikolojik iyi oluşlarının bir yansıması olabilir. Örneğin, duygularını bastıran, içe kapanık kişilik yapısına sahip bir kişi düşünüldüğünde, bu kişinin cinsiyet değişkenine bakılmaksızın psikolojik iyi oluşunun olumsuz yönde olduğu söylenebilir. Şimşek (2022) araştırmasında cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Ulaşılan sonuçtan farklı olarak Özkan (2019) araştırmasında kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Branş değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda, branş değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı değişimler olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Bu sonuca göre, sporcuların yapmış oldukları branşa bakılmaksızın, psikolojik iyi oluş düzeyinde etkili olan unsurların daha çok kişinin yaşam deneyimleri, kişilik yapısı ve sosyal çevre gibi unsurların olduğu söylenebilir. Özmeden ve Sevilmiş (2023) spor branş değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanları arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada Chatzisarantis ve Hagger (2007) rekreasyonel sporcuların, rekabetçi sporculara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirdiklerini öne sürmüşlerdir.

Sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda, Sporda rakibi affetme ölçeğinin olumluya yönelme alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ($r = -,114$), Sporda rakibi affetme ölçeğinin diğer bir alt boyut olan empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ($r = -,173$) bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, olumluya yönelme arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı, empati kurma arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı söylenebilir. Olumluya yönelme, kişinin bir durum karşısında olumsuz yönleri bir kenara koyup, olumlu yönleri düşünerek durumu olumluya yorması olarak açıklanabilir. Bu durum dışarıdan iyi anlamda düşünülse de, kişinin iç dünyası açısından yıpratıcı olabilir. Nitekim iyimser tutum her zaman sağlam bir psikoloji getiremeyebilir. Bu anlamda yaşanan bir durumu kişinin olumluya yorması, psikolojik iyi oluşunu olumsuz manada etkileyebilir. Burada önemli olan nokta duygularımızı yok saymak değil, olaya daha mantıksal açıdan bakabilmektir. Bu anlaşılmadığı takdirde kişi duygularını yok sayıp yalnızca olumluya yönelirse psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilenebilir. Empati kurma arttıkça psikolojik iyi oluşun azalması da bu durumla açıklanabilir. Yani kişinin yaşadığı olayın sancılarını yaşamak yerine, karşı taraftaki bireyin neden bu şekilde davrandığını düşünüp kendini onun yerine koyması, psikolojik iyi oluşu olumsuz anlamda etkileyebilir. Sporcular açısından da kişinin rakibiyle yaşadığı bir durumu

olumluya yorması ve empati kurması, psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz anlamda etkileyebilir. Örneğin, bir müsabakada sporcu sadece kazanmaya odaklanıp, rakip sporcu, hakem ya da antrenör tarafından yapılan hataları görmezden gelirse o an için başarılı bir performans sergileyebilse, müsabaka sonrasında yapılan hataları tekrar düşünmeye başlar ve tepki vermediği için pişmanlık yaşayabilir. Kazanmaya yönelik bile olsa sporcunun duygularını bastırmak yerine, bu duyguları kontrol etmesi gerekir. Unutmamalıdır ki affetme davranışı olumsuz duygular ile başlar, önemli olan bu duyguları kontrol etmek ve karşı tarafa ifade edebilmektedir. Dolayısıyla ifade edilmeden, kontrolsüzce affetme davranışı sergilemek psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilir.

Literatürde sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Farklı alanlarda yapılan araştırmalar incelendiğinde, Zümbül (2019) çalışmasında öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada Dilmaç ve diğerleri (2016) psikolojik danışma deneyimi yaşayan kişilerin psikolojik iyi olma ile affetmeleri arasındaki pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Yine başka bir çalışmada Ateş (2021) çalışmasında empati eğiliminin psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varmıştır.

Kaynaklar

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ateş, M. F. (2021). *COVID-19 salgını sürecinde bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyodemografik özellikler, algılanan sosyal destek, duygusal düzenleme ve empati açısından incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Büyüköztürk, ğ., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, ğ. & Çakmak, E. K. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Chatzisarantis, N. & Hagger, M. (2007). The moral worth of sport reconsidered: contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 1047-1056.

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112 (1), 155–159.

Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H., & Düşünceli, B. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde affetme esnekliği ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73. doi:10.14687/jhs.v14i1.3578

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1),1-11.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu, branş değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyinde anlamlı farklılıkların olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş cinsiyet ve branş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca sporda rakibi affetme ölçeği alt boyutlarından olumluya yönelme ve empati kurma boyutları ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde bir sonuca ulaşılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Gelecekte tasarlanabilecek araştırmalara öneri olarak, savunma sporları baz alınarak gerçekleştirilen bu araştırmanın dışında, takım ve bireysel spor branşları mukayese edilecek araştırmalar tasarlanabilir. Ayrıca affedicilik yönelimli psiko-eğitim programı yardımıyla sporcuların rakibi affetme düzeylerinin incelendiği deneysel veya yarı deneysel çalışmalar tasarlanabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 06.12.2023 tarihli ve 10 nolu toplantı 8 nolu karar ile Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47).

Dilmaç, B., Ekşi, F., & Şimşir, Z. (2016). Psikolojik danışma deneyimi yaşayanların dini başa çıkma, psikolojik iyi olma ve affetme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. A. Ayten, M. Koç, & A. Ayten içinde, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 1, 169-186.

Edwards, J.K. (2007). *Relationship satisfaction: The role of attachment, conflict, empathy, forgiveness*. Doctoral Dissertation, Purdue University, USA.

Fitzgibbons, R., Enright, R., & O'Brien, T. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal*, 191, 24-26.

Frommer, M. S. (2005). Thinking relationally about forgiveness: Commentary on paper by Stephen Wanhg. *Psychoanalytic dialogues*, 15(1), 33-45.

Hammuri, K. (2022). Forgiveness level among talented athletes. *Journal of Physical Education*, 34(4).

Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. (8.baskı). Ankara: Dinamik Akademi Yayıncılık, s.405.

Kara, M., Kara, N. Ş., & Uzun, N. B. (2023). Level of competition forgiveness scale in sport (fcfss): validity and reliability study. *International Innovative Education Researcher (IEdRes)*, 3(3).

Kara, N. Ş. (2020). *Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya

Kara, N. S., Soyer, F. & Koç, M. (2021). Examination of meaning in life, forgiveness flexibility, cognitive flexibility and psychological symptoms in individuals doing sports and not doing sports in terms of various variables. *African Educational Research Journal*, 9(1), 146-159.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007- 1022

McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.

Orathinkal, J. Vanteenwegen, A. & Buruggrave, R. (2008). Are Deographics Important for Forgiveness?. *The Family Journal*, 16(20), 20-27.

Özkan, A., O. (2019). *Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

The main purpose of this study is to examine the relationship between opponent forgiveness and psychological well-being levels of athletes in karate and kick boxing.

Research Problems

- 1.Does the level of forgiving the opponent in sports differ according to gender and branch variables?
- 2.Does the level of psychological well-being differ according to gender and branch variables?

Method

Relational survey model, one of the general survey models, was used in the research. The population of the research consists of Turkey Karate Federation and Turkey Kick Boxing Federation affiliated to the General Directorate of Sports Services. The sample consists of 372 athletes from Karate and Kick Boxing branches affiliated to these federations. The research was conducted with simple random sampling method. In the study, the Scale of Forgiveness of Opponent Level in Sport (SRADÖ) was used to determine the level of opponent forgiveness of the

Özmeden, M., & Sevilmiş, U. (2023). Bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 64-72.

Sevin H.D. & Küçük S, (2016). İş görenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(1), 24-31.

Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Mustafa Baloğlu). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s.79.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.

Toktas, S. (2019). Examining the Levels of Forgiveness and Psychological Resilience of Teacher Candidates. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 241-249.

Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

athletes, and the Psychological Well-Being Scale was used to measure the level of psychological well-being.

Ethical permission for the related research was obtained on 06.12.2023 with decision number 10 and number 8. Then, the data of the research were collected from the athletes in the Karate and Kick Boxing branches between 15.02.2024 and 15.03.2024 after the data collection permission from the Ministry of Youth and Sports, General Directorate of Sports Services on 09.02.2024. The data collected in the study were analyzed using descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis.

Literature Review

In our daily lives, we often react to events or people. These reactions determine the course of the situation or our dialogues with people. In this case, it is possible to talk about forgiveness behavior that requires us to control our emotions emotionally and cognitively. Forgiveness is defined as an internal and positive social change in the interpersonal context towards the person who harmed (McCullough et al, 2000). Forgiveness is the moral, emotional and intellectual reactions of a person who

encounters unfair and unjust behaviors in the face of these behaviors (Fitzgibbons et al, 2004).

The act of forgiving the opponent in the sport environment is a multifaceted concept that includes behavioral, cognitive and emotional areas. Forgiveness behavior is the key point in the interaction with rival players who exhibit aggressive and unfair behaviors. Because the uncontrolled expression of emotions can negatively affect both the performance and the dialog with the opponent. In order to cope with this situation, one needs to develop forgiveness behavior. Because sport is an environment that includes competition, excitement, anger and anxiety (Kara et al, 2023). In an environment with such multifaceted emotions, the athlete has to control his/her emotions. On the other hand, an athlete who is inadequate in controlling emotions may fail both in terms of performance and emotionally. In addition, this situation may also negatively affect the level of psychological well-being.

Psychological well-being is defined as living effectively by enjoying life (Deci & Ryan, 2008). Waterman (1993) explained psychological well-being as the individual's striving for development and fighting for this goal. Within the framework of all these explanations, it can be said that emotions and the management of these emotions affect psychological well-being.

In the sports environment where more than one emotion is experienced intensely, the psychological well-being levels of athletes are important in terms of their successful performance. The higher the level of psychological well-being, the higher the likelihood of successful performance. When this situation is evaluated in terms of forgiveness behavior, if the athlete controls his/her emotions during the intense flow of emotions, replaces negative emotions with positive emotions and forgives the opponent, the level of

psychological well-being can be positively affected and in this case, the athlete can perform successfully. From another perspective, an athlete who focuses only on a successful performance may ignore the opponent's misbehavior, suppress his/her emotions and focus on instant forgiveness. In this case, although a successful performance may occur for that moment, the suppressed and unrevealed emotions may negatively affect the athlete's psychological well-being. As a result, it can be said that there is a relationship between forgiving the opponent and psychological well-being in defense sports.

Result and Conclusion

When the research findings were analyzed, it was determined that there was a significant difference in the level of forgiving the opponent in sports according to the gender variable. According to the branch variable, it was determined that there was no significant difference in the level of forgiving the opponent in sports. In another finding, it was determined that there was no significant difference in the level of psychological well-being according to gender and branch variables. Finally, a negative relationship was found between the dimensions of empathizing and positive orientation, which are sub-dimensions of the scale of forgiving the opponent in sport, and psychological well-being.

As a result of the research, a negative result was found between the dimensions of positive orientation and empathizing, which are sub-dimensions of the scale of forgiving the opponent in sport, and the level of psychological well-being. According to this result, it can be said that there is a significant relationship between the level of forgiving the opponent in sports and psychological well-being.

An Investigation of The Organizational Identity Structure of The Turkish Volleyball Federation

Türkiye Voleybol Federasyonu'nun Örgütsel Kimlik Yapısının İncelenmesi

*Serdar SOLMAZ¹, Tekin ÇOLAKOĞLU²

¹ Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, TÜRKİYE / serdarsolmaz11@gmail.com / 0000-0002-4678-9604

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / colakoglu@gmail.com / 0000-0002-4250-6769

* Corresponding author

NOT: "This study is derived from the PhD thesis titled 'Comparative Analysis of the Organizational Identities of Independent Sports Federations with Multi-Case Study' conducted by the first author under the supervision of the second author."

Abstract: This study aims to describe the organizational identity structure of the Turkish Volleyball Federation (TVF). Designed as a descriptive case study within qualitative research designs, this research employs criterion sampling from purposive sampling methods to determine the study group. Document analysis, researcher diary, and semi-structured interviews are used to describe the TVF in deep and ensure the validity of the research. Additionally, inter-coder agreement is ensured during the data analysis process. The findings of the research reveal that the core values of the TVF are a strong sense of belonging and dedication, an achievement orientation, a focus on infrastructure and education, a libertarian structure, and openness to ideas and innovation. Furthermore, while an institutionalized organizational structure prevails within the federation, the influence of the General Directorate of Sports Services (SHGM) brings about a hybrid structure. Strong internal and external stakeholder relationships, as well as influence over international sports organizations and technical affiliation with these organizations, are among the other prominent findings. Finally, it is determined that there is a perception of dominant female hegemony over the TVF. The research results indicate that external stakeholders hold an impact on the organizational identity of the TVF. This aspect may be considered as a reflection of the TVF's hybrid identity structure. The study concludes that the TVF has an identity structure shaped by both its internal dynamics and external influences.

Keywords: Organizational identity, Turkish Volleyball Federation, case study.

Özet: Bu çalışmada, Türkiye Voleybol Federasyonu'nun (TVF) örgütsel kimlik yapısının betimlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma, TVF'nin örgütsel kimliğinin keşfedilmesi ve hibrit kimlik yapısının daha iyi anlaşılması ile bu yapının etkin bir şekilde yönetilmesine katkı sağlayacaktır. TVF'nin hem ulusal düzenlemelerden hem de uluslararası spor organizasyonlarından etkilenen hibrit kimlik yapısını anlamak, paydaş ilişkilerini ve örgütsel uyumu daha iyi yönetebilmek adına büyük bir gereklilik arz etmektedir. Nitel araştırma desenlerinden betimsel durum çalışması şeklinde tasarlanan bu çalışmada, çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. TVF'yi derinlemesine betimlemek ve araştırmanın geçerliliğini sağlamak amacıyla doküman incelemesi, araştırmacı günlüğü ve yarı yapılandırılmış görüşmelerden yararlanılmıştır. Ayrıca veri analizi sürecinde kodlayıcılar arası uzlaşma olarak belirlenmiştir. Ayrıca federasyon içerisinde kurumsallaşmış bir örgüt yapısı hakim olmakla birlikte, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün (SHGM) etkiliği hibrit bir yapıyı beraberinde getirmektedir. Güçlü iç ve dış paydaş ilişkilerinin yanı sıra uluslararası spor örgütlenmeleri üzerindeki etkililik ve bu örgütlere teknik bağlılık da ön plana çıkan diğer bulgularındandır. Son olarak, TVF üzerinde baskın bir kadın hegemonyası algısı olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları, dış paydaşların TVF'nin örgütsel kimliği üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, TVF'nin hibrit kimlik yapısının bir yansıması olarak düşünülebilir. TVF, hem içsel dinamiklerinden hem de dış etkilerden şekillenen bir kimlik yapısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Örgütsel kimlik, Türkiye Voleybol Federasyonu, durum çalışması.

Received: 03.10.2024 / Accepted: 08.12.2024 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1559380>

Citation: Solmaz, S., & Çolakoglu, T. (2025). An investigation of the organizational identity structure of the Turkish volleyball federation, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14(1), 39-48.

INTRODUCTION

What question could be more significant than "Who are we?" (Gioia, 1998). The concept of identity has been one of the most critical questions that humanity has pondered from the past to the present. In an organizational context, it remains a subject of continuous exploration (Gioia et al., 2013). The significance of organizational identity lies these capacity to reflect the that organization's vision, mission, culture, and image (Gioia & Thomas, 1996). As a result, metaphors such as the organization's DNA (Govindarajan & Trimble, 2005) or the spirit of the organization (Ashforth & Mael, 1989) have been used to capture the essence of organizational identity. This concept has become a fundamental value for organizations, as it represents their defining characteristics (Gioia et al., 2000). As noted by Albert (1998, p.10), organizational identity plays a pivotal role in shaping various organizational processes, and it continues to be a critical area of research (Gioia et al., 2013; Pratt & Hedden, 2023).

While organizational identity has been extensively studied, gaps remain in understanding how hybrid identity structures emerge, particularly in sports federations that must balance both domestic regulations and international governance (Republic of Turkey, 1986). Albert and Whetten (1985) identified certain identity patterns, such as normative and instrumental identities, that organizations typically adopt. However, research has shown that organizations can possess multiple identity patterns, which can sometimes create management challenges (Vakkuri et al., 2021). Building on this, Pratt and Kraatz (2009) argued that it is normal for organizations to develop multiple identities simultaneously.

The need for multiple identities is often driven by the involvement of various external stakeholders (Cornelissen et al., 2021). Despite these insights, little research has been conducted on how sports federations, such as the TVF, cultivate and maintain a hybrid or multi-identity structure as a result of their complex relationships with both internal and external stakeholders.

Thus, this study seeks to address this gap by examining the Turkish Volleyball Federation's organizational identity. Specifically, it asks, "Who are we as an organization?" By investigating how both internal dynamics and external influences shape the TVF's identity, this research aims to contribute to the understanding of hybrid identity structures in sports federations. In doing so, it offers insights into how such organizations manage their complex stakeholder relationships while maintaining organizational coherence.

Theoretical Framework

Organizational Identity and Sports Federations

Identity is a fundamental concept employed to render individuals and organizations more comprehensible and explanatory. Considering that organizations possess complex structures with various components, it is common for them to exhibit different identities to different stakeholders (Gioia et al., 2013). Organizations can reasonably present their multifaceted identities due to the components they encompass and their external environment. Unlike individuals, whose identities may be classified based on gender, age, or religion, organizations develop their

identities based primarily on core values, practices, and prominent products and services (Gioia, 1998).

In their definition of organizational identity, Albert and Whetten (1985, p.117) identify three criteria in regard with the beliefs of organizational members as a response to the question, "Who are we as an organization?" (Albert & Whetten, 1985, p. 117) These criteria pertain to the central, distinctive, and enduring characteristics of the organization, essentially constituting the essence of organizational identity. Additionally, the fundamental philosophy of the organization, its cultural structure, market position, and affiliations with other organizations are crucial in shaping its organizational identity (Albert & Whetten, 1985). According to Dukerich, Golden, and Shortell (2002), "the degree to which an organizational member feels close to their organization, that is, the extent of their identification," signifies that organizational identity emerges in the context of the fundamental values to which organizational members adhere (Dukerich et al., 2002).

Fişek (1985,p.106) noted that Turkish sports federations have two primary functions: to implement the technical rules of international federations and to organize and promote their respective sports at the national level (Fişek, 1985). In line with these functions, federations are composed of intertwined multiple institutional structures (Gammelsæter & Solenes, 2013). Thus, sports federations operate in communication with the Ministry of Sports internally and with the organizational structure they represent externally. Therefore, they are also referred to as meta-organizations (Toubiana et al., 2017). One of the main objectives of the current research is to uncover the organizational identity underlying the success of the TVF, which has achieved significant accomplishments, particularly in women's volleyball in recent years (Mikkelsen, 2023). These successes can be seen as the result of a well-established organizational identity that not only drives institutional coherence but also strengthens relationships with stakeholders, such as athletes, sponsors, and fans. Understanding this identity offers valuable insights for sport management practices, as it enables the federation to align its strategic goals with its core values, enhances long-term planning, and fosters resilience in the face of challenges. Indeed, studies have shown that organizational identity plays an important role in institutional success by reinforcing brand reputation and contributing to sustained growth and achievement (Song et al., 2019).

METHODS

Research Model: To explore the organizational identity of the TVF, a qualitative method has been employed. This approach is important because how an individual or organization defines itself in terms of "how" is crucial for

understanding organizational identity. Identity is discerned by delving deeply and moving away from homogeneity (Puusa & Tolvanen, 2006). A qualitative approach was chosen because it allows for a deeper exploration of the complex and context-dependent nature of organizational identity, which quantitative methods might not fully capture. Furthermore, a case study has been adopted in this research to conduct an in-depth examination of a limited system (Yin, 2017). A case study aims to gain a profound understanding of a specific topic, problem, or issue by investigating the case or cases thoroughly (Creswell & Creswell, 2018). In this research, a descriptive case study design has been selected because it provides a rich perspective on the inner world of a specific situation, thereby revealing aspects of the event (such as the structure of the organization) (Yin, 2017).

Purpose of the Research: The aim of this research is to conduct an in-depth examination of the organizational identity of the TVF, understanding how the federation defines itself, the perceptions of stakeholders, and the relationship between its identity and successes.

Research Group: In the conducted research, purposeful sampling methods are employed, specifically criterion sampling, to identify participants suitable for the study's qualitative nature. The most significant criteria for selecting participants are duration of experience and their positions within the organization, as these factors reflect organizational identity. After reaching participants meeting the specified criteria, additional participants were accessed through snowball sampling. The working groups within the federations are categorized into two groups: voluntary and paid employees. Volunteers were classified as selected managers and appointed staff, while paid employees included referees, coaches, and secretarial staff. This arrangement aims to ensure diverse perspectives and maximum variety (Creswell, 2016).

After obtaining the necessary permissions from the TVF, the researcher contacted the participants with the assistance of the federation's secretariat. Initially, a preliminary interview was conducted with the participants, providing general information about the study, followed by scheduling interviews for a further date. Before the interviews, a pilot interview was conducted with the president of a different federation, and the questions were reassessed to finalize their form. The interviews were conducted online via video conferencing programs. The interviews took place between May and July 2020. After 17 interviews, the researcher determined that data saturation had been reached, as responses to the questions were beginning to repeat, and the interviews were concluded (Glaser & Strauss, 2006). Information regarding the participants is presented in Table 1.

Table 1. Demographic information about participants

No	Pseudonym ¹	Participant	Education Level	Affiliated Unit (... ²)	Experience (Years)	Duration (Minutes)
1	İL1-TVF	Provincial Representative	Bachelor's	TVF Headquarters TVF...	36	94
2	UH1-TVF	National Referee	Bachelor's	Committee	30	207
3	G1-TVF	Observer	Bachelor's	TVF... Committee TVF...	26	118
4	MA1-TVF	National Coach	Bachelor's	Committee	19	68
5	MS1-TVF	National Athlete	Bachelor's	TVF... Committee TVF...	5	70
6	MS2-TVF	National Athlete	Bachelor's	Committee	4	60
7	MA2-TVF	National Coach	Bachelor's	TVF... Committee TVF...	3	75
8	Y1-TVF	Manager	Bachelor's	Committee	45	120
9	KÜ1-TVF	Committee Member	Bachelor's	TVF... Committee TVF...	35	136
10	KÜ2-TVF	Committee Member	Master's	Committee	35	92
11	İL2-TVF	Provincial Representative	Bachelor's	TVF Headquarters TVF...	15	100
12	G2-TVF	Observer	Bachelor's	Committee TVF Headquarters	32	124
13	İL3-TVF	Provincial Representative	Bachelor's	TVF Headquarters TVF	22	67
14	Y2-TVF	Manager	Bachelor's	Headquarters	24	120
15	MA3-TVF	National Coach	Bachelor's	TVF... Committee TVF	19	75
16	UH2-TVF	National Referee	Master's	Headquarters	28	115
17	MA4-TVF	National Coach	Bachelor's		27	90

1 Participants' identities have been coded to ensure confidentiality. IL: Provincial Representative, UH: National Referee, G: Observer, MA: National Coach, MS: National Athlete, Y: Manager, KÜ: Committee Member.

2The units to which the participants are affiliated have been represented with "..." in the table to maintain the confidentiality of their identities.

Data Collection: Interviews, observation reports and document analysis (laws, regulations, etc.) were utilized as supplementary data collection sources. This approach is significant because using multiple data sources enhances the validity and reliability of qualitative research (Yıldırım & Şimşek, 2021), and the interviews were conducted via a semi-structured interview technique, where questions are predetermined but allow for flexibility rather than strict adherence (Glesne, 2011).

Prior to the interviews, the research questions were developed by drawing on the conceptual model of organizational identity and reviewing related studies. The initial framework for the questions was based on the conceptual model of organizational identity proposed by Alvesson and Empson (2008), which was supplemented by insights from Ağlargoğlu's (2011) case study approach. These theoretical frameworks guided the creation of questions focused on four key themes: (1) the federation's managerial identity structure, explored through questions such as 'What are the core values of the federation?' and 'How do you interpret these core values?'; (2) internal management processes, with questions like 'How does your task process operate?'; (3) personal orientations, including 'Do you feel like a part of this federation?'; and (4) external interactions, where questions such as 'How do you evaluate the federation's interactions with the external environment?' were asked. In total, 20 questions were developed to ensure comprehensive coverage of these thematic areas.

Analysis of Data: At this stage, a content analysis was conducted to thoroughly examine the organizational identity of the sports federation. Simultaneously, analyses continued throughout the study process. The data analysis was carried out in four stages, following the steps outlined by Yıldırım and Şimşek (2021): data coding, theme identification, organization of codes and themes, and the definition and interpretation of findings (Yıldırım & Şimşek, 2021). In the first stage of content analysis, which involves data coding, the collected data was examined and divided into meaningful segments, with codes created to represent the conceptual significance of each segment. After coding, themes were developed in the second stage that could explain the codes at a general level and group them under specific categories. In the third stage of analysis, the obtained codes and themes were organized, allowing for the identification of data based on specific phenomena. Finally, the results of the obtained data were presented using tables and figures. To ensure the validity and credibility of the research, several strategies were employed. First, the researcher engaged in peer debriefing by collaborating with two other researchers experienced in qualitative studies within the field. The researcher shared the developed code and theme charts with these researchers and conducted virtual video meetings to discuss the findings. This process of consensus-building on themes such as perceptions of core values, hybrid structures, institutionalized organizational frameworks, relationships with international sports organizations, strong ties with internal and external stakeholders, and the hegemony of women in volleyball enhanced the reliability of the coding process. Additionally, to further validate the research, relevant legal documents—such as laws, regulations, and official policies related to the TVF—were examined. This ensured the alignment of the research with external and institutional frameworks (Creswell & Creswell, 2018).

RESULTS

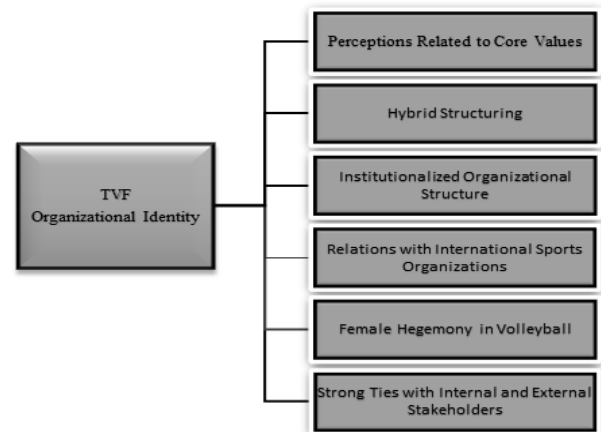


Figure 1. Organizational identity structure of the TVF

Perceptions Related to Core Values

Through semi-structured interviews, perceptions regarding the organizational identity of the TVF have been determined. Under the main theme, there are five sub-themes: belonging and dedication, success orientation, infrastructure and education, liberal structure, and innovation.

Perception of Belonging and Dedication

During the interviews, some participants described the federation using as a family metaphor, stating that they felt a strong sense of belonging and close relationships within this family. In contrast, other participants expressed that although the federation may resemble a family, the relationships within were more distant. For example, UH1-TVF stated that they view the federation as a family, emphasizing that volleyball takes precedence even over family life. They expressed this sentiment by saying, *“As a family, we are truly in the same boat... As I said, I am very happy to have been a part of the federation for years and to be in this position; volleyball always comes first in my priorities and my entire life.”*

Success-Oriented Organizational Perception

Among the core values of the TVF the orientation toward success stands out as an important sub-theme. Participants emphasized that the federation is focused on success in both administrative and sporting contexts. These views align with the TVF Vision (2020) (TVF, 2020a). For example, G1-TVF articulated the federation's administrative success through its effective organization, stating, *“The Volleyball Federation exists primarily to organize the sport; someone has to take charge of this... Organizing means that there should be no mistakes in the organization, and thankfully, there are really no mistakes.”*

Infrastructure and Education Focus

Infrastructure and education focus, which is one of TVF's significant core values, has been highlighted during the interviews. Participants indicated that the federation places importance on infrastructure projects, training for coaches, and referee education. This sub-theme aligns with the federation's vision, and the discussions revealed a consensus among participants regarding the federation's commitment to infrastructure development. For instance, MA1-TVF expressed the importance of infrastructure to the federation by stating, *“To put it simply, if there are no children, or*

rather, if there are no athletes, there won't be a federation in my opinion; these concepts need to exist within the federation." Similarly, MS2-TVF described the federation as "an institution that always strives to develop itself more and, in this context, values and supports infrastructure."

Libertarian Organizational Structure (Non-Restrictive Organizational Structure)

In the interviews conducted with participants, it was expressed that there are no strong disciplinary rules within the organization, indicating a more liberal structure; however, it was also noted that this libertarian organizational structure does not apply to referees. MA2-TVF shared their views on the rules, stating, "We have almost no rules, just as long as you're there on time... Out of 1,000 people in Turkey, only 14 come here, and everyone playing in professional leagues is already aware of this. If we notice that someone hasn't slept last night, there can be penalties based on their performance or actions." They further explained that the federation does not have strict European-style rules, saying, "I like to be free; I have a free personality. Our federation is not closed; it's European in that sense. The rules and culture allow for a broader framework, making it a more comfortable federation in this regard."

An Organizational Approach Valuing Ideas and Open to Innovation

Another sub-theme emphasized by participants in discussions with internal stakeholders is the perception of the federation as one that values ideas and is open to innovation, continuously renewing itself. UH1-TVF expressed the federation's appreciation for ideas, stating, "The consideration of our ideas shows that we are valued and honored, and I proudly say that about our federation." They further articulated, "We are the management board; if we say we did this and it happened, that's not the case. If that's how it goes, then you're not valuing the ideas produced by your employees, and such behavior does not exist in the Volleyball Federation."

Hybrid Structure

A significant theme that emerged in the interviews is the hybrid structure of the TVF Participants indicating infrastructure services which are managed by the General Directorate of Youth and Sports, while the ranking leagues are overseen by the TVF. In this context, the hybrid structure is explained through the sub-themes of TVF's autonomous structure and TVF's collaborative structure.

TVF's Autonomous Structure

Participants described the TVF as a federation that can make decisions more independently than other federations, possessing strong resources and a robust economy. They further expressed the belief that the federation is more independent in its decision-making processes; for instance, Y1-TVF articulated that the TVF is the federation adapting best to autonomy and benefiting the most from its autonomous rights, stating, "The federation that can adapt best to autonomy and make the most use of its autonomous rights... has benefited the most from the freedoms among federations." KÜ2-TVF elaborated on this by noting that in the past, the Department of Youth and Sports appointed the secretaries general of federations, creating a form of indirect dependency. They stated, "Compared to the past, we are now more free, and in my opinion, the federation has the ability to make independent decisions." Additionally, İL2-TVF expressed that they did not feel the influence of the GSGM in volleyball compared to other federations.

Y2-TVF emphasized that the TVF has the administrative and financial strength to be entirely autonomous, highlighting its robust economy. They stated, "Administratively, TVF is strong, economically it is strong. As I said, it is a federation that can stand on its own completely autonomously." Additionally, Y2-TVF mentioned that the federation's income has increased through sponsorship deals, explaining, "We select our own staff and pay their salaries ourselves... We have made many sponsorship agreements... The federation's live broadcast ad revenues have increased, and jersey advertisements are coming in." These remarks have also been reported in various online sources (TVF, 2019, 2020b, 2024).

The Collaborative Structure of TVF

Participants have expressed that the TVF maintains good bilateral relations with the General Directorate of Sports Services (SHGM) and that some decisions are made by the framework regulations of the Ministry of Youth and Sports (GSB). During the interviews, participants emphasized that TVF is in constant communication with the Provincial Directorates of Youth and Sports. UH1-TVF explained this situation as, "Whether it's competitions or ongoing activities, they are jointly carried out. Of course, these have positive contributions... We maintain very good dialogues and communication in every way," highlighting the collaborative nature. However, these relationships are not about seeking permission from GSB but rather involve mutual information sharing, as expressed by the statement, "All programs in the country are carried out with GSB's knowledge, there are weekly bulletins for this... but it's not about asking for permission, it's mutual information sharing." G1-TVF noted that the federation's relationship with SHGM is generally coordinated and there are no issues, saying, "The work is coordinated, there's generally no disturbance... and the relationship with SHGM must be very good, of course." Similarly, MA1-TVF echoed this sentiment, saying, "For me, there's no problem, everything is being coordinated properly, and it must be coordinated," expressing parallel thoughts.

Institutionalized Organizational Structure

In the interviews, participants emphasized that the TVF has a well-established institutional structure. Additionally, they noted that TVF is more advanced in terms of institutionalization compared to other federations.

Participants in the interviews described the organization as a structured entity with established rules, systematic coordination, and hierarchical oversight. UH1-TVF emphasized that everyone within the federation has clearly defined roles, and rules are strictly adhered to, ensuring continuity. They stated, "TVF truly has a set of rules that are non-negotiable and ensure continuity; we are not in pursuit of temporary efforts." In another statement, UH1-TVF explained, "Ultimately, the federation has a structure, and within this structure, each committee and employee has specific responsibilities and tasks."

Participants also pinpointed that the level of professionalism and specialization within the federation has increased. KÜ2-TVF remarked, "I can say it's becoming more professional every day. Of course, this happens as financial resources and the number of sponsors grow." They further added, "Each season, each day, things improve. People with high capacity, well-equipped, and committed to developing their expertise are now working in our national teams for compensation... The same goes for those working in our committees and professionals."

Additionally, participants highlighted that TVF operates with transparency and consistency. MA1-TVF shared views on the federation's transparency, stating, *"It is a transparent federation, and this transparency stems from the fact that if you have any concerns, you can express them on the federation's website—any complaint can be submitted directly to the federation."* Y1-TVF also supported this view, saying, *"The decisions made by the federation are transparent and open."*

Relations with International Sports Organizations

Another significant theme that emerged from the interviews is Relations with International Sports Organizations. Thus, the interviewees expressed their views on TVF's connections with international organizations such as FIVB (Fédération Internationale de Volleyball), CEV (European Volleyball Confederation), and BVA (Balkan Volleyball Association).

Participants emphasized TVF's significant influence within international sports organizations such as FIVB, CEV, and BVA. IL1-TVF noted that TVF holds more sway over these bodies, stating, *"It's not that they influence us, but we have more influence over them,"* attributing this to the presence of Turkish representatives in key positions. G1-TVF echoed this view, calling TVF an *"influential federation whose voice is heard."* Both Y1-TVF and KÜ1-TVF highlighted strong relations with these international federations, with Y1-TVF mentioning Turkish representatives at high levels in CEV and FIVB, where Turkey is regarded as a *"very valuable federation."* KÜ1-TVF added that influential figures, such as Aziz Yener and former presidents, further bolster TVF's presence and authority within these organizations.

Strong Ties with Internal and External Stakeholders

Semi-structured interviews revealed that participants emphasized the theme of strong connections between TVF and its internal and external stakeholders. This theme is further divided into subthemes, including robust relationships with public organizations and close ties with national and international sports organizations. Participants highlighted that TVF effectively collaborates with various governmental bodies, fostering a cooperative environment and enhancing its operations and decision-making processes. Additionally, the federation maintains significant relationships with national and international sports entities, ensuring that it remains influential and well-represented in broader sports discussions and initiatives.

In discussions regarding TVF's relationships with the environment, the terms "public organizations" and "political power" frequently emerged. Participant UH1-TVF explained that the federation's close ties with politicians are largely attributed to its achievements, stating, *"If you are successful, the country's politicians will take pride in you, and your relationship with them will be good; naturally, your requests will be met."* Furthermore, the participant highlighted that the federation's relationship with politics is often framed within organizational contexts, noting, *"The decision to host the European Championship at the Ankara Sports Hall was entirely made by the government, and it was a well-placed decision because that hall had a capacity of 12,500."* G1-TVF emphasized the necessity of maintaining good relations with the government concerning organized events and the challenges that arise, stating, *"There must be dialogue, as there is always a need for each other."* They provided a concrete example, mentioning situations where a team may struggle to obtain visas for an international match, necessitating immediate governmental support and fostering a relationship based on mutual respect and familiarity. G1-

TVF also shared a personal anecdote about the importance of strong connections beyond just the federation's executives:

Especially, there should be relationships with officials. For example, during the Balkan Championship at the Atatürk Sports Hall, I was young and a bit of a guide. They provided us with a car to use, and when I took the players shopping in Kızılay, the car was delayed. I panicked as they needed to get to the match. I called my wife, who worked at Çankaya District Police, and she promptly sent a minibus with a police officer to get them to the game. The federation presidents need to have strong dialogues and connections, not just the president but also the staff.

The federation's strong communication not only extends to volleyball associations domestically but also encompasses international relationships. Participant Y1-TVF articulated this, stating, *"... in terms of our activities, we have developed our international relations significantly in terms of contemporary alignment."* They further elaborated, *"We have dialogues with organizations like CEV and FIVB, as well as with the European Confederation, the Balkan Union, and the Eastern European Union. Because we are at a certain level, we are now able to influence the decisions made by these federations and confederations."*

Female's Hegemony in Volleyball

Participants stated that especially women's club volleyball teams and national teams are prominent in volleyball in Turkey. One participant, MS1-TVF, described the TVF by saying, *"It is the women's national team and success,"* emphasizing that in Turkey, *"When you mention volleyball, women's teams come to mind directly,"* highlighting the association between the image of volleyball and women. This perspective was supported by İL3-TVF and MA4-TVF, who expressed similar sentiments. İL3-TVF noted, *"When you think of the volleyball federation, the women's national team, and success come to mind."* Similarly, MA4-TVF remarked that women's volleyball holds significant brand value for the TBF, stating, *"The leadership of women's volleyball in the world and in Turkey means a lot; I believe the brand value carrying the volleyball federation is women's volleyball."*

In the discussions conducted with the working group, all participants expressed the view that volleyball is perceived as a women's sport in Turkey. They noted that this perspective is rooted in regional and cultural values and emphasized that this perception may vary across different regions.

G1-TVF expressed that volleyball is regionally perceived as a Western sport, stating, *"For example, in the east, it's much lower; the infrastructure across Turkey needs to be stronger and broader, as it is seen more as a Western sport. Here, it is a bit stronger in the West."* In this context, MA1-TVF added, *"It has become one of the popular sports in Turkey, especially women's volleyball, which could spread more to girls in the provinces."* G2-TVF noted that interest in women's volleyball varies by region, saying, *"This changes regionally. In city X, the number of female athletes is three times that of male athletes... but you cannot say this for Siirt."* İL3-TVF expressed that there is a prevailing perspective that views volleyball as a sport primarily for women;

For instance, in the large city of X, there are 4 men's teams, which raises the question of whether this is fair. In contrast, there are 25 women's teams. So, in this region, is there no interest in men's volleyball? For example, in Urfa, men often

don't support women's involvement... This perspective needs to change. We often hear statements like "volleyball suits women, while the ball suits men," and there was even a debate on TV recently about whether there should be women's basketball or just men's basketball. The idea of not having men's volleyball is just a ridiculous discussion.

DISCUSSION

In the TVF, organizational identity plays a crucial role in organizational identification; hence, individuals develop a sense of identification, belonging, and commitment when they perceive themselves through the characteristics of the organizational identity (Afshari et al., 2020; Hatch & Schultz, 2002; Ricketta, 2005). Hatch and Schultz (2002) emphasize the significant role of identification in the formation of organizational identity, stating that individuals integrate into the organization's identity, leading to the development of organizational identity, identification, and belonging (Bednar et al., 2019; Hatch & Schultz, 2002). Davis and Newstrom (1989) explain that individuals' attachment to the organization arises from a common identity union, meaning that people see organizations as part of their identity (Ashforth & Mael, 1989; Davis & John, 1989). In this context, it can be argued that the perception of belonging and commitment among participants is influenced by the fact that federations, such as the TVF, are volunteer-based organizations (Kara, 2014). Also, there are internal stakeholders in the TVF who possess a sense of belonging and commitment, and determining whether this perception is equal among professional and volunteer workers is quite challenging. Therefore, future research could provide answers to this question. Solmaz (2024) noted in their study that federations possess a multifaceted and complex organizational structure (Solmaz, 2024). The presence of a significant number of professional and volunteer workers within the TVF may impact organizational commitment (Mowday et al., 1979).

Another important point regarding fundamental values is that participants described their affiliation with the federation using the metaphor of "family," emphasizing "close relationships." However, some participants indicated that the relationships are "distant" and "hierarchical." As previously explained, this may be attributed to the high number of professional employees and their income within the TVF. According to Levine and Galasso (2019), organizations generating income from external sources may exhibit a fragmented structure (Levine Daniel & Galasso, 2019). Therefore, it can be argued that this situation is the reason for the differences between voluntary and professional workers within the TVF.

Another crucial point regarding fundamental values is the TVF's orientation towards success and its focus on infrastructure. The TVF Vision (2020) outlines the federation's aim to create teams that will represent the country internationally (TVF, 2020a). In the TVF 2024 Strategy (2020), goals have been set to achieve sports success and to promote volleyball among young people (TVF, 2023). Thus, it may be claimed that a key aspect of the TVF's organizational identity is to achieve infrastructure-focused sports successes, a view shared by all participants who demonstrate high levels of awareness. Indeed, in an interview conducted by Altunkılıç (2021) with

the current president of the TVF, the emphasis on the infrastructure system was identified as a key factor for success in volleyball (Altunkılıç, 2021).

The management structure of the TVF, based on interviews and literature reviews, reveals a highly institutionalized organization. While elements such as formal structure, professionalization, accountability, and consistency are essential for creating an institutional organization, the most critical aspect for TVF appears to be the development of a professional structure within. Professionalization implies that occupation becomes one's profession, and individuals must structure their lives around it, earning a living from the job they adopt (Kılıçgil, 1998). This structure emphasizes the organization's focus on efficiency and effectiveness, reflecting internally. Karpuzoğlu (2004) defines an institutionalized organization as one governed by rules, standards, and procedures rather than individuals (Karpuzoğlu, 2004). Uzunçarşılı (2000:12) further asserts that the organizational structure should be built on specific standards, with qualified managers and employees and a systematized workflow (Uzunçarşılı, 2000). This allows the organization to detach from individual dependence, ensuring its sustainability for many years, unaffected by the lifespan or involvement of specific people.

When examined in terms of interaction with the external environment, federations recognized by international bodies and designated as the sole organizations in their countries are authorized to apply and regulate international rules according to the principle of single representation (Vieweg, 2016). Therefore, it is not surprising that the TVF demonstrates technical compliance with international federations such as FIVB. TVF operates closely with both international and local stakeholders. Furthermore, core statutes and duties, which are key criteria in determining the identity of organizations, confirm this alignment (Türkiye Voleybol Federasyonu Ana Statüsü, 2014). In light of these explanations, it may be asserted that federative sports organizations exhibit a unique identity structure compared to other organizations. According to Pratt and Foreman (2000), unless the organizations or associations to which an entity belongs are essential to its core identity, they will remain outside its organizational identity (Pratt & Foreman, 2000). Regarding this, FIVB's membership can be considered influential in reflecting TVF's identity. Pratt (2016) highlights the complexity of hybrid and multiple identities, and some studies emphasize the need to reorganize such identities (Pratt, 2016). Considering these points, it can be said that external stakeholders play a role in shaping the organizational identity of sports federations (Glynn & Watkiss, 2012).

The most significant finding reflecting the organizational identity of the TVF is the dominance of women within the federation and its impact on the broader environment. Throughout the history of the Republic of Turkey, women's struggle for participation in sports has been instrumental in the process of identity formation (Şenol Cantek & Yazar, 2009). However, in contemporary Turkey, the prevailing male hegemony is also evident in sports. Numerous studies indicate that a male-centered, gender-biased approach dominates sports in modern-day Turkey (Yüksel, 2014). In contrast, our research reveals a clear female hegemony

within the TVF. Koca and Bulgu (2005) assert that sports in Turkey, particularly with respect to gender, is oriented towards championships and competitive success (Koca & Bulgu, 2005). Similarly, Kavasoglu and Yaşar (2017) highlight that social acceptance is often linked to athletic achievements. Another perspective is the gender-based image that athletes project onto society (Kavasoglu & Yaşar, 2017). For example, Koca and Bulgu (2005) note that female volleyball players are often recognized for their physical appearance and beauty, reinforcing a gendered perception of volleyball as a feminine sport (Koca & Bulgu, 2005). When analyzed within this context, the current situation suggests that the successes achieved by the Turkish Women's National Volleyball Team, both at the club level and in recent events like the Olympics and the European Volleyball Championship, have encouraged more women to participate in volleyball, thereby contributing to the establishment of a dominant female presence in the sport.

In light of TVF's hybrid organizational identity, a key strategy is to enhance cohesion between the professional and volunteer staff. To achieve this, the federation could invest in initiatives that foster shared experiences and values across these two groups, such as team-building activities, cross-functional training programs, or collaborative goal-setting workshops. These activities would help bridge the gap between the transient professional staff and the more deeply committed volunteer members, ultimately strengthening a collective sense of purpose and organizational identity. Additionally, it would be beneficial for TVF to create a more transparent communication framework, ensuring that both

professional and volunteer staff understand the federation's goals and the importance of their unique contributions. This could further mitigate any divides and promote a more inclusive organizational culture.

Given the federation's focus on infrastructure and success, particularly in women's volleyball, a strategic focus on expanding international collaborations could be another valuable avenue. TVF could consider developing partnerships with global sports organizations to exchange best practices and enhance its competitive edge. By strengthening its international ties, the federation would not only reinforce its identity but also build its reputation as a progressive, forward-thinking organization. Additionally, given the prominence of women's volleyball within TVF's identity, further investment in youth programs and international outreach initiatives would ensure a pipeline of talent and solidify its position as a leader in global women's sports. These measures would help TVF maintain its relevance and drive sustainable success in the international sports community.

Ethics Statement: In the present article, the ethical rules of the journal were followed in the research process in the current article. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author. The approval of Gazi University Ethics Committee dated 05.12.2019 and numbered E- 91610558-302.08.01.127883 was obtained.

Conflict of Interest: There is no personal or financial conflict of interest between the authors in the present study.

Author Contribution Rate: In the present study, the contribution rates of all authors are equal.

References

- Afshari, L., Young, S., Gibson, P., & Karimi, L. (2020). Organizational commitment: exploring the role of identity. *Personnel Review*, 49(3), 774–790. <https://doi.org/10.1108/PR-04-2019-0148>
- Ağlarcöz, O. (2011). *Analysis of the organizational identities of anadolu university?faculty of economics and administrative sciences and faculty of engineering and architecture by conducting phenomenographic case studies* [Anadolu University]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Albert, S., & Whetten, D. (1985). Organizational identity. *Research in Organizational Behavior*, 7(1), 263–295. <https://psycnet.apa.org/record/1986-02640-001>
- Altunkılıç, M. (2021, June 25). TVF başkanı Üstündağ, Türkiye'nin voleyboldaki başarısını anlattı: Altını çizerek söylüyorum “altyapısına çok önem veren” bir sistem yarattık. *Independent Türkçe*. <https://l24.im/1yC%0A>
- Alvesson, M., & Empson, L. (2008). The construction of organizational identity: Comparative case studies of consulting firms. *Scandinavian Journal of Management*, 24(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.scaman.2007.10.001>
- Ashforth, B. E., & Mael, F. (1989). Social identity theory and the organization. *The Academy of Management Review*, 14(1), 20–39. <https://doi.org/10.2307/258189>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. In *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bednar, J. S., Galvin, B. M., Ashforth, B. E., & Hafermalz, E. (2019). Putting Identification in Motion: A Dynamic View of Organizational Identification. *Organization Science*, 31(1), 200–222. <https://doi.org/10.1287/orsc.2018.1276>
- Cornelissen, J. P., Akemu, O., Jonkman, J. G. F., & Werner, M. D. (2021). Building Character: The Formation of a Hybrid Organizational Identity in a Social Enterprise. *Journal of Management Studies*, 58(5), 1294–1330. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/joms.12640>
- Creswell, J. W. (2016). *30 essential skills for the qualitative researcher* (1st ed.). SAGE Publications, Inc.
- Creswell, J. W., & Creswell, D. J. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Davis, K., & John W., N. (1989). *Human Behaviour at Work, Organizational Behaviour* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Dukerich, J. M., Golden, B. R., & Shortell, S. M. (2002). Beauty is in the eye of the beholder: The impact of organizational identification, identity, and image on the cooperative behaviors of physicians. *Administrative Science Quarterly*, 47(3), 507–533. <https://doi.org/10.2307/3094849>

- Fişek, K. (1985). *100 Soruda Türkiye Spor Tarih* (1st ed.). Gerçek Yayınevi.
- Gammelsæter, H., & Solenes, O. (2013). Money in – brains out? Institutional logics affecting athletes' preparation for alternative careers. *European Journal for Sport and Society*, 10(3), 267–289. <https://doi.org/10.1080/16138171.2013.11687922>
- Gioia, D. A. (1998). From Individual to Organizational Identity. In A. Whetten & P. Godfrey (Eds.), *Identity in Organizations: Building Theory Through Conversations* (pp. 17–32). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452231495.N2>
- Gioia, D. A., Patvardhan, S. D., Hamilton, A. L., & Corley, K. G. (2013). Organizational identity formation and change. *Academy of Management Annals*, 7(1), 123–193. <https://doi.org/10.1080/19416520.2013.762225>
- Gioia, D. A., Schultz, M., & Corley, K. G. (2000). Organizational identity, image, and adaptive instability. *The Academy of Management Review*, 25(1), 81. <https://doi.org/10.2307/259263>
- Gioia, D. A., & Thomas, J. (1996). Identity, image, and issue interpretation: Sensemaking during strategic change in academia. *Administrative Science Quarterly*, 41(3), 370–403. <https://doi.org/10.2307/2393936>
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2006). *Discovery of grounded theory: strategies for qualitative research* (1st ed.). Aldine Transaction.
- Glesne, C. (2011). *Nitel araştırmaya giriş* (A. Ersoy & P. Yalçınoğlu (eds.); 2011th ed.). Anı Yayıncılık.
- Glynn, M. A., & Watkiss, L. (2012). Exploring Cultural Mechanisms of Organizational Identity Construction. In and others Majken Schultz (Ed.), *Constructing Identity in and around Organizations* (pp. 63–88). Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199640997.003.0004>
- Govindarajan, V., & Trimble, C. (2005). Organizational DNA for strategic innovation. *California Management Review*, 47(3), 47–76. <https://doi.org/10.2307/41166306>
- Hatch, M. J., & Schultz, M. (2002). The Dynamics of organizational identity. *Human Relations*, 55(8), 989–1018. <https://doi.org/10.1177/0018726702055008181>
- Kara, Y. (2014). Spor hukukunda kurumsallaşma ve spor federasyonlarının tüzel kişilikleri. In *Spor hukuku yazıları* (1st ed.). İstanbul Barosu Yayınları.
- Karpuzoğlu, E. (2004). *Büyüyen ve Gelişen Aile Şirketlerinde Kurumsallaşma* (4th ed.). Hayat Yayınları.
- Kavasoğlu, İ., & Yaşar, M. (2017). Toplumsal Cinsiyet Normlarının Dışındaki Sporcular. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3). <https://doi.org/10.17644/sbd.296213>
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre-spor ilişkileri* (1st ed.). Bağırğan yayınları.
- Koca, C., & Bulgu, N. (2005). Spor ve toplumsal cinsiyet: Genel bir bakış. *Toplum ve Bilim*, 103, 163–184.
- Levine Daniel, J., & Galasso, M. (2019). Revenue Embeddedness and Competing Institutional Logics: How Nonprofit Leaders Connect Earned Revenue to Mission and Organizational Identity. *Journal of Social Entrepreneurship*, 10(1), 84–107. <https://doi.org/10.1080/19420676.2018.1541004>
- Mikkelsen, S. (2023). *FIVB women's volleyball world ranking: Complete list*. IOC. <https://olympics.com/en/news/fivb-women-volleyball-world-ranking-complete-list>
- Mowday, R. T., Steers, R. M., & Porter, L. W. (1979). The measurement of organizational commitment. *Journal of Vocational Behavior*, 14(2), 224–247. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0001-8791\(79\)90072-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0001-8791(79)90072-1)
- Pratt, M. (2016). Hybrid and multiple organizational identities. In M. G. Pratt, M. Schultz, B. E. Ashforth, & D. Ravasi (Eds.), *Oxford Handbook of Organizational Identity Online*. (Vol. 1, pp. 1–20). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199689576.013.28>
- Pratt, M. G., & Foreman, P. O. (2000). Classifying managerial responses to multiple organizational identities. *The Academy of Management Review*, 25(1), 18–42. <https://doi.org/10.2307/259261>
- Pratt, M. G., & Hedden, L. N. (2023). Accounts and Accountability: On Organizational Purpose, Organizational Identity, and Meaningful Work. *Strategy Science*, 8(2), 182–192. <https://doi.org/10.1287/stsc.2023.0189>
- Puusa, A., & Tolvanen, U. (2006). Organizational Identity and Trust. *Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies*, 11(2).
- Republic of Turkey. (1986, May 21). *Gençlik ve spor hizmetleri kanunu* (No. 3289). <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.3289.pdf>
- Riketta, M. (2005). Organizational identification: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 66(2), 358–384. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.05.005>
- Şenol Cantek, F., & Yazar, B. (2009). Erken Cumhuriyet dönemi dergi ve gazetelerinde spor ve kadın (1928-1960). *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 0(29), 202–218.
- Solmaz, S. (2024). Exploring the Organizational Identity Structure of National Sports Federations: What Makes a Federative Identity Structure Unique? *Journal of Global Sport Management*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/24704067.2024.2360048>
- Song, W., Ren, S., & Yu, J. (2019). Bridging the gap between corporate social responsibility and new green product success: The role of green organizational identity. *Business Strategy and the Environment*, 28(1). <https://doi.org/10.1002/bse.2205>
- Toubiana, M., Oliver, C., & Bradshaw, P. (2017). Beyond differentiation and integration: The challenges of managing internal complexity in federations. *Organization Studies*, 38(8), 1013–1037. <https://doi.org/10.1177/0170840616670431>

- Türkiye Voleybol Federasyonu Ana Statüsü, Pub. L. No. 6 (2014). <https://tvf.org.tr/tvf-ana-statu/>
- TVF. (2019, October 4). *AXA Sigorta, Efeler Ligi'nin İsim Sponsoru Oldu*. <https://www.tvf.org.tr/ligler/axa-sigorta-efeler-liginin-resmi-isim-sponsoru-oldu/>
- TVF. (2020a). *Vizyon ve Misyona*. Türkiye Voleybol Federasyonu. <https://www.tvf.org.tr/vizyon-misyon/>
- TVF. (2020b, September 17). *Sigorta Shop, TVF Kadınlar Voleybol 1.Ligi'ne isim sponsoru oldu*. <https://www.tvf.org.tr/ligler/sigorta-shop-tvf-kadınlar-voleybol-1-ligine-isim-sponsoru-oldu/>
- TVF. (2023). *Türkiye Voleybol Federasyonu; Strateji 2024*. <https://124.im/v2o4Ucu%0A>
- TVF. (2024, June 6). TVF & Amway İşbirliği Beşinci Yılında. 2017. <https://www.tvf.org.tr/haberler/tvf-amway-isbirligi-besinci-yilinda/>
- Uzunçarşılı, Ü. (2000). *Şirket kültürü ve iş prensipleri* (4th ed.). İTO.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye Voleybol Federasyonu'nun örgütsel kimlik yapısını ve bu kimliğin nasıl şekillendiğini analiz etmektir. Çalışma, Türkiye Voleybol Federasyonu'nun hem ulusal hem de uluslararası düzeyde nasıl bir kimlik ve yapı sergilediğini ortaya koymayı hedefler.

Araştırma Problemleri

Bu çalışma, Türkiye Voleybol Federasyonu'nun örgütsel yapısının nasıl kurumsallaştığını ve bu yapının örgütsel kimliğine nasıl yansıdığını incelemektedir. Bu doğrultuda Türkiye Voleybol Federasyonu hakkında (vizyon, misyon ve temel değer algıları, ayrıca eğitim/öğretim ve branş gelişimi) algılar katılımcılar tarafından nasıl betimlendiği, katılımcıların federasyon için yönetim süreçleri nasıl algıladığını, federasyon içerisinde bireysel yönelimlerin hangi durumlar tarafından ve nasıl şekillendiği, federasyonun dış çevre ile etkileşimini katılımcıların nasıl değerlendirdiği ve dış paydaşların örgütsel kimliğin şekillenmesinde nasıl bir rol oynadığını öğrenmek araştırmanın temel problemleri arasında yer almaktadır.

Literatur Araştırması

Örgütsel kimlik kavramı, psikolojide sosyal kimlik kavramı temel alınarak şekillendirilmiş bir yaklaşımdır. Sosyal kimlik yaklaşımıyla, bireysel düzeydeki kimlik kavramı, grup ve sosyal düzeye taşınmıştır. Böylece, "Ben kimim?" sorusu kalıbı, "Biz kimiz?" sorusuna dönüşmüştür (Tajfel & Turner, 1979; Van Dick vd., 2004). Organizasyonel kimlik kavramını ilk kez ortaya atan Albert & Whetten (1985), organizasyon bağlamındaki kimliğin organizasyonun kültüründen, felsefesinden, pazar pozisyonundan veya üyeliğinden başladığını belirtmiştir. Ayrıca, organizasyonel kimliğin temel kriterlerini oluşturmak için merkezilik, ayırt edilebilirlik ve süreklilik kriterlerinin karşılanması gerektiğini ifade etmişlerdir. Örgütün merkezilik kriteri, organizasyonun temel nitelikleri olarak ifade edilirken, ayrıcalık kriteri, organizasyonu çalışanların gözünde

- Vakkuri, J., Johanson, J.-E., Feng, N. C., & Giordano, F. (2021). Governance and accountability in hybrid organizations – past, present and future. *Journal of Public Budgeting, Accounting & Financial Management*, 33(3), 245–260. <https://doi.org/10.1108/JPBAFM-02-2021-0033>
- Vieweg, K. (2016). Spor Hukukunun Büyüsü. In *İnönü Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi* (Vol. 1, Issue 1, pp. 1–39). İnönü Üniversitesi WT - DergiPark. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inuhfd/issue/22399/239745>
- Yin, R. K. (2017). *Case study research and applications desing and methods* (6th ed.). Sage Publications.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri Güncelleştirilmiş 5. Baskı. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 2(2).
- Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve Spor. *Journal Of History School*, 7(XIX). <https://doi.org/10.14225/joh581>

benzersiz kılan düşünceler, zamansal süreklilik kriteri ise organizasyonda kalıcı olarak devam eden algılamalardır (Brown, 2009). Öte yandan, bazı araştırmacılar tarafından bu kriterlerin organizasyonun kimliğini yansıtmada belirsiz kaldığı ve bir kimlik krizi yarattığı belirtilmiştir (Corley vd., 2006; D. A. Whetten, 2006). Ashforth & Mael (1989) tarafından organizasyonel kimlik, bireyin organizasyonla özdeşleşmesi ve bir aidiyet duygusu olarak tanımlanmıştır. Yani, bireyler kendilerini organizasyonel kimlikleri aracılığıyla tanımlarlar. Başka bir deyişle, organizasyonel kimlik, bireyler üzerindeki organizasyonel yapının yansımasıdır. Bu yansıma, bireyin organizasyonla özdeşleşmesi veya bireyde zaten var olan özelliklerin organizasyonla bütünleşmesi yoluyla gerçekleşir (Ashforth vd., 2016). Haslam vd. (2003), insanların kendilerini belirli bir grubun üyesi olarak tanımladıklarını ve davranışlarının bu grup içindeki normlara göre şekillendiğini açıklamaktadır. Bu bağlamda, bireyler organizasyonun kimliğini özdeşleşme yoluyla yansıtır. Ashforth vd. (2016), özdeşleşme yoluyla kimlik oluşumunun 3 şekilde gerçekleştiğini belirtmiştir: Tehdit odaklı kişisel özdeşleşme, Fırsat odaklı kişisel özdeşleşme, Yakınlık odaklı kişisel özdeşleşme.

Yöntem

Bu çalışmada geliştirilen araştırma sorularına cevap verebilmek için yorumlayıcı bir teorik yaklaşım benimsenmiştir. Bu yaklaşım, insanların doğal ortamlarında belirli olguları nasıl anlamlandırdıklarını ve yorumladıklarını keşfetmeyi sağlar. Yorumlayıcı paradigma yaklaşımı, örgütlerin kimlik yapılarını katılımcıların görüşleri doğrultusunda tanımlamaya ve bu sayede örgütün ne tür bir kimlik yapısına sahip olduğunu belirlemeye yardımcı olmuştur. Örgütsel kimlik, sabit ve ölçülebilir bir nesne olarak değerlendirilmemelidir (Alvesson & Empson, 2008). Ayrıca, örgütsel kimliğin belirlenmesinde temel olarak örgüt çalışanlarının görüşleri yatmaktadır (Gioia ve diğerleri, 2000). Örgütsel kimliği tanımlamak için kullanılan paradigma, katılımcıların görüş, öneri ve deneyimlerini

keşfetmek amacıyla mülakatlar gerçekleştirilmiş ayrıca dökümanlar ve yasal mevzuatlar incelenmiştir. Araştırmada, örgütsel kimliği tanımlamak için betimsel vaka çalışması benimsenmiştir.

Sonuç ve Değerlendirme

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, TVF hibrit bir yapıya sahip bir spor federasyonu olarak öne çıkmaktadır. Federasyonun hem profesyonel çalışanları hem de gönüllü çalışanları, örgütsel kimlik üzerinde farklı etkiler yaratmaktadır. Profesyonelleşme, federasyonun kurumsallaşmış bir yapı sergilemesini sağlamış ve örgüt içinde hesap verilebilirlik, tutarlılık ve etkinlik gibi kriterlerin oluşmasına zemin hazırlamıştır. Ancak, bu profesyonelleşme süreci, gönüllü çalışanlar ile profesyonel çalışanlar arasında bir ayrım

yaratmış ve bu durum örgütsel bağlılık ve aidiyet algılarını etkilemiştir. Kadın voleybolunun federasyonun kimliğine olan etkisi ise açıkça görülmektedir. Türkiye’de kadın voleybolunun gerek kulüp düzeyinde gerekse milli takım düzeyinde elde ettiği başarılar, TVF’nin kimliğinin kadın sporcular üzerinden şekillenmesine katkı sağlamıştır. Bu durum, toplumsal cinsiyet algısı üzerinde de önemli bir etki yaratmıştır. Sonuç olarak, TVF’nin hem yerel hem de uluslararası düzeyde başarı odaklı bir yaklaşım sergilediği ve bu yaklaşımın altyapıya yapılan yatırımlarla desteklendiği görülmektedir. Federasyonun kurumsal yapısı, başarı odaklı stratejileri ve uluslararası spor örgütleri ile olan güçlü bağları, TVF’nin örgütsel kimliğinin şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır.

Takım Kaptanının Liderlik Görev ve Sorumlulukları Nelerdir? Profesyonel Futbolda 2. ve 3. Ligde Görev Yapan Teknik Direktörlerin Algı ve Deneyimleri

What are the Leadership Duties and Responsibilities of the Team Captain? Perceptions and Experiences of Head Coaches Working in the 2nd and 3rd League in Professional Football

* Selman ORHAN ¹

¹Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray, TÜRKİYE / pskselman@gmail.com / 0000-0002-1225-5161

NOT: Bu araştırma belirtilen kongrede sözel olarak sunulmuştur: VI. Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi (Antalya) Selman ORHAN "Teknik Direktörlerin, Sporcu Liderlerin (Takım Kaptanı) Görevlerine İlişkin Algıları: Profesyonel Futbol Örneği" Sözel Sunum, Özet Metin Bildiri, 11-13 Mayıs 2022

Özet: Takım kaptanı, takım başarısı ve sportif performans üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çünkü takım kaptanı, resmi sporcu liderdir. Ayrıca kaptan, teknik direktörün liderliğine katkıda bulunan bir konumdadır. Bu önem çerçevesinde yapılan araştırmanın amacı, Türkiye'de profesyonel erkek futbolda (2022-2023 sezonu, TFF 2. ve 3. lig) takım kaptanının liderlik görev ve sorumluluklarını teknik direktör perspektifinden incelemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla 10 erkek teknik direktörle bireysel görüşme yapılmıştır. İçerik analiziyle belirlenen bulgular, yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda teknik direktörlerin takım kaptanına saha içinde görev lideri ve motivasyonel liderlik rolleri, saha dışında ise sosyal ve dış liderlik rolleriyle ilgili görev ve sorumluluklar yüklediği görülmüştür. Antrenör- kaptan ilişkilerinde takım kaptanına; takım ve futbolcu hakkında karşılıklı bilgi alışverişi, temsilci ve iletişim köprüsü, teknik direktör yardımcısı, takımda hiyerarşiyi sağlama ve sürdürme, antrenöre iletmeden sorunları çözüme ve örnek oyuncu olma ile ilgili görev ve sorumluluklar atfedildiği belirlenmiştir. Kulüp yönetimi-kaptan ilişkilerinde ise kaptanın takım ve futbolcu adına temsilci ile iletişim köprüsü olarak değerlendirildiği saptanmıştır. Sonuçta futbolda kaptanın sporcu liderliğinin etkinliği için kulüp yöneticilerinin ve antrenörlerin, profesyonelizm ile paylaşılan liderliği dikkate alması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Takım kaptanı, liderlik görev ve sorumlulukları, futbolda profesyonelizm, kaptanlık, sporcu lider.

Abstract: The team captain significantly influences team success and sporting performance as the official athlete leader. Additionally, the captain contributes to the coach's leadership. This research aims to examine the leadership duties and responsibilities of team captains in professional male football in Turkey (2022-2023 season, TFF 2nd and 3rd leagues) from the head coach's perspective. The study employed a phenomenological design, a qualitative research method. Individual interviews were conducted with 10 male head coaches using a semi-structured interview form. The results determined by content analysis were evaluated by interpretative phenomenological analysis. The research revealed that coaches attribute task and motivational leadership roles on the field to team captains and social and external leadership roles off the field. In coach-captain relations, captains were assigned duties and responsibilities related to the mutual exchange of information about the team and players, acting as a representative and communication bridge, assisting the head coach, ensuring and maintaining team hierarchy, resolving problems without involving the coach, and serving as exemplary players. In the club management-captain relations, it was found that the captain was considered as a communication bridge with the representative on behalf of the team and the player. In conclusion, club managers and coaches should consider professionalism and shared leadership to enhance the effectiveness of the captain's athlete leadership in football.

Keywords: Team captain, leadership duties and responsibilities, professionalism in football, captaincy, athlete leader.

Received: 21.09.2024 / Accepted: 28.01.2025 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1553891>

Citation: Orhan, S. (2025). Takım kaptanının liderlik görev ve sorumlulukları nelerdir? Profesyonel futbolda 2. ve 3. ligde görev yapan teknik direktörlerin algı ve deneyimleri, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 49-61.

GİRİŞ

Liderlik, spor takımlarının performansında ve etkili işleyişinde önemli bir rol oynayabilmektedir (Cotterill & Fransen, 2016). Sporda liderlik üzerine mevcut araştırmalar, sıklıkla antrenörün lider rolü ve etkisi üzerine yoğunlaşmış olup ancak bir spor takımında liderliğin yalnızca antrenöre ait olmadığı görüşü giderek daha fazla kabul görmektedir (Backer vd., 2022; Crozier vd., 2013; Fransen vd., 2016). Çünkü sporcu liderleri, profesyonel spor bağlamında antrenörlerin üzerine binen artan iş yükünün etkin bir şekilde azalmasına yardımcı olabilmektedir (Haddad vd., 2021). Bu nedenle, bir spor takımının başarısında, antrenörün yanı sıra takımdaki sporcu liderlerinin de rekabet avantajına katkıda bulunabilecek hayati faktörlerden biri olduğu saptanmıştır (Fransen vd., 2020; Haslam vd., 2011).

Takım içindeki lider sporcular, önemli liderlik rolleri üstlenebilirler (Leo vd., 2019). Sporcu liderliği "bir grup takım üyesini ortak bir hedefe ulaştırmak için etkileyen ve takım içinde resmi veya gayri resmi bir rol oynayan sporcu" olarak tanımlanmıştır (Loughead vd., 2006, s. 144). Dolayısıyla takım kaptanı, resmi olarak sporcu lideridir (Orhan, 2024b). Sporcu liderliği rollerine ilişkin olarak yapılan araştırmalar sonucunda güncel olan sınıflandırma şöyledir (Fransen vd., 2014; Loughead vd., 2006).

Görev lider: Görev lider, saha içinde sorumluluklara sahiptir. Dolayısıyla görev lider, takımın hedeflerine odaklanmasına yardımcı olabilmektedir. Bu lider, oyun sırasında takım

arkadaşlarına taktik tavsiyelerde bulunarak, gerekirse taktik karar almaya yardımcı olabilir.

Motivasyonel lider: Motivasyonel lider, sahadaki en büyük motivasyon kaynağı olup takım arkadaşlarını motive etmeye çalışır. Aynı zamanda cesareti kırılmış oyuncuların motivasyonunu toparlamasına da yardımcı olabilmektedir. Motivasyonel lider, takım olarak optimum performans gösterebilmek için sahadaki tüm duyguları doğru yöne yönlendirir.

Sosyal lider: Sosyal lider, takımda iyi ilişkileri teşvik eder. Haliyle saha dışında lider bir role sahiptir. İyi bir dinleyicidir ve takım arkadaşları tarafından sosyal lidere güvenilir. Seyahatlerde, soyunma odasında veya sosyal etkinliklerde iyi bir takım atmosferine önem verir. Ayrıca sosyal lider sahanın yanı sıra takım arkadaşları arasındaki çatışmaların çözümünde takım arkadaşlarına yardımcı olur.

Dış lider: Dış lider, takım ile takım dışındaki kişiler arasında bağlantıyı kurar. Örneğin, medya veya sponsorlarla iletişimde ihtiyaç durumuna göre dış lider ön planda olabilmektedir. Ayrıca dış lider, kulüp yönetiminin; sponsorluk, kulüp etkinlikleri veya farklı konularına ilişkin olarak talimatlarını takıma iletir. Takımını temsilen dikkat dağıtıcı dış faktörlere (medya...) karşı tampon görevi görebilir (Fransen vd., 2014; Loughead vd., 2006). Bu anlamda sporcu liderliğinde sosyal ve dış liderlik rolleri saha

dışında, görev ve motivasyonel liderlik rolleri ise saha içinde sergilenmektedir (Fransen vd., 2014).

Türkiye’de Sporcu Liderliğinin Resmi Konumu

Türkiye Futbol Federasyonu (TFF)’nun oyun kuralları kitabında takım kaptanları ile ilgili olarak “Takım kaptanının özel bir statüsü ya da ayrıcalığı yoktur ancak takımın genel davranışlarından bir dereceye kadar sorumludur.” ifadesi yer almaktadır” (Futbol Oyun Kuralları Kitabı, 2023, s. 50). Ayrıca literatürde ülkemizde takım kaptanları ile ilgili olarak profesyonel futbolla ilgili birçok yorum ve eleştirilerde, takım sahada iyi yönetilmiyor, bu takımın kaptanı yok, takımın saha içinde bir lidere gereksinmesi var, kaptan böyle yaparsa diğerleri ne yapmaz vb. ifadelerle karşılaşırız (Konter, 2004). Çünkü takım kaptanları; takım arkadaşlarını motive etmek ve birleştirmek, diğer futbolcular, teknik direktör ve yardımcı antrenörler arasında köprü görevi görmekten de sorumludur (Uslu, 2023). Bu nedenle etkili liderler takım için oldukça önemlidir (Dupuis vd., 2006). Çünkü spor takımlarının ve takımlardaki etkili liderliğin, takım performansı ve takım işleyişi dahil olmak üzere bir dizi sonucu etkileyen önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir (Orhan, 2024b, 2024a). Ayrıca takım kaptanları, antrenörün liderliğine katkıda bulunmaktadır (Fransen, vd., 2020). Bu bağlamda örneğin teknik direktör José Mourinho (Fenerbahçe-Türkiye) bir röportajında etkili sporcu lider olan takım kaptanlarından bahsetmiştir (Top Eleven - Be a Football Manager, 2019). Haliyle literatür ve teknik direktör José Mourinho’nun röportajı dikkate alındığında teknik direktörler tarafından takım kaptanından sportif performans kadar saha içi (maç ve antrenman) ve saha dışında etkili liderlik rolleri beklenmektedir. Bu bağlamda; sporcu liderliği önemli bir konumdur (Orhan, 2023). Fakat antrenörler tarafından sezon hedeflerine varmanın önemli bir basamağı olarak kaptanlar görülmesine (Maechel vd., 2020) ve kaptanlığın takım başarısıyla (Orhan, 2024b) ilişkilendirilmesine rağmen antrenörlerin takım kaptanına yeteri kadar destek vermedikleri tespit edilmiştir (Voelker vd., 2011). Çünkü takım kaptanı nihayetinde takımın bir oyuncusudur. Bu anlamda profesyonel futbolun önemli bir unsuru olarak kaptanlığın çeşitli faktörlerden (kulüp yönetimi, teknik ekip, taraftar...) etkilendiği belirlenmiştir (Orhan, 2024a; Orhan & Carson, 2025). Örneğin Türkiye 2023-2024 futbol sezonunda, Süper Lig’in 15. haftasında (11.12.2023) oynanan bir müsabaka sonunda maçın hakemine yönelik kulüp başkanı ve yöneticilerinin fiziksel şiddet içerikli davranışları olmuştur (PFDK Kararları - 14.12.2023 - PFDK Kararları TFF, Erişim Tarihi: 2025, 28 Ocak). Ayrıca Türkiye’de futbolda ekonomik krizlerin olduğu bir ortamda (Aydın vd., 2017; İmamoğlu vd., 2007) kaptandan etkili liderlik yapması beklenmektedir. Hatta antrenör boyutunda ülkemizde çok sık antrenör değişiklikleri olmaktadır (Esen vd., 2019). Fakat Avrupa’nın önemli liglerindeki markalaşmış kulüplerde uzun süreli teknik direktör istihdamının olduğu belirlenmiştir (Gırak & Doğan, 2022). Ayrıca ekonomik olarak Trendyol Süper Lig (Türkiye) gelir bakımından 2017/18 sezonu itibarıyla Avrupa’nın 7. büyük ligi konumundadır (Saatçioğlu & Çakmak, 2019). Haliyle ülkemizde ekonomik ve yönetimsel boyutta profesyonel sporda profesyonellik kavramının ön planda olamamasının sorgulanması gerekebilir. Çünkü profesyonellik spordaki tüm paydaşlar (Teknik ekip, kulüp

yönetimi, taraftar, sporcular...) tarafından kılavuz olarak alınması gerekmektedir. Örneğin sporcu profesyonellik; bir sporcunun branşıyla ilgili bilgi, beceri ve yeteneklerinin yanı sıra sürekli olarak gelişmeye, eleştiriye ve iş birliğine açıklık; iletişim, sorumluluk bilinci, zorluklarla başa çıkma ve sporcu kimliği ile topluma örnek olabilme özelliklerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Güngör vd., 2022, s. 37).

Literatürde takım kaptanının liderlik rolleri hakkında araştırmalar yapılmıştır (Fransen vd., 2014; Loughead vd., 2006). Fakat literatürdeki özellikle nitel araştırmaların hem Türkiye dışında hem de profesyonel hokey, rugby, basketbol ve kriket gibi branşlarda yapıldığı tespit edilmiştir (Brgoch vd., 2020; Camiré, 2016; Carson & Walsh, 2018; Cotterill vd., 2019; Cotterill & Cheetham, 2017). Bu nedenle ülkemizde takım kaptanının hem saha hem de saha dışında etkili olabilmesinde bağlamsal faktörlerin (Saha, antrenör, kulüp yönetimi) dikkate alınması gerekmektedir (Orhan, 2024b; Toker, 2022). Çünkü takım kaptanı, takımın bir sporcusu olduğu için kaptanlık görev ve sorumlulukları bu bağlamların etkisinden bağımsız değildir. Ayrıca bu araştırmanın rol çatışması ve rol belirsizliğine de katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Örneğin kaptanın, takımın temsilcisi olma ve oyuncular ile antrenörler arasında iletişim köprüsü rolünde olduğu saptanmıştır (Camiré, 2016). Bu nedenle belki antrenör ve kaptan arasında sporcu liderliğe ilişkin var olan algı ve deneyim farklılıkları rol çatışması ve rol belirsizliğine de neden olabilir/olmaktadır (Leo vd., 2015). Ayrıca Dünya’da ve Türkiye’de en fazla rağbet gören ve ekonomisi her geçen gün artan spor branşı futboldur (Taştan, 2021). Haliyle yapılan araştırma aracılığıyla profesyonel futbolda teknik direktörün bakış açısından takım kaptanının rollerine ilişkin görev ve sorumlulukları netleşecektir. Belirtilen hususlar nedeniyle profesyonel erkek futbolda nitel araştırma yöntemi çerçevesinde yürütülen bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırmada teknik direktörlerin takım kaptanının liderlik görev ve sorumluluklarına ilişkin algı ve deneyimlerinin belirlenmesi amaçlandığından nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenoloji deseni tercih edilmiştir. Çünkü fenomenoloji deseni katılımcıların herhangi bir konuda öznel deneyim ve algılarının değerlendirilmesi amaçlanmaktadır (Creswell, 2013). Fenomenolojik araştırmada araştırmacının odaklandığı temel nokta bir fenomen/olay/kavram ile ilgili (kaptanların liderlik görev ve sorumlulukları) araştırmaya katılan bütün bireylerin (teknik direktör) ortak deneyimlerinin ne ifade ettiğidir (Yıldırım & Şimşek, 2018). Bu amaç dahilinde verilere yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) uygulanmıştır. YFA, belirli bir konuyu katılımcının kendi deneysel bakış açısına dayanarak incelemeyi amaçlar. Bu yöntemde, araştırmacı tarafından yürütülen fenomenolojik analiz aslında katılımcının deneyiminin bir yorumudur (Smith vd., 2009). Çalışma Helsinki Deklarasyonu Prensipleri’ne uygun olarak yapılmıştır. Etik kurul onay belgesi alınmıştır.

Araştırmanın Amacı: Profesyonel erkek futbol branşında, erkek teknik direktörlerin bakış açısından takım kaptanının

Verilerin Analizi: Yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla yapılan bireysel görüşmeler öncelikle bilgisayarda Word programına aktarılmıştır. Transkripsiyon sonrasında verilere içerik analizi uygulanmıştır. İçerik analizi sonucu ortaya çıkan veriler YFA ile değerlendirilmiştir. İçerik analizinde verinin kavramsallaştırılması ve olguyu tanımlayabilecek temaların ortaya çıkarılma çabası vardır. Ortaya çıkan temalar ve örüntüler çerçevesinde elde edilen bulgular, açıklanır ve yorumlanır (Yıldırım & Şimşek, 2018). İçerik analizinde ise tümevarımsal analiz uygulanmıştır. Tümevarımsal analiz, veriyi önceden belirlenmiş bir kodlama çerçevesine ya da araştırmacının analitik önyargılarına uydurmaya çalışmaksızın yapılan bir veri kodlama sürecidir (Braun & Clarke, 2006). İçerik analizi verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması aşamalarıyla gerçekleştirilmiştir (Yıldırım & Şimşek, 2018). Araştırmacı tarafından verilerin hepsi birden fazla kez okunmuştur. Veriye yeterli şekilde aşına olduktan sonra ilk kodlama yapılmıştır. Verilerin içeriğindeki benzerlik ve farklılıklar dikkate alınarak kodlardan temalar çıkarılmıştır. Bu yöntemde doğrudan alıntılara sık sık yer verilmektedir (Arastaman vd., 2018). Böylelikle tema ve kodlar daha anlaşılır hale getirilmiştir. Görüşme metinleri, sıklıkla

BULGULAR

Verilerin analizi sonucu Tablo 2 ve 3'teki tema ve kodlar araştırma bulguları olarak saptanmıştır. Kaptanın saha, saha

kullanılan nitel analiz bilgisayar programlarından olan MAXQDA 20 yardımı ile kodlara ve temalara ayrılmıştır.

Güvenduyulabilirlik: Araştırma kalitesini artırmak için bazı stratejiler uygulanmıştır. Bunlardan ilki eleştirel arkadaş stratejisidir (Smith & McGannon, 2018). Çünkü deneyimli bir danışman veya denetleyiciyle kodlama çalışmalarını paylaşma, kodlama seçimleri, kodlama sırasında yapılan varsayımlar ve gözden kaçırılan noktalar üzerinde düşünmek amacıyla faydalı olabilmektedir (Braun vd., 2019). Denetçi ve eleştirel arkadaş rolünü üstlenen danışman, spor bilimleri alanında görev yapan bir akademisyendir. Bunun yanı sıra nitel araştırmalarda güvenilirliğin sağlanması, araştırmacı ile bilgi kaynakları arasında kapsamlı ve derinlemesine etkileşim kurulmasını da gerektirir (Yıldırım & Şimşek, 2018). Araştırmacının, takım kaptanlarının faaliyet gösterdiği kulüplerdeki deneyimi sayesinde, bu durumun katılımcıların araştırmacıya olan güvenini artırdığı ve yanıtlarına ilişkin anlayışlarını derinleştirdiği düşünülmüştür (Onwuegbuzie & Leech, 2007). Ayrıca araştırmacının konumsallığı ve düşünümüllüğü nedeniyle fenomene (takım kaptanı) ilişkin kendi ön yargı ve düşünceleri bloklanmaya çalışılmıştır (Güler vd., 2015). Böylelikle çalışma tasarımı ve veri analizinde yorumlayıcı bir bakış açısı sağlanarak araştırmanın titizliği artırılmıştır.

dışı görev ve sorumlulukları ile kulüp yönetimi-kaptan ilişkilerine ilişkin tema ve kodlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Kaptanın saha, saha dışı görev ve sorumlulukları ile kulüp yönetimi-kaptan ilişkilerine ilişkin tema ve kodlar

Üst tema	2. düzey tema	Kodlar
Saha görev ve sorumlulukları	Görev lider	Takımı olumlu yönlendirme görev ve sorumluluğu
		Öncelikle kendi sportif performans görevini yapmak
		Futbolcuların sahadaki yanlış davranışlarını uyararak ve bunlara ilişkin çözümler bulmak
	Dış lider	Antrenörün belirlediği taktiksel oyun planlarını uygulamak
		Hakemle iletişim
	Motivasyonel lider	Taraftarla iletişim
		Takımı motive etmek
		Sahadaki takım arkadaşlarını sakinleştirmek
		Futbolcuları cesaretlendirmek
		Gerektiği zaman sahada dikkatin toparlanmasına yardımcı olmak
Sosyal lider	Takım içindeki sorunların çözülmesine yardımcı olma	
	Takım içinde sosyal bir ortam oluşturmak	
	Takıma sosyal aktivitelerde öncülük yapma	
Saha dışı görev ve sorumlulukları	Dış lider	Kulüp temsilcisi
		Temsilci (Takım, futbolcu adına)
		Kulüp yönetimi ile iletişim köprüsü
		Teknik ekip ile iletişim köprüsü
		Camiayı temsil etmek
		Basın ile iletişim
		Temsilci (takım, futbolcu adına)
Kulüp yönetimi-kaptan ilişkileri	İletişim köprüsü (takım, futbolcu adına)	Mali sorunların çözümü (prim, maaş)
		Kulüp yönetimi ile takım oyuncular arasında karşılıklı iletişimi (özel ve sportif performans konuları) sağlama
	Temsilci (takım, futbolcu adına)	Kulüp yönetimi tarafından, takım kaptanının bir oyuncunun uygunsuz davranışının düzeltilmesi için uyarılması
	Temsilci (takım, futbolcu adına)	Kulüp yönetimine sorunları iletmeden çözme

Saha görev ve sorumlulukları

Saha görev ve sorumlulukları üst teması katılımcılar tarafından algılanan ve deneyimlenen takım kaptanının maç ve/veya antrenmana yönelik görev ve sorumluluklarına

ilişkin bir temadır. Maç ve/veya antrenmanlarda kaptanın görev, motivasyonel ve dış lider rolünde görev ve sorumlulukları olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yarısından fazlası takım kaptanının görev lider rolünde takımı olumlu yönlendirme görev ve sorumluluğu olduğunu belirtmiştir.

Katılımcılara ilişkin örnek alıntılar şöyledir: “Oyun sahada negatifliklerden dolayı kontrolden çıktığında doğru hamleleri yapabilen birisinin olması gerekiyor. Bu gerçekten önemli.” (K11) Benzer şekilde K3 ve K2 şunları belirtmiştir. “Oyunun gidişatında devreye girmesi gerek. Çünkü saha kenarında bazen sesimizi duyuramıyoruz. Ama kaptan içerde liderliği gösterebildiği zaman takımın temposu olsun, performansı olsun arttırabiliyor.” (K3)

“Takım kaptanı olmanın sorumluluğuyla; saha içinde sorumluluğu alan kişi, saha içinde takımını yönlendirebilen kişi, gerçekten iyi bir kaptandır. Ben sahanın içinde takım kaptanının en önemli rolü olduğuna inanırım. Sonuçta futbol bir oyun ve kaptan rolünü en iyi şekilde oynaması gerekir.” (K2)

K11 ve K3’ün görüşleri dikkate alındığında kaptanın özellikle olumsuz durumlarda liderlik göstererek takımını olumlu yönlendirme görev ve sorumluluğu vurgulanmıştır. Bunun yanı sıra takım kaptanının futbolcuların sahadaki yanlış davranışlarını uyararak ve bunlara ilişkin çözümler bulmak görev ve sorumluluğu da belirtilmiştir. K3’ün “... saha kenarında bazen sesimizi duyuramıyoruz. Ama kaptan içerde liderliği gösterebildiği zaman takımın temposu olsun, performansı olsun arttırabiliyor.” ifadesinde saha içinde takım kaptanının takımın temposu ve performansına olumlu katkısı vurgulanmıştır. Bu görüşün K2 tarafından da desteklendiği düşünülmüştür. Böylelikle futbolun takım oyunu olduğu dikkate alındığında bazı katılımcılar tarafından takım kaptanının öncelikle kendi sportif performans görevini yapması gerektiği de belirtilmiştir. Örneğin; “Kendi işini öncelikle iyi yapmalıdır. Ben onu isterim. Onlardan çok büyük bir şey istemem yani. Takım kaptanı o gün örnek vereyim kaleci ise kaleciliğini iyi yapmalıdır.” (K10)

K10’un “...kaleci ise kaleciliğini iyi yapmalıdır.” ifadesinde takım kaptanının örnek olma görev ve sorumluluğuna da değinildiği düşünülmüştür. Çünkü futbolda saha içinde olmak için sportif performansın iyi olması gerekliliği yadsınamaz bir gerçektir. Bu durum bir bakıma antrenörün belirlediği taktiksel oyun planlarını uygulamayı da kolaylaştırır. Çünkü katılımcılar, takım kaptanından antrenörün belirlediği taktiksel oyun planlarını uygulamayı da görev ve sorumluluk olarak kaptandan beklemektedir. Örneğin K4 bu durumu şöyle ifade etmiştir. “Kaptanın öncelikle görevi ona verilen, taktiksel oyun felsefesini yerine getirmektir, maç içinde yapması gereken şeyleri.”

Ayrıca katılımcılar bu temada, takım kaptanının dış liderlik rolünde maçlarda; hakemle iletişimi sağlaması gerektiğini de ifade etmişlerdir. K3’ün ifadesi şöyledir. “Kaptan oyun içerisinde hakemle diğer oyuncuları çok fazla buluşturmamalıdır. Kartlarda ve itirazlarda kaptan ön planda olur. Bu itirazlar kaptanın görevidir.”

K3’ün görüşleri dikkate alındığında “...Kartlarda ve itirazlarda kaptan ön planda olur.” kaptanın hakemle diyalogunda aslında sporcu liderin iyi iletişim becerilerine de sahip olması gerektiği söylenebilir. Çünkü maç sırasında hakeme itirazlarda iletişim becerileri iyi olmayan kaptanın dış liderlik rolü önemli şekilde aksayabilir. Bu anlamda katılımcılar dış lider olarak takım kaptanından taraftarla iletişim görev ve sorumluluğu da beklemektedir. K10’un

ifadesi şöyledir. “Kaptan tabiki de taraftarla iletişim içerisinde mutlaka oluyor.” Aslında K10’un görüşleri dikkate alındığında takım kaptanının dış lider rolünde temsilci, iletişim köprüsü rolüne de vurgu yapıldığı söylenebilir.

Ayrıca bu temada katılımcılar, takım kaptanının saha görev ve sorumluluklarında motivasyonel lider rolünün de olduğunu belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar takım kaptanının motivasyonel lider rolün de takımı motive etme görev ve sorumluluğunu şöyle ifade etmiştir. K9 şunları belirtmiştir. “Antrenmanların temposu, çalışkanlığı ve oyuncuların istekli olmasında kaptanın çok büyük etkisi vardır. Kaptan genelde en önde olan koşu vb. kendisi istekli olarak örnek teşkil etmelidir.” (K9) K10’un ifadesi ise şöyledir. “Amacımız, takımı; hem psikolojik olarak hem mental olarak yukarı doğru çıkmasını sağlayacak küçük dokunuşlar isterim takım kaptanımdan. Bunu yapabilir diye düşünüyorum.”

Özellikle K9’un görüşünde motivasyonel liderliğin yanı sıra yine kaptanın örnek olmasının vurgulandığı söylenebilir.

Katılımcılar motivasyonel lider rolünde kaptanın takımını motive etme etmesinin yanı sıra sahadaki takım arkadaşlarını sakinleştirmede de takım kaptanından beklentileri olduğunu belirtmişlerdir. Örnek alıntı şöyledir. “Kaptanın maçta hoş olmayan olaylar çıktığında takım arkadaşlarını sakinleştirmesi gerekli. Farkındalık oluşturması gerekli.” (K7)

Katılımcılar, takım kaptanının futbolcuları cesaretlendirme konusunda da görev ve sorumlulukları olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durumu K7 şöyle ifade etmiştir. “Mağlup duruma düşüldüğü zaman futbolcuları sahada yine cesaretlendirecek olan yine kaptandır.”

Ayrıca katılımcılar motivasyonel lider rolünde takım kaptanının gerektiği zaman sahada dikkatin toparlanmasına yardımcı olmasını da kaptanın görev ve sorumluluğu olduğunu belirtmişlerdir. Bunu K9 şöyle belirtmiştir. “Kaptan, onların (takımın) dikkatini dağıtmama, onların dikkatini daha çok toparlama sonra saha içerisinde konuşarak yani uyarı yani motor ünite dediğimiz yapı olmalıdır.”

Saha görevleri üst temasında motivasyonel liderlik genel olarak değerlendirildiğinde; katılımcılar tarafından maç ve/veya antrenmanlarda takım kaptanının takımın ve/veya oyuncuların özellikle duygularını takımın saha amaçları doğrultusunda işlevsel hale getirmeye ilişkin görev ve sorumluluklar yükledikleri düşünülmüştür.

Saha dışı görev ve sorumlulukları

Saha dışı görev ve sorumlulukları üst teması katılımcılar tarafından algılanan ve deneyimlenen takım kaptanının maç ve/veya antrenman haricindeki görev ve sorumluluklarına ilişkin bir temadır. Takım kaptanının sosyal ve dış lider rolünde görev ve sorumlulukları olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların ikisi, takım kaptanının; sosyal lider rolünde takım içindeki sorunların çözülmesine yardımcı olmayla ilgili görev ve sorumluluğu olduğunu belirtmiştir. Örnek alıntı şöyledir. “Bazen oyuncuların tartışmasında oyuncuları susturan kişidir kaptan.” (K5)

Katılımcıların birkaçı takım içinde sosyal bir ortam oluşturma ve takıma sosyal aktivitelerde öncülük yapmayla ilgili de takım kaptanına görev ve sorumluluklar atfetmiştir.

“Takım kaptanı demoralize olmuş bir futbolcuyla alıp yemeğe götürür, onla iletişime geçer. Moralsiz oyuncuyla kafede buluşup moralini yerine getirebilmek için onu motive etmesi gerekir. Maçlar kötü gittiği zaman, mağlubiyetlerde futbolcuları toparlayıp kulüp dışında birlik beraberlik içinde toplu şekilde bir yerlere gidilmesini, kaptan düzenleyebilir.” (K7)

K5 “...oyuncuların tartışmasında oyuncuları susturan kişidir kaptan” ve K7’nin “...kulüp dışında birlik beraberlik içinde toplu şekilde bir yerlere gidilmesini, kaptan düzenleyebilir.” görüşleri dikkate alındığında katılımcılar tarafından takım kaptanının sosyal lider rolünde takımın olumlu sosyal atmosferine yönelik görev ve sorumluluklar atfedildiği söylenebilir.

Ayrıca bu üst temada takım kaptanından dış lider rolünde görev ve sorumluluklar da beklendiği tespit edilmiştir. Örneğin takım kaptanına katılımcıların çoğu kulüp temsilcisi, birkaçı ise basın ile iletişime ilişkin görev ve sorumluluklar atfetmiştir. Örneğin; “Kaptan; basın, taraftar ve insanlarla iletişim olsun bir kulübü temsil ettiğini bilmesi gerek. O bilinçte olması gerek.” (K3)

Katılımcıların ikisi tarafından ise kulüp temsilcisi olmaya yakın şekilde takım kaptanına camiayı temsil etmesine ilişkin görev ve sorumluluklar atfedilmiştir.

“...saha dışında bir camiayı temsil ediyorsunuz. Burada hem saha içinde hem saha dışında ve özellikle kaptan olduğunuz zaman veya kulübün camianın mensubu olduğunuz zaman isminizin önüne bir isim daha ekleniyor. Örneğin şimdi ben caddeye indiğim zaman orda yapacağım en ufak yanlış bir hareket K1 (Katılımcı ismini belirtti) olarak yorumlanmıyor, X sporun (Kulüp ismini belirtti) hocası (Teknik direktör) olarak yorumlanıyor. Camia da, dünyada da böyledir.” (K1)

Katılımcıların dördü tarafından ise takım kaptanına takım ve futbolcu adına temsilci olmayla ilgili görev ve sorumluluklar atfedilmiştir. Çünkü K9’a göre kaptan sadece kendisinden sorumlu değildir. Takım ve futbolcu adına temsilcilik şöyle ifade edilmiştir. “Ama özellikle kaptanın en çok zorda kaldığı durumlar; kötü gidişat ta kendisi kötü oynamasa bile kötü gidişatta ilk konuşulan insandır.”

Ayrıca kaptandan kulüp yönetimi ve teknik ekip ile iletişim köprüsü olmasına ilişkin görev ve sorumluluklar da beklenmektedir. Örneğin K1 şunları belirtmiştir. “Kaptanın, hocayla takım arasındaki iletişimde çok faydası vardır. Bazen oyuncular teknik direktörle paylaşamadıklarını kaptanla paylaşırlar. Kaptanlarda hocalarla isim vermeden genel anlamda o iletişimi, dengeyi, koordinasyonu iyi kaptanlar çok sağlarlar. Aynı şekilde yönetim bazında da sağlarlar.”

Kaptanın dış liderliğine dikkat edilecek olunursa; örnek olma, takım ve futbolcu adına temsilci, kulüp temsilcisi ve camiayı temsil etmenin birbirine yakın ve/veya birbiriyle örtüşebilen kavramlar olduğu düşünülmüştür. Bir başka deyişle örnek olabilen bir sporcu, kulübü ve camiayı temsil edebilir. Bu nedenle takım kaptanlığına normal bir

sporunun ötesinde görev ve sorumluluklar atfedildiği söylenebilir.

Kulüp yönetimi-kaptan ilişkileri

Bu üst tema, katılımcılar tarafından algılanan ve deneyimlenen takım kaptanının kulüp yönetimi-kaptan ilişkileriyle ilgili görev ve sorumluluklarına ilişkin bir temadır. Kulüp yönetimi-kaptan ilişkilerinde takım kaptanının takım ve futbolcu adına hem temsilci hem de iletişim köprüsüne ilişkin görev ve sorumlulukları olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar, takım kaptanının mali sorunların çözümü (prim, maaş) ve kulüp yönetimi ile takım oyuncuları arasında karşılıklı iletişimi (özel ve sportif performans konuları) sağlamaya ilişkin görev ve sorumlulukları olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar tarafından, kulüp yönetimi için bir oyuncunun uygunsuz davranışının düzeltilmesi amacıyla takım kaptanının uyarılmasına ilişkin görev ve sorumluluklarının olduğu da ifade edilmiştir. Katılımcıların, kaptanın temsilci ve iletişim köprüsü olmasına ilişkin ifadeleri şöyledir. “Kaptan sorunları çözemezse önce teknik heyete, yine çözemezse kulüp yönetimine iletir. Takım kaptanı, teknik direktör ve yönetim bu üçü bir araya gelip futbolcular ile ilgili alınacak kararlarda örneğin primler veya ödeme taksitleri konularını kulüp yönetimine getiren kişidir.” (K6) **(Temsilci; Kulüp yönetimine sorunları iletmeden çözme, İletişim köprüsü; Mali sorunların çözümü [prim, maaş])**

“Kulüpte içerisinde oyuncuların isteklerini; kulübün varsa eksiklikleri, maddi manevi, mutfak, sosyal alan, odanın düzeni, ödemelerle ilgili, oyuncunun izin konusu olur, direkt hocaya bunu söyleyemez, belki hoca (Teknik direktör) yapı olarak sert biridir, izne karşıdır vb. kaptanlar bu gibi konularda aracı işleri çözme rolündedir.” (K9) (Temsilci; Kulüp yönetimine sorunları iletmeden çözme, İletişim köprüsü; Mali sorunların çözümü [prim, maaş], Kulüp yönetimi ile takım oyuncuları arasında karşılıklı iletişimi [özel ve sportif performans konuları] sağlama)

“Takım başarısı kaptanı yüceltir, başarısızlıkta ise kaptan da sıkıntıya girer, sorunlar nedir diye önce hoca; kaptanı çağırır, sonra yönetim; kaptanı çağırır. Ne oluyor ne bitiyor neden böyle şeyler oluyor. Sorun nedir? acaba oyuncular kaptanı mı istemiyor?, kulüpte mutlu mu değiller? diye kaptan kendini sorgulamaya başlar.” (K5) (Temsilci, İletişim köprüsü; Kulüp yönetimi ile takım oyuncuları arasında karşılıklı iletişimi [özel ve sportif performans konuları] sağlama)

K1 ise kaptanın temsilci, iletişim köprüsündeki görev ve sorumluluğunu şöyle ifade etmiştir. “...Birde tüm oyuncuların kulüp dışında özel yaşantısına dikkat etmesidir. Burada teknik heyete olaya dahil olur ama yöneticiler kaptanı çağırarak o oyuncuya ‘kendine dikkat et’ der. Kaptan o oyuncuyu uyarır.” **(Temsilci, İletişim köprüsü; Kulüp yönetimi tarafından, takım kaptanının bir oyuncunun uygunsuz davranışının düzeltilmesi için uyarılması)**

Ayrıca bu üst temada, önemli olabilecek bulgu saptanmıştır. Katılımcıların ikisi tarafından takım kaptanının kulüp yönetiminin görev ve sorumluluk alanına girmemesi gerektiği ifade edilmiştir. Ülkemizde teknik direktörün görevden alınması konusunda kaptandan görüş istenmesi ve

teknik direktörün sportif performansı hakkında kaptandan bilgi alınması konularında katılımcılar kendi görev ve sorumluluk alanlarına bu durumu ihlal olarak değerlendirmişlerdir. K10 ve K1'in görüşleri şu şekildedir.

“Kulüp yönetimi ve takım kaptanı sürekli iletişim içerisinde bu bir gerçek. Hem oyuncu hem de hoca performansını kaptana soruyorlar. Oyuncu transferlerini kaptana soruyorlar. Takım kaptanı profili ile ilgili olarak o profilin değişmesi gerektiğini düşünüyorum. Bu profil eğer değişmezse genelde ki takım kaptanını dinleyen ve ona göre hareket eden yönetimler var ve o takımların maalesef ilerleme şansı yoktur. Çünkü kendimi de düşünüyorum, takım kaptanlığı yaptığım zaman içerisinde organizasyonu bilmiyorsun ki yani duygusal kararlar veriyorsun, kocaman bir kulüp bir takım kaptanının kararlarına göre yönetilirse bence hata yaparlar. Bence o misyonu kaptanın yüklenmemesi gerekiyor işte.... Türkiye'deki hocaların gidip gelmesindeki etkenlerden biriside takım kaptanıdır.” (K10)

Tablo 3. Antrenör-kaptan ilişkilerine ilişkin tema ve kodlar

Üst tema	Kodlar
Antrenör-kaptan ilişkileri	Takım ve futbolcular hakkında karşılıklı bilgi alışverişi (özel ve sportif performans konuları)
	Temsilci (takım, futbolcu adına)
	İletişim köprüsü (takım, futbolcu adına)
	Teknik direktör yardımcısı
	Takımda hiyerarşiyi sağlama ve sürdürme
	Antrenöre iletmeden sorunları çözme
Örnek oyuncu olma	

Bu üst tema, katılımcılar tarafından algılanan ve deneyimlenen takım kaptanının antrenör-kaptan ilişkileriyle ilgili görev ve sorumluluklarına ilişkin bir temadır. Antrenör-kaptan ilişkilerinde takım kaptanının takım ve futbolcu adına hem temsilci hem de iletişim köprüsüne ilişkin görev ve sorumlulukları olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların çoğunluğu kaptanın temsilci ve iletişim köprüsü olduğunu ifade etmiştir. Örnek ifadeler şöyledir.

“Ayrıca şuan da başarıya endeksli, hep kazanmaya zorlanan bir ortam yaşıyoruz. Hep kazancaz hep kazancaz. Kazanamadığımız zamanda yönetimle, taraftarla, futbolcular adına ilk muhatap olan takım kaptanıdır. İdareci hemen bunu kaptana sorabiliyor. Kaptan neden böyle?. Teknik ekipte kaptanla konuşur hani bizim gözümüzden kaçan, söylenemeyen sorun var mı diye. Bu bir ispiyon değildir. Bizimde gözümüzden kaçan, atladığımız, etkileyen, özel sorunları olan, oyuncunun başına bir iş gelmiştir. Kulübün duymasını istemez oyuncu. Oyuncuların kendi aralarında bilgileri vardır. ...Beraber iş birliği yaparız.” (K9) (Temsilci, İletişim köprüsü, Dış lider; taraftarla iletişim, Teknik direktör yardımcısı)

K7 ise benzer şekilde kaptanın iletişim köprüsü görev ve sorumluluklarını şu şekilde ifade etmiştir. “Takım kaptanı, teknik heyetle futbolcu arasında da köprüdür. Kaptan; futbolcuların veya teknik heyetle diyaloglarında aracıdır.”

Kaptanın temsilci ve iletişim köprüsü olmasının yanı sıra takım kaptanının takım ve futbolcular hakkında antrenörle karşılıklı bilgi alışverişi (özel ve sportif performans konuları) yaptığı da saptanmıştır. Bu durumu K5 şöyle ifade etmiştir. “Takım içerisinde sıkıntıları, problem yapan kişileri belirler. Hoca'ya o oyuncuyu kötülemeden, nasıl

K1 ise aynı durumu şöyle belirtmiştir. “Yönetim, Türkiye’de profesyonel anlamda yöneticilik yapmış olsa yönetim ile kaptan arasında çok fazla diyalog olacağını düşünmüyorum. Profesyonellik yok bizde.”

Özellikle K10’un görüşleri dikkate alındığında; takım kaptanı ile kulüp yönetiminin görev ve sorumluluk alanlarının farklı olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde K1’e göre kaptan ve kulüp yönetiminin bu tutum ve davranışları “...çok fazla diyalog olacağını düşünmüyorum.” profesyonelleşme bağdaşmamaktadır. Aslında bu durumun yine Türkiye’de sporcu lider olarak takım kaptanının kulüp yönetimine karşı etki potansiyelini gösterdiği düşünülmüştür.

Antrenör-kaptan ilişkileri

Antrenör-kaptan ilişkilerine ilişkin tema ve kodlar Tablo 3’de sunulmuştur.

düzeltebiliriz şeklinde bildirim yapmalı. Hocada sorunları o kaptandan almış gibi değil de mesela ondan habersizmiş gibi hoca işleri çözer.”

K5’in ifadeleri dikkate alındığında “...Hocada sorunları o kaptandan almış gibi değil de mesela ondan habersizmiş gibi hoca işleri çözer.” takım kaptanı antrenörle karşılıklı bilgi alışverişi yaptığı için aslında teknik direktör yardımcısı olarak ta değerlendirilmiştir. Örnek ifadeler şöyledir. “İşbirliği içinde olması gereken en değerli oyuncudur kaptan. Bir başkasının arkasından iş çevirmek değil, tamamen takımınızın gelişimi, menfaatini birlikte üstlenebilecek, üstlendiğiniz misyonu ve vizyonu birlikte yürütebilecek takım kaptanı olduğunda, antrenör için çok büyük kolaylık sağlayacak kişidir.” (K2)

“Benim kaptanım, benim takımıma benim yardımcım gibi. Takımın hiçbir oyuncusu gelip benden izin almaz. Onların başında abileri, kaptanları var. İzin, antrenman konusunda benim yardımcılarım kadar yetkiye sahip bir insanlar gurubuyla çalışıyorum. Her anlamda takımın ve teknik adam üzerindeki yükü hafifleten insan bence kaptandır.” (K8)

K2 “... üstlendiğiniz misyonu ve vizyonu birlikte yürütebilecek takım kaptanı olduğunda, antrenör için çok büyük kolaylık sağlayacak kişidir.” ve K8 “Her anlamda takımın ve teknik adam üzerindeki yükü hafifleten insan bence kaptandır.” aslında sporcu lider olan takım kaptanının etki ve gücünden etkin bir şekilde faydalanmasını vurgulamaktadır. Bu nedenle takım kaptanı sıradan bir oyuncu olarak değerlendirilmemelidir. Takım kaptanının sporcu liderlik gücü ve etkisi, takım ve oyuncular adına yadsınamayacak öneme sahiptir. Dolayısıyla kaptanın görev

ve sorumlulukları katılımcılara göre takımda hiyerarşiyi sağlama ve sürdürmeyi de kapsamaktadır. Örnek alıntılar şöyledir. “Kaptan içerdeki bütünlüğü sağlayan kişidir. Kaptan teknik heyete yardımcı olan kişidir. Kaptan hiyerarşiyi korur. Kaptan hiyerarşiyi kulüp içinde ve dışında koruyan, tamamlayan kişidir.” (K4) (*Takımda hiyerarşiyi sağlama ve sürdürme, Teknik direktör yardımcısı*)

Takımda hiyerarşiyi sağlama ve sürdürme, teknik direktör yardımcısı olarak değerlendirilme, temsilci olma durumlarına ilişkin kaptanın liderlik etki ve gücü bir bakıma antrenöre ilemeden sorunları çözmeyi de sağlamaktadır. Örnek alıntı şöyledir. “Bazen hocalarında göremediği algılayamadığı konular olur. Orada kaptan devreye girer.” (K1)

Ayrıca katılımcılar, antrenör-kaptan ilişkilerinde kaptanın örnek oyuncu olduğunu da ifade etmişlerdir. Örneğin; “Oyuncularla iyi veya kötü gidişatta problemlerde önce oyunculara örnek olması gerek. Örneğin antrenmanda, çalışmada, uyarı konusunda öncelikle kaptanın örnek olması gerekir. Antrenman temposunun yukarı çekilmesi konusunda. Kamplarda, yemeklerde, antrenman saatlerinde olsun öncelikle bunu kaptana söyleriz.” (K3)

Kulüp yönetimi-kaptan ve antrenör-kaptan ilişkilerinde kaptanın kulüp yönetimi ve antrenörle çift yönlü iletişiminin olduğu görülmektedir. Bu çerçevede kaptan, takım ile futbolcuyu temsilen hem kulüp yönetimine ve antrenöre bilgi vermektedir. Hem de takım ile futbolcuyu temsilen kulüp yönetimi ve antrenörden bilgi almaktadır.

TARTIŞMA

Teknik direktörlerin bakış açısından takım kaptanının liderlik görev ve sorumluluklarına ilişkin algı ve deneyimlerini tespit etmek amacıyla yapılan araştırma sonucunda dört adet üst düzey tema (Saha görev ve sorumlulukları, Saha dışı görev ve sorumlulukları, Kulüp yönetimi-kaptan ilişkileri, Antrenör-kaptan ilişkileri) belirlenmiştir.

Takım kaptanı liderlik rollerini saha bağlamına göre yerine getirmektedir. Görev ve motivasyonel liderlik sahada, sosyal ve dış liderlik rolleri saha dışında gerçekleştirilmektedir (Fransen vd., 2014; Loughhead vd., 2006). Bu nedenle ilgili literatür dikkate alınarak yapılan çalışmada kaptanın “saha ve saha dışı görev ve sorumlulukları” üst tema olarak belirlenmiştir.

Saha görev ve sorumlulukları

Bu çalışmadaki saha görev ve sorumlulukları üst temasıyla ilgili olarak literatürde, hem görev hem de motivasyonel liderlik rollerinin antrenmanlarda ve maçlarda sahadayken gerçekleştirildiği belirlenmiştir (Eys vd., 2007; Fransen vd., 2014; Leo vd., 2019). Daha özel olarak Newman vd., (2019)’ne göre görev liderliği rollerinin aslında genellikle oyun içi teknik sorumlulukları içerdiği saptanmıştır. Örneğin görev liderlerin taktik iç görü sahibi olma ve taktiksel rehberlik sağladığı belirlenmiştir (Fransen vd., 2019). Bu nedenle özellikle görev liderlerinin deneyim ve spora özgü teknik yeteneklerle karakterize edildiği tespit edilmiştir (Fransen vd., 2018). Ayrıca bu çalışmadaki görev lider

olarak kaptanın liderlik görev ve sorumluluklarının Loughhead’in yaptığı çalışmadaki görev lider bulgularıyla örtüştüğü düşünülmüştür (Loughhead vd., 2006).

Bu çalışmada saha içi görevlerde dış lider rolünü değerlendirirken aslında takım kaptanı dış lider sıfatıyla literatüre göre sahada hakem, taraftarlar ve rakiplerle iletişim kurmaktadır (Fransen vd., 2019; Loughhead vd., 2006). Bu anlamda takım kaptanının, temsil görev ve sorumluluğunu taşıdığı (Brgoch vd., 2020) ve takım dışındaki unsurlarla iletişim bağı olduğu belirlenmiştir (Fransen vd., 2019; Loughhead vd., 2006). Devine, (2021)’e göre özellikle, takım kaptanı bir avukat rolüyle takımı hakeme karşı temsil eder. Bu çerçevede literatür bulgularıyla, yapılan çalışmadaki dış lider bulgularının örtüştüğü söylenebilir.

Bu çalışmada aynı zamanda takım kaptanının sahadayken motivasyonel lider rolüyle ilişkili görev sorumlulukları taşıdığı da belirlenmiştir. Bu durum aslında yapılan çalışmalara göre motivasyonel, rol modelleyici ve teşvik edici davranışların etkili sporcu liderliğinde çok önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Brgoch vd., 2020; Dupuis vd., 2006; Holmes vd., 2010). Bu bağlamda, motivasyon liderin; olumlu beden dili, iyimser bir tavır, coşku ve takım güvenini aktararak diğer oyuncuların motivasyonunu önemli ölçüde etkilediği söylenebilir (Fransen vd., 2014). Bu da antrenörlerin kaptandan hem görev hem de motivasyon lideri olması yönünde bir beklentisi olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle takım kaptanından duygularını etkin bir şekilde yönetmesinin yanı sıra tüm takımada duyguların etkin yönetimi ve duygulardan faydalanma konularında örnek olmasının beklendiği söylenebilir. Genel olarak takım kaptanının özellikle sahada sportif performans konularında görev lider olması, hakemle ve taraftarla iletişimde dış liderlik rolü ve takımın motivasyonu konusunda da motivasyonel liderliğe ilişkin önemli görev ve sorumluluklar atfedilmesinin ilgili literatürle örtüştüğü düşünülmüştür.

Saha dışı görev ve sorumlulukları

Bu çalışmadaki saha dışı görev ve sorumlulukları üst temasıyla ilgili olarak takım kaptanının sosyal ve dış liderlik rolleriyle ilgili görev ve sorumlulukları olduğu saptanmıştır. Haliyle bu çalışmadaki teknik direktörler, takım kaptanlarından sadece saha liderlik rolleri değil aynı zamanda saha dışı liderlik rollerini de üstlenmeleri gerektiğini belirtmişlerdir. Bu gereklilik, Fransen vd., (2018, 2019)’ne göre liderliğin sahanın ötesine uzanarak liderlik niteliklerinin sergilendiği anlayışından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, yapılan çalışmalara göre güçlü kişilerarası becerilere sahip olmanın, başkalarına özen ve ilgi göstermenin, güveni teşvik etmenin ve takım arkadaşlarıyla ilişkileri beslemenin liderlik davranışlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Dupuis vd., 2006; Holmes vd., 2010; Price & Weiss, 2011). Bu bağlamda aslında diğer liderlik (Görev, motivasyonel, dış lider) rollerine uygun olarak, yüksek kaliteli sosyal liderlerin, kimlik liderliği becerileri ve motivasyon ile problem çözme becerileri temelinde diğer takım oyuncularından ayırt edilebildiği saptanmıştır (Fransen, Haslam, Steffens, & Boen, 2020). Hatta sosyal liderlerin takım arkadaşları tarafından güvenilen ve takım arkadaşlarına adil ve tutarlı davranma gibi davranışsal

özellikleri bulunmaktadır (Leo vd., 2019). Bu bakımdan hem sosyal liderlerin hem de dış liderlerin, saha dışında takımları için gösterdikleri çabayla ön plana çıktığı belirlenmiştir (Fransen vd., 2014, 2018).

Dış liderin; antrenör ekibi veya lig organizatörleri ile yapılan toplantılarda takımın haklarını koruma, takımı temsil etme, takım için gerekli veya istenen kaynakları, desteği ve tanınmayı sağlamaya çalışma, takım üyelerini dışarıdaki baskılardan koruma ve takımla ilgili dış bilgileri takımla paylaşma gibi davranışsal görevleri bulunmaktadır (Leo vd., 2019). Bu bağlamda yapılan bir araştırmada kaptanın dış liderliğiyle ilgili olarak elçi, temsilci, antrenörler, oyuncular ve basın arasında irtibatı sağladığı saptanmıştır (Brgoch vd., 2020). Ayrıca yine bu araştırmadaki dış lider bulgularına benzer şekilde kaptanın; takımı dış dikkat dağıtıcı faktörlere (maddi konular, medya baskısı...) karşı koruduğu (Fransen vd., 2014; Loughhead vd., 2006), takımı temsil ettiği, basın, kulüp yönetimi ile iletişimi sağladığı (Fransen vd., 2019) belirlenmiştir. İlgili literatür dikkate alındığında bu araştırmadaki saha dışı görev ve sorumluluklarının (Sosyal lider, dış lider) literatürle desteklediği söylenebilir.

Kulüp yönetimi-kaptan ilişkileri

Bu araştırmada kaptanın kulüp yönetimi için takım ve futbolcu adına iletişim köprüsü ve temsilci olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki araştırmalarda da kaptanın dış liderlik rolü gereğince kulüp yönetimi ile iletişim sorumlulukları olduğu tespit edilmiştir (Fransen vd., 2014, 2019). Bu çerçevede Devine'e göre takım kaptanı: oyuncular, antrenörler ve kulüp yönetimi arasında bir arabulucu olarak davranır. Bu rolde, kaptan; takım adına bir temsilci olarak hareket eder, takımın istek ve durumlarını antrenör ve kulüp yönetimine iletir. Bu istekler, oyun planlarından, antrenman yöntemlerine kadar olabilir (Devine, 2021).

Ayrıca bu araştırmada kaptanın sıklıkla Türkiye'de kulüp yönetimiyle finansal konularda iletişim köprüsü ve temsilci konumunda olduğu belirlenmiştir. Bunun bir nedeni de Türkiye'deki futbol kulüplerinin borçlu ekonomik yapısı (FIFPro, 2016; Taştan, 2021) ve profesyonelizmden uzak kulüp yöneticilerinin tutum ve davranışlarının olduğu düşünülmüştür (Aydın vd., 2017; İmamoğlu vd., 2007). Çünkü ödemelerin profesyonelizm çerçevesinde yapılması halinde takım kaptanı ve antrenörlerin daha rahat sportif performansa odaklanabileceği söylenebilir. Bu anlamda kaptanlıkta kulüp yönetimi faktöründe maddi sorunların olmasının kaptanlığı doğrudan etkileyen önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir (Orhan, 2024a). Bu bakımdan kulüp yönetimi, ekonomik anlamda sorunun tek çözüm mercii olduğu için takım kaptanı dış lider rolünde doğal olarak takım ve/veya futbolcuyu temsilen iletişim köprüsü ve temsilci olabilmektedir. Aslında takım kaptanının kulüp yönetiminin görev ve sorumluluklarına olumlu katkıda (Temsilci; Kulüp yönetimine sorunları iletmeden çözme) bulunma potansiyeline sahip olduğu da söylenebilir. Fakat futbolda olumsuz ekonomik yapının yanısıra bu araştırmada takım kaptanının kulüp yönetiminin görev ve sorumluluk alanına girdiği de tespit edilmiştir. Dolayısıyla profesyonelizmin kulüp yönetimi, antrenör, takım kaptanı ve tüm takım oyuncularını tarafından rehber edinilmesi gerektiği

söylenebilir. Profesyonelizmin dışına çıkan tüm tutum ve davranışların birbirini olumsuz etkileme potansiyeli bulunmaktadır. Örneğin tüm takımın veya bazı takım oyuncularının maaşları kulüp yönetimince ödenmediği takdirde oyuncular antrenmana çıkmayabilir. Haliyle takım kaptanı ve antrenörler görev ve sorumluluklarını etkili bir şekilde yapamaz veya yapmayabilir. Bu bakımdan ekonomik ve yönetsel sıkıntıların kaptanlık sürecine olumsuz yansımaları olabildiği gibi (Orhan, 2024b), kaptanın görev ve sorumluluklarının dışına çıkması da (Orhan, 2024a) antrenörü olumsuz etkileyebilir.

Antrenör-kaptan ilişkileri

Yapılan araştırmada antrenör-kaptan ilişkilerinde takım kaptanına önemli görev ve sorumluluklar atfedilmiştir. Örneğin antrenörler takım kaptanını, takım için bir liderden ziyade kendi otoritelerinin bir uzantısı olarak görmüşlerdir. Aslında bu bulgu olağan olarak değerlendirilebilir. Çünkü takım kaptanının da antrenör kadar liderlik etki ve gücü bulunmaktadır (Orhan, 2024b). Nitekim bu araştırmadaki takım kaptanının teknik direktör yardımcısı olarak değerlendirilmesine benzer şekilde sporcu liderin antrenörün uzantısı olarak (Cotterill vd., 2019) görüldüğü ve kaptanın, teknik ekibin mesajlarının takıma iletilmesinde önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Bucci vd., 2012; Gökdoğan vd., 2023). Dolayısıyla takım kaptanı oyuncular ve antrenörler arasındaki köprüdür (Camiré, 2016). Benzer şekilde sporcu liderlerin, antrenörlerce her iki yönde de gelişmiş iletişim sağlayan ve antrenöre takımın ruh hali hakkında bilgi veren "oyuncu grubu ve antrenör ekibi arasındaki kanal" olarak görüldüğü saptanmıştır (Haddad vd., 2021). Haliyle spor bağlamında, takım kaptanlarının kritik bir liderlik rolünü yerine getirirken takım için irtibat görevlisi olarak görev yaptıkları da söylenebilir (Brgoch vd., 2020). Bu nedenle antrenörler, kaptanı sezon boyunca takımın hedeflere ulaşma çabalarını koordine eden önemli bir figür olarak ta görmektedir (Maechel vd., 2020). Genel olarak bu araştırmadaki teknik direktörler, kaptanı kendileri ile takım arasında bağlantı olarak görmüş ve her iki yönde de daha iyi bir iletişim sağlamanın önemli bir unsuru olarak değerlendirmişlerdir. Antrenör-kaptan ilişkilerine ilişkin bulguların literatür tarafından desteklediği düşünülmüştür.

Bu araştırmadaki özellikle antrenör-kaptan ilişkilerindeki (Temsilci, İletişim köprüsü, Teknik direktör yardımcısı, Takımda hiyerarşiyi sağlama ve sürdürme, Antrenöre iletmeden sorunları çözme) bulguların aslında antrenörle ilişkinin kaptan bakış açısından kaptanlığı etkilediğini (Orhan, 2024a) ve antrenör gözünden de kaptanlığın takıma ve/veya takım başarısına etkisinin olduğunu gösteren (Orhan, 2024b) önceki araştırmalarla desteklenmiştir. Bir başka deyişle takım kaptanının hem takımı etkilediği hem de antrenörün liderliğine eşsiz katkıda bulunduğu söylenebilir.

Genel olarak bu araştırma bulgularının literatürce benzer olduğu ve desteklediği söylenebilir. Ayrıca bu araştırma ile basketbol (Carson & Walsh, 2018), hokey (Camiré, 2016) ve rugby (Cotterill vd., 2019; Cotterill & Cheetham, 2017) gibi farklı branşlarda dahi kaptanlığa ilişkin algı ve deneyimlerin benzer ve birbirini desteklediği düşünülmüştür.

Sonuç

Teknik direktörlerin takım kaptanlarının görevlerine ilişkin algı ve deneyimlerini tespit etmek amacıyla yapılan araştırma sonucunda; saha görev ve sorumlulukları, saha dışı görev ve sorumlulukları, kulüp yönetimi-kaptan ilişkileri ve antrenör-kaptan ilişkileri üst temaları saptanmıştır. Bulgular, bu bağlamda takım kaptanlarının saha içinde görev ve motivasyonel liderlik rollerini, saha dışında ise sosyal ve dış liderlik rollerini üstlenmelerinin beklendiğini ortaya koymuştur. Araştırmadaki teknik direktörler, kaptanlık rolünü takımdaki otoritelerinin bir uzantısı olarak görmektedir. Takım kaptanının, antrenör ve kulüp yönetimi arasındaki ilişkilerde takım ve futbolcu adına temsilci ve iletişim köprüsü olmaya ilişkin görev ve sorumlulukları olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca antrenör-kaptan ilişkilerinde, takım kaptanının; takım ve futbolcular hakkında karşılıklı bilgi alışverişi (özel ve sportif performans konuları), takımda hiyerarşiyi sağlama ve sürdürme, antrenöre ilemeden sorunları çözme ve örnek oyuncu olmaya ilişkin görev ve sorumlulukları olduğu belirlenmiştir.

Takım kaptanının etkili bir sporcu liderliği yapabilmesi için özellikle antrenör ve kulüp yönetiminin profesyonelleşme dahilinde görev ve sorumluluk sınırlarının taraflarca dikkate alınması gerekmektedir. Çünkü takım kaptanının nihayetinde bir sporcu olduğu unutulmamalıdır (Orhan, 2024a). Dolayısıyla özellikle antrenörler, takım kaptanlarını güçlendirmek için kaptanların önemli takım kararları almalarına izin vererek kaptanlara özerklik desteği verebilmelidir (Newman vd., 2019). Fakat ülkemizde futbol branşında çokça yapılan antrenör değişiklik sayıları (Esen vd., 2019) dikkate alındığında TFF'ye önemli görevler düştüğü söylenebilir. Çünkü liderlerin takımda geniş bir destek tabanına sahip olmalarıyla liderliklerinin başarılı olma şansı en yüksektir (Leo vd., 2019). Ayrıca takım içinde birden fazla sporcu lideri olabilir ve resmi olmayan liderler takım kaptanı için bir destek sistemi görevi görebilir (Coker vd., 2021). Haliyle bu durumda paylaşılan liderlik ön plana

Kaynaklar

- Arastaman, G., Fidan, İ. F., & Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37–75. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23891/efdyu.2018.61>
- Aydın, U., Özgüler, V., Solmaz DY, Katırcı, H., Demirkaya, S., & ... & Etcı, H. (2017). Türkiye'de profesyonel sporcuların çalışma koşulları ve örgütlenme eğilimleri. *Çalışma ve Toplum*, 55(4), 1873–1912.
- Backer, M. De, Van Puyenbroeck, S., Franssen, K., Reynders, B., Boen, F., Malisse, F., & Vande Broek, G. (2022). Does fair coach behavior predict the quality of athlete leadership among Belgian volleyball and basketball players: The vital role of team identification and task cohesion. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.645764/BIBTEX>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

çıkabilir. Paylaşılan liderlik, liderlik rollerinin ve etkisinin ekip üyeleri arasında dağıtıldığı, ortaya çıkan ve dinamik bir ekip olgusudur (D'Innocenzo vd., 2016, s. 5). Paylaşılan liderlik aracılığıyla ortak bir hedefin oluşması ve bu hedefe ulaşmada tüm takım üyeleri lider gibi harekete geçtiğinden üyelerin hedefe yönelik katkıları daha fazla olabilir. Bu nedenle aslında kaptan olarak seçilmiş bir veya iki oyuncunun liderlik potansiyelinin desteklenmesinin daha önemli olduğu söylenebilir (Orhan, 2024b).

Öneriler

Profesyonel futbol kulüplerinde liderlik hizmetini geliştirmek için antrenörler ve/veya yöneticiler; takımın liderlik ihtiyaçları, kaptanın takım için bir sporcu lideri olarak rolü ve takımın liderlik ihtiyaçlarını daha etkili bir şekilde karşılamak için bir liderlik stratejisi ve/veya liderlik grubu geliştirilmesi üzerine düşünmeye teşvik edilmelidir. Çünkü takım kaptanı resmi sporcu lider olması nedeniyle takım, antrenör ve kulüp yönetimi için oldukça etkili bir konuma sahiptir. Dolayısıyla bu konunun etkili kullanılmaması veya kullanılmaması takım, antrenör ve kulüp yönetiminin etkililiğine katkıda bulunmayacaktır. Gelecekteki araştırmalar, takım kaptanlarının liderlik potansiyelini ve etkinliğini en üst düzeye çıkarmak için antrenörlere etkili rehberlik sağlamak üzere profesyonel futboldaki en güncel uygulamaları araştırmalıdır. Ayrıca araştırmacılar basketbol, hentbol gibi farklı takım sporu branşlarında kaptanın takım, seyirciler ve sporcular üzerindeki etkisine ilişkin nitel araştırmalar yapılabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 25.04.2022 tarihli ve E-34183927-000-00000712460 sayılı Aksaray Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., & Terry, G. (2019). *Answers to frequently asked questions about thematic analysis*. [https://cdn.auckland.ac.nz/assets/psych/about/our-research/documents/Answers to frequently asked questions about thematic analysis April 2019.pdf](https://cdn.auckland.ac.nz/assets/psych/about/our-research/documents/Answers_to_frequently_asked_questions_about_thematic_analysis_April_2019.pdf)
- Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. İçinde B. Smith & A. C. Sparkes (Ed.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (ss. 191–205). Routledge.
- Brgoch, S., Lower-Hoppe, M. L., Newman, J. T., & Hutton, T. (2020). Exploring team captain roles associated with athlete leadership classifications: Perspectives from collegiate coaches. *Journal of Sport Behavior*, 43(1), 28–49.
- Bucci, J., Bloom, G. A., Loughhead, T. M., & Caron, J. G. (2012). Ice hockey coaches' perceptions of athlete leadership. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(3), 243–259. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.636416>

- Camiré, M. (2016). Benefits, pressures, and challenges of leadership and captaincy in the national hockey league. *Journal of Clinical Sport Psychology, 10*(2), 118–136. <https://doi.org/10.1123/JCSP.2015-0033>
- Carson, F., & Walsh, J. (2018). Every day's a new day: A captain's reflection on a losing season. *Sports, 6*(4), 115–125. <https://doi.org/10.3390/sports6040115>
- Coker, I., Cotterill, S. T., & Griffin, J. (2021). Player perceptions of athlete leadership and leadership development in an English Premier League football academy. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*(3), 182–189. <https://doi.org/10.1016/J.AJSEP.2021.12.001>
- Cotterill, S., & Cheetham, R. (2017). The experience of captaincy in professional sport: The case of elite professional rugby. *European Journal of Sport Science, 17*(2), 215–221. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1245788>
- Cotterill, S., Cheetham, R., & Fransen, K. (2019). Professional rugby coaches' perceptions of the role of the team captain. *The Sport Psychologist, 33*(4), 276–284. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0094>
- Cotterill, S., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 9*(1), 116–133. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1124443>
- Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches* (2. baskı). Sage publications.
- Creswell, W. (2013). *Qualitative inquiry & research design among five approaches* (T. Editors, S. B. Demir, & M. Bütün (Ed.); 6. baskı). SAGE Publications.
- Crozier, A., Loughhead, T., & Munroe-Chandler, K. (2013). Examining the benefits of athlete leaders in sport. *Journal of Sport Behavior, 36*(4), 346–364.
- D'Innocenzo, L., Mathieu, J. E., & Kukenberger, M. R. (2016). A meta-analysis of different forms of shared leadership–team performance relations. *Journal of Management, 42*(7), 1964–1991. <https://doi.org/10.1177/0149206314525205>
- Devine, J. W. (2021). O Captain! My Captain!: leadership, virtue, and sport. *Journal of the Philosophy of Sport, 48*(1), 45–62. <https://doi.org/10.1080/00948705.2020.1848435>
- Dupuis, M., Bloom, G. A., & Loughhead, T. M. (2006). Team captains' perceptions of athlete leadership. *Journal of Sport Behavior, 29*(1), 60.
- Esen, S., Or, E., & Uslu, T. (2019). Yıkım mı, yaratıcı yıkım mı? Futbolda teknik direktör değişikliği ile takım performansı arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences, 2*(1), 7–15. <http://acikerisim.gedik.edu.tr:8080/xmlui/handle/11501/367>
- Eys, M. A., Loughhead, T. M., & Hardy, J. (2007). Athlete leadership dispersion and satisfaction in interactive sport teams. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(3). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.005>
- FIFPro. (2016). World players union, top finding, working conditions professional football. İçinde *FIFPro Global Employment Report*. https://footballmap.fifpro.org/assets/2016_FIFPRO_GL_OBAL_EMPLOYMENT_REPORT.pdf
- Fransen, K., Cotterill, S. T., Vande Broek, G., & Boen, F. (2019). Unpicking the emperor's new clothes: perceived attributes of the captain in sports teams. *Frontiers in Psychology, 10*, 2212. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02212>
- Fransen, K., Decroos, S., Broek, G. Vande, & Boen, F. (2016). Leading from the top or leading from within? A comparison between coaches' and athletes' leadership as predictors of team identification, team confidence, and team cohesion. *International Journal of Sports Science & Coaching, 11*(6), 757–771. <https://doi.org/10.1177/1747954116676102>
- Fransen, K., Haslam, S. A., Steffens, N. K., & Boen, F. (2020). Standing out from the crowd: Identifying the traits and behaviors that characterize high-quality athlete leaders. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 30*(4), 766–786. <https://doi.org/10.1111/SMS.13620>
- Fransen, K., Haslam, S. A., Steffens, N. K., Mallett, C. J., Peters, K., & Boen, F. (2020). Making “us” better: High-quality athlete leadership relates to health and burnout in professional Australian football teams. *European journal of sport science, 20*(7), 953–963. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1680736>
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Broek, G. Vande, & Boen, F. (2018). When is a leader considered as a good leader? Perceived impact on teammates' confidence and social acceptance as key ingredients. *Int. J. Psychol. Res, 12*(1), 1–21.
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2014). The myth of the team captain as principal leader: extending the athlete leadership classification within sport teams. *Journal of Sports Sciences, 32*(14), 1389–1397. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.891291>
- Futbol Oyun Kuralları Kitabı*. (2023). Türkiye Futbol Federasyonu. <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=248&ftxtID=38205>
- Gırak, İ., & Doğan, M. (2022). Türkiye futbol süper ligi teknik direktör değişikliklerinin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1*(1), 98–107. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yalovaspor/issue/73210/1176004>
- Gökduman, Ç., Kartal, M., Temel, C., Toros, T., & Esen, T. (2023). Sustainability of success in sports teams: Who will be the captain? *Sustainability, 15*(5). <https://doi.org/10.3390/SU15054316>
- Güler, A., Halıcıoğlu, H. B., & Taşkın, S. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri-teorik çerçeve-pratik öneriler-7 farklı nitel araştırma yaklaşımı-kalite ve etik hususlar*, (2. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Güngör, N. B., Kurtipek, S., & İlhan, E. L. (2022). Sporcular için Profesyonelizm Ölçeği (SPÖ)'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 7*(1), 36–48. <https://doi.org/10.25307/jssr.1007384>
- Haddad, G., O'Connor, D., & Burns, K. (2021). The decision to adopt a formal athlete leadership group: Qualitative insights from professional football coaches. *Psychology of Sport & Exercise, 52*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101803>

- Haslam, S. A., Reicher, S. D., & Platow, M. J. (2011). The new psychology of leadership: identity, influence and power. İçinde *The New Psychology of Leadership: Identity, Influence and Power* (New York,). Psychology Press.
- Holmes, R. M., McNeil, M., & Adorna, P. (2010). Student athletes' perception of formal and informal team leaders. *Journal of Sport Behavior*, 33(4), 442–465.
- İmamoğlu, A. F., Karaoğlu, E., & Erturan, E. E. (2007). Türkiye'de spor kulüplerinin yapısal nitelikleri ve temel problemleri. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 12(3), 35–61. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/28038/306673>
- Imholte, P. D., Blanton, J. E., & McAlarnen, M. M. (2019). Fun, failure and fulfillment: A case-study approach to informal athlete leadership in minor league baseball. *The Sport Psychologist*, 33(3), 177–188.
- Konter, E. (2004). Profesyonel futbolcuların kaptan olup-olmamlarına göre psikolojik becerilerinin araştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 25–34.
- Leo, F. M., García-Calvo, T., González-Ponce, I., Pulido, J. J., & Franssen, K. (2019). How many leaders does it take to lead a sports team? The relationship between the number of leaders and the effectiveness of professional sports teams. *PLoS ONE*, 14(6). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0218167>
- Leo, F. M., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., Ivarsson, A., & García-Calvo, T. (2015). Role ambiguity, role conflict, team cohesion and collective efficacy in sport teams: A multilevel analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 60–66.
- Loughead, T., Hardy, J., & Eys, M. (2006). The nature of athlete leadership. *Journal of Sport Behavior*, 29(2), 142–158.
- Maechel, C., Loughead, T. M., & Beckmann, J. (2020). The testing of a four-dimensional model of athlete leadership and its relation to leadership effectiveness. *Frontiers in Psychology*, 11, 1361. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.01361/FULL>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage publications.
- Newman, T. J., Lower, L. M., & Brgoch, S. M. (2019). Developing sport team captains as formal leaders. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(3), 137–150. <https://doi.org/10.1080/21520704.2019.1604590>
- Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2007). Validity and qualitative research: An oxymoron? *Quality and Quantity*, 41(2), 233–249. <https://doi.org/10.1007/S11135-006-9000-3>
- Orhan, S. (2023). Takım sporlarında sporcu liderliği. İçinde Ulukan Mehmet & Dalkılıç Mehmet (Ed.), *Spor Bilimleri Alanında Gelişmeler* (1. baskı, ss. 336–345). Platanus Publishing. <https://doi.org/DOI:10.5281/zenodo.10023951>
- Orhan, S. (2024a). Profesyonel futbolda takım kaptanına göre kaptanlığı doğrudan etkileyen faktörlere ilişkin algı ve deneyimler. *Sportmetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 22(2), 151–168. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.1427392>
- Orhan, S. (2024b). Takım kaptanı takımı nasıl etkiler? Profesyonel futbolda teknik direktör perspektifinden algı ve deneyimler. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13(2), 115–125. <https://doi.org/10.22282/tojras.1424753>
- Orhan, S., & Carson, F. (2025). Being a team captain in professional soccer: Perceptions and experiences from the head coach perspective. *Journal of Sport Psychology in Action (Yayın sürecinde)*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2025.2455156>
- PFDK Kararlar - 14.12.2023 - PFDK Kararlar TFF. (Erişim Tarihi: 2025, 28 Ocak). <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=246&ftxtID=42953>
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2011). Peer leadership in sport: Relationships among personal characteristics, leader behaviors, and team outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 49–64. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.520300>
- Saatçioğlu, C., & Çakmak, U. D. (2019). Avrupa ve Türkiye'de futbol ekonomisi: Karşılaştırmalı bir inceleme. *Sakarya İktisat Dergisi*, 8(4), 331–350. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sid/issue/50476/655782>
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2018). Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 101–121. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1317357>
- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications Limited.
- Taştan, H. Ş. (2021). Profesyonel futbol kulüp yöneticilerinin kulüp yönetimine ilişkin açıklamalarının içerik analizi. *Journal of Sports and Performance Research*, 12(1), 31–49. <https://doi.org/DOI:10.17155/omuspd.804034>
- Tekindal, M., & Şerife, U. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153–182.
- Toker, A. (2022). Sosyal bilimlerde nitel veri analizi için bir kılavuz. *Pamukkale University Journal of Social Sciences Institute*, 51(1), 319–345. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1112493>
- Top Eleven - Be a Football Manager. (2019, Kasım 28). *José Mourinho on: Captains vs. Leaders - Terry, Zanetti, Costa | Top Eleven* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Bv4xLyBDgqM>
- Uslu, T. (2023). Futbolda Gelişim Merkezli İlerleme Odaklı Yetkinleştirici Liderlik. İçinde T. Uslu (Ed.), *Futbolda Yönetim ve Liderlik Futbol Antrenörleri İçin Liderlik Yaklaşımları ve Güncel Yönetim Araçları* (1., ss. 86–97). Duvar Yayınları.

Voelker, D., Gould, D., & Crawford, M. J. (2011). Understanding the experience of high school sport captains. *Sport Psychologist*, 25(1), 47–66. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.1.47>

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, (11. Basım). Seçkin Yayıncılık.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem: The existing research on leadership in sport has frequently concentrated on the role and influence of the coach. However, it is increasingly recognised that leadership in a sports team does not only belong to the coach (Backer vd., 2022; Crozier vd., 2013; Fransen vd., 2016). Athlete leaders, particularly team captains, play a crucial role in alleviating the increased workload placed on coaches in professional sports (Haddad vd., 2021). For this reason, effective leadership roles are expected from the team captain by the coaches on and off the field (match and training) as well as sportive performance. In this context, what are the leadership duties and responsibilities of the team captain in professional football, as defined by the head coach? What constitutes the communication content of the team captain with the coach and club management?

Literature Review: In athlete leadership, task and motivational leadership are displayed on the field, while social and external leadership roles are exhibited off the field (Fransen vd., 2014). The role of athlete leadership is of significant importance (Orhan, 2023). Nevertheless, despite the perception of captains as a crucial element in achieving season objectives (Maechel vd., 2020) and the association of captaincy with team success (Orhan, 2024b), research indicates that coaches do not provide adequate support to the team captain (Voelker vd., 2011). The team captain is, in essence, a player on the team. In this sense, it was determined that the role of captaincy, as an important element of professional football, is affected by a number of factors, including those related to club management, the technical team and the fans (Orhan, 2024a).

The existing literature includes research on the leadership roles of team captains (Fransen vd., 2014; Loughhead vd., 2006). However, it has been observed that qualitative research in the literature has been conducted both outside Turkey and in branches such as professional hockey, basketball, rugby and cricket (Brgoch vd., 2020; Camiré, 2016; Carson & Walsh, 2018; Cotterill vd., 2019; Cotterill & Cheetham, 2017). It is therefore evident that in Turkey, the contextual factors (field, coach, club management) must be taken into consideration in order for the team captain to be effective both on and off the field (Orhan, 2024b, 2024a). As the team captain is an athlete within the team, the duties and responsibilities of the captain are not independent of the influence of these contexts.

Methodology: In this study, phenomenological design, one of the qualitative research approaches, was preferred. The

data were subjected to an interpretative phenomenological analysis (IPA). The participants in this study were professional football coaches in the Turkish provinces of Malatya and Diyarbakır during the 2022-2023 season of the Turkish Football Federation (TFF). The study involved the participation of ten male head coaches, active in the second and third league teams in the aforementioned provinces. The data were collected through the use of a semi-structured interview form. A content analysis technique was employed for the analysis of the data.

Result and Conclusions: The findings revealed that team captains are expected to undertake task and motivational leadership roles on the field and social and external leadership roles off the field. The coaches in the study see the captain's role as an extension of their authority within the team. It was determined that the team captain has duties and responsibilities as a representative and communication bridge between the coach and club management on behalf of the team and the players. Additionally, in coach-captain relations, the team captain is responsible for exchanging information about the team and players (personal and performance-related issues), ensuring and maintaining team hierarchy, resolving problems without escalating them to the coach, and serving as an exemplary player.

For the team captain to be an effective athlete leader, the duties and responsibilities of the coach and club management must be considered within the framework of professionalism. It should be remembered that the team captain is ultimately an athlete (Orhan, 2024a). Therefore, coaches should provide autonomy support to captains by allowing them to make important team decisions, thus empowering them (Newman vd., 2019). Given the high number of coaching changes in Turkish football (Esen vd., 2019), the Turkish Football Federation (TFF) has significant responsibilities. Leaders have the best chance of success when they have a broad support base within the team (Leo vd., 2019). Additionally, there may be multiple athlete leaders within the team, with unofficial leaders acting as a support system for the team captain (Coker vd., 2021). In such cases, shared leadership may become prominent. Shared leadership is an emergent and dynamic team phenomenon where leadership roles and influence are distributed among team members (D'Innocenzo vd., 2016, s. 5). In the context of shared leadership, it is argued that supporting the leadership potential of each player is more important than focusing on one or two designated captains (Orhan, 2024b).

Ritmin Gücü: Türk Kültüründe Müzik ve Spor İlişkisi*The Power of Rhythm: The Relationship Between Music and Sports in Turkish Culture*Mesut GÜLEŞCE¹, * Murat KALFA², Kemal SARĞIN³¹ Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, TÜRKİYE / mesutgulesce@gmail.com / 0000-0001-6676-6947² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / mkalfa@gaui.edu.tr / 0000-0001-9809-7282³ Van Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Van, TÜRKİYE / kemalsargin@yyu.edu.tr / 0000-0001-5415-9162

* Corresponding author

Özet: Türk kültüründe müzik, tarih boyunca hem merasimlerde, törenlerde, savaşlarda hem de sağlık ve spor alanında motivasyon, eğlence ve tedavi aracı olarak kullanılmıştır. Spor ise, binlerce yıllık Türk kültürünün önemli bir parçası olmuştur. Bu çalışmanın amacı ise Türk kültüründe müzik ve spor ilişkisini irdeleyerek, günümüzdeki müziğin, spora bağlılığa ve performansa olan etkilerini ortaya koymaktır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ve kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu spor merkezlerine en az bir yıldır üye olan 189 kadın ve 332 erkek toplam 521 kişiden oluşmaktadır. Verileri toplama araçlarının ilki araştırmacılar tarafından geliştirilen, katılımcıların cinsiyet, müzik dinleme şiddeti, yaş, spor salonuna üyelik süresi, müzik dinleme sıklığı ve dinlenen müzik türü gibi bağımsız değişkenlerle ilgili soruları içeren Kişisel Bilgi Formudur. İkincisi, 3 alt boyuttan ve 18 maddeden oluşan Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ)'dür. Ölçeğin toplam güvenilirliği 0.885'dir. Üçüncüsü, üç alt boyut ve 15 maddeden oluşan, toplam güvenilirliği 0.91 olan Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)'dür. Bu araştırmada veri analiz yöntemleri olarak frekans ve yüzde dağılımları, ortalama ve standart sapma gibi betimleyici istatistikler ile korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak 521 katılımcının demografik ve davranışsal özellikleri incelenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi, demografik değişkenler, müzik dinleme şiddeti, spor yaparken dinlenen müzik türü ve üyelik süresi gibi değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca, SUMEÖ ve SBÖ alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuş olup, bu durum müziğin sportif performansı hem mental hem de fiziksel olarak pozitif etkilediğini göstermektedir. Sonuç olarak, bu araştırma, müziğin sportif etkinliklerdeki rolünü ve bu etkinliklerin bireylerin spora bağlılıklarını artırarak etkilerini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Bu bulgular, müziğin motivasyonu ve performansı artırmadaki çok yönlü rolünü desteklemekte ve spor merkezleri ile antrenörlere, sporcuların katılımını ve genel refahını artırmak için müziği etkili bir araç olarak kullanma konusunda değerli bilgiler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sporda müzik, sportif performans, spora bağlılık, spor, müzik.

Abstract: In Turkish culture, music has been used throughout history as a motivation, entertainment and treatment tool in ceremonies, ceremonies, wars and in the field of health and sports. Sports have been an important part of Turkish culture for thousands of years. The aim of this study is to examine the relationship between music and sports in Turkish culture and to reveal the effects of today's music on sports commitment and performance. The quantitative research methods used in the study were the relational screening model and convenience sampling method. The study group consists of a total of 521 people, 189 women and 332 men, who have been members of sports centers for at least one year. The first of the data collection tools is the Personal Information Form developed by the researchers, which includes questions about independent variables such as the gender of the participants, the intensity of listening to music, age, the duration of membership in the sports center, the frequency of listening to music and the type of music listened to. The second is the Scale of the Effect of Music on Sports Practices (SUMEÖ), consisting of 3 sub-dimensions and 18 items. The total reliability of the scale is 0.885. The third is the Sports Commitment Scale (SSÖ) consisting of three sub-dimensions and 15 items, with a total reliability of 0.91. In this study, descriptive statistics such as frequency and percentage distributions, mean and standard deviation, correlation analysis and multiple regression analysis were used as data analysis methods. Data analysis was carried out using the SPSS 26.0 package program. First, demographic and behavioral characteristics of 521 participants were examined. Hierarchical regression analysis revealed that variables such as demographic variables, music listening intensity, type of music listened to while doing sports and membership duration had significant effects on the dependent variable. In addition, significant positive relationships were found between the sub-dimensions of SUMEÖ and SBÖ, indicating that music positively affects sports performance both mentally and physically. As a result, this study provides important findings to understand the role of music in sports activities and the effects of these activities on individuals' sports commitment. These findings support the multifaceted role of music in enhancing motivation and performance and provide valuable information for sports centers and coaches to use music as an effective tool to enhance athletes' participation and overall well-being.

Keywords: Music in sports, athletic performance, sports commitment, sports, music.

Received: 11.10.2024 / Accepted: 25.12.2024 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1565593>

Citation: Güleşce, M., Kalfa, M., & Sarğın, K. (2025). Ritmin gücü: Türk kültüründe müzik ve spor ilişkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 62-72.

GİRİŞ

Türk kültüründe müzik ve spor, tarihsel süreç boyunca birbiriyle sürekli etkileşim halinde olmuş ve toplumun çeşitli katmanlarında derin izler bırakmış iki önemli unsurdur. Müzik, Türklerde tarih boyunca merasimlerde, törenlerde, savaşlarda hem de sağlık ve spor alanında motivasyon, eğlence ve tedavi aracı olarak kullanılmıştır. Spor ise, binlerce yıllık Türk kültürünün daima önemli bir parçası olmuş ve birçok spor dalıyla dünya sporunun kadim köklerinden birini oluşturmuştur. Dolayısıyla, müzik ve sporun bugünkü ilişkisi, özellikle spora yönlendirme ve devamlılığı sağlama açısından sosyal olarak önemli bir konudur.

Müzik, insanlık tarihi boyunca çeşitli kültürel ve sosyal bağlamlarda önemli bir rol oynamıştır. Müziğin temel bileşenleri olan ritim ve melodi, duygusal ve bilişsel süreçler üzerinde güçlü etkiler yaratır (Karageorghis ve Terry, 1997). Bu etkiler, günlük yaşamın birçok alanında olduğu gibi, spor ve egzersiz aktivitelerinde de belirgin şekilde gözlemlenmektedir. Spor bilimleri ve psikoloji alanlarındaki araştırmalar, müziğin sportif performans, motivasyon ve

duygusal durum üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur (Bishop, Karageorghis ve Loizou, 2007). Müziğin spor performansına etkisi, dikkat dağıtma, motivasyon artırma, ritmik tepkiler, duygusal düzenleme ve sosyal bağlanma gibi farklı mekanizmalar aracılığıyla gerçekleşir (Karageorghis ve Priest, 2012). Özellikle ritmik ve tempolu müzikler, egzersiz sırasında bireylerin dayanıklılığını artırır ve yorgunluk algısını azaltır. Ayrıca, müzik dinlemenin, sporcuların motivasyonunu artırarak daha uzun süre ve daha yüksek performansla egzersiz yapmalarını sağladığı belirtilmiştir (Hutchinson, Karageorghis ve Jones, 2015).

Bu bağlamda, müzik, spor ve egzersiz programlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Birçok spor merkezi ve antrenör, müziğin motivasyon artırıcı etkilerini kullanarak, sporcuların performansını ve katılımını artırmayı hedeflemektedir. Ayrıca, müziğin sosyal bir bağ kurma aracı olarak işlev gördüğü ve grup dinamiklerini güçlendirdiği görülmektedir (Clark vd., 2016).

Müziğin fiziksel ve zihinsel performans üzerindeki etkileri, çeşitli teorik çerçevelerle açıklanabilir. Psikolojik teoriler, müziğin duygusal düzenleme ve motivasyon üzerindeki etkilerine odaklanırken, fizyolojik teoriler, müziğin beyin ve beden üzerindeki doğrudan etkilerini inceler. Örneğin, ritmik uyarımların motor koordinasyonu artırdığı ve kas aktivitesini senkronize ettiği gösterilmiştir (Karageorghis ve Terry, 1997). Her ne kadar müzik ve spor ilişkisini inceleyen birçok çalışma olsa da (Bektaş ve Demir, 2022; Çelik ve Karabilgin, 2022; Ekiz ve Atasö, 2021; Vatansever vd., 2018), Terry ve arkadaşlarının 2020 yılında yaptıkları “Spor ve Egzersizde Müziğin Etkisi: Meta-Analitik Bir İnceleme” çalışması, bu alanda yapılan araştırmaları dört potansiyel fayda kategorisi olarak gruplandırmıştır. Müziğin spora bağlılık üzerindeki etkisi üzerine ise yalnızca birkaç çalışmaya (Koç ve Koç, 2023) rastlanılmıştır. Türk kültüründe müzik ve spor ile ilişkilendiren bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Günümüzde, müzik ve spor arasındaki ilişki giderek daha entegre bir hal almıştır. Özellikle genç nesiller arasında, spor yaparken müzik dinlemenin popülaritesi artmış, fitness salonları ve spor etkinlikleri sırasında müzik, temel bir motivasyon kaynağı olarak kabul edilmektedir. Bu entegrasyon, teknolojik gelişmelerle de desteklenmekte; akıllı telefonlar, kablosuz kulaklıklar ve çeşitli dijital müzik platformları sayesinde kişisel müzik tercihleri, spor yaparken kolaylıkla entegre edilebilmektedir. Bu durum, müziğin spor performansını artırıcı etkisini daha da güçlendirerek, sporcuların antrenman sırasında daha uzun süre motive olmalarını ve yorgunluk hissini azaltmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, müzikle desteklenen spor programları, katılımcıların daha keyifli ve eğlenceli bir spor deneyimi yaşamalarına olanak tanımaktadır. Yukarıda belirtilen kavramlar, Türk kültüründe müzik ve sporun etkileşimine odaklanan bu çalışmanın kavramsal çerçevesini oluşturmaktadır. Gelecek bölümlerde, müzik ve spor arasındaki ilişkinin detaylı analizi gerçekleştirilecek ve bu kavramların sporcular üzerindeki motivasyon, performans ve duygusal durum gibi psikolojik ve fizyolojik etkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelenecektir. Ayrıca, müziğin ritim ve melodi gibi temel bileşenlerinin, spor aktiviteleri sırasında nasıl bir etkileşim içinde olduğu ve bu etkileşimin sporcuların dayanıklılık, yorgunluk algısı ve sosyal bağlanma gibi unsurlar üzerindeki etkileri, ilgili teorik modellerle desteklenerek ele alınacaktır. Bu analiz, müzik ve spor arasındaki ilişkinin günümüzde nasıl evrildiği ve teknolojik entegrasyonların bu dinamikleri nasıl şekillendirdiği üzerinde yoğunlaşacaktır.

Türk Kültüründe Müzik

Müzik, Türk toplumunda sadece bir eğlence aracı olarak değil, aynı zamanda sosyal bağları güçlendiren, motivasyon ve tedavi unsur olarak da binlerce yıldır önemli bir yere sahiptir. Arıcı ve Güray’a (2021, s. 122) göre, Türklerde müzik toplumsal olarak bir araya gelinmeyi sağlar, toplumsal aidiyeti pekiştiren tören ve merasimlere eşlik eder ve Türklerin İslam öncesi dönemlerini de kapsamaktadır.

Orta Asya Türk toplumlarında farklı toplumsal uygulamalar içinde müzik türleri, zenginleşmiş dini merasimler, av eğlenceleri, savaşlar, doğum ve ad verme merasimleri gibi toplumun farklı alanlarında farklı taleplere cevap vermiştir.

Hatta mehterin temelini teşkil eden Tuğ Takımlarının Göktürkler döneminde Kutlu Dağ’da düzenlenen Gök ayinlerine de katılması müziğin ve müzik topluluklarının (Tuğ Takımları) resmi, siyasi ve askeri alanlarla sınırlı kalmayıp toplumun manevi alanına da dahil olduğunu göstermektedir. İslamiyet öncesi Türk toplumlarında oldukça önemli bir yere sahip olan askeri müzik takımları (Tuğ) ise siyasi hâkimiyetin simgesiydi (Vural, 2019, s. 47). Tuğ takımları, ordugâhlarda çalınarak yiğitleri coşturur, düşmana korku salardı. Aynı zamanda savaş taktiğini iletmek, ordu birliklerini düzene koymak gibi işlevlere de sahipti. Nitekim Türklerde müziğin temeli çoğu zaman orduya ve dinsel müziğe dayalı olarak geliştiği söylenebilir (Vural, 2013, s. 23, 36). İlk din adamlarının, “Şaman, Ozan, Baksı, Oyun” gibi adlarla anılmakta olduğu, tanrılara kurban sunmak, hastaları iyi etmek gibi çeşitli görevlerini yerine getirirken kendilerinden geçtikleri, feryat eden sesler çıkarırken dinleyenler üzerinde büyük etki uyandırdıkları ileri sürülmektedir (Banarlı, 1983, s. 42).

Hunlarda müziğin ilahi bir özellik taşıdığı, büyüsel ve iyileştirici bir niteliği olduğunun kabul edildiği ifade edilmektedir. Bu anlamda din, büyü ve tedavi işleriyle ilgilenen, yerle gök arasında irtibatı sağlayan şamanlar önemli görevler üstleniyorlardı. Bu tür müziğin temelinin genellikle davul ve def eşliğinde ya da eşiksiz olarak bir takım bedensel hareketlerle birlikte söylenen ezgiler, sagu (ağıt) ve ilahilerin oluşturduğu belirtilmektedir. Göktürkler döneminde ise pentatonik yapı belirginleşmiş ve perde sayıları artarak ezgiler de genişlemiştir (Vural, 2019, s. 68-70). Selçuklu saraylarında eğlence meclislerine gelenleri eğlendirmek için "saka" adıyla kayıtlı sakilerin yanı sıra saray ve şehirlerde şarkı, dans ve müzik aletleriyle düğünler ve muhteşem ziyafetler düzenleyen ustaların çokça olduğu da ileri sürülmektedir. Osmanlı döneminde de musahib-nedimlerin himaye edildiği, saray-ı hümayun’da has-bağçe eğlencelerinin devam ettiği kayıtlarda görülmektedir (İnalçık, 2017, s. 8-10). Hatta Osmanlı Devleti’nde 1421-1413 yılları arasında hüküm süren II. Murat’ın ilk büyük entelektüel ve kültürel faaliyetler gösteren padişah olduğu (Berker, 1985, s. 152), ayrıca iyi bir sanatkâr, bilgin, şair ve bestekâr olduğu belirtilir kabul edilir (Akdoğan, 2010, s. 91). II. Murat’ın bu anlayışının devletin merkezi olan Bursa ve Edirne’ye Doğu’dan bir çok değerli müzik âliminin gelmesine ve birçok müzik bilginini yetişmesine sebep olduğu belirtilir (Uzunçarşılı, 1977, s. 79). Bu doğrultuda müzik, Osmanlı toplumunun bütün katmanlarına sunulabilen bir vakit geçirme ve eğlence biçimi olarak daha da kök salmıştır. Zaferleri, bayramları, şenlikli, günleri kutlamak, cemaati eğlendirmek için düzenlenen halk şenliklerinin bir parçası olmasının yanı sıra, hazırlıksız sokak gösterilerinde gelişigüzel olarak da ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Ayrıca Enderun’un yanı sıra imparatorluğun ve Türklerin kadim bir güç ve görkem simgesi olan mehter musikisinin de toplumda özel bir yeri olduğu belirtilir. Anadolu ve Rumeli’nin köylü halkı için yaratılan halk musikisi, ince saz musikisi olan saray ve konaklardaki musiki tutkunlarına hitap eden klasik musiki, Mevlevi tekkelerinde öğretilen dinî ve dindışı musikiden farklı olarak Mehter toplumun bütün tabakalarına seslenebilen bir simgeselliği de ifade etmektedir. Diğer türlerden farklı olarak mehter herkes için icra edilebilen ve toplumun geniş bir kesimi tarafından dinlenen bir tür olarak dikkat çekmiştir. Siyasi ve askeri bir

güç simgesi olmasının yanında savaş ve barış zamanlarında farklı işlevler üstlenmiştir. Mehterin yarattığı özel bir beste şekli olan cengi harbi, askerî yürüyüş havaları, bayramlarda halkı eğlendirmek için söylenen ilahiler, halk türküleri, oyun havaları da mehter tarafından bayramlarda şehir ve köylerde halkın bir araya geldiği günlerde icra edildiği ifade edilmektedir (Popescu-Judetz, 2000, s. 66-67).

Türklerdeki askerî müzik geleneğinin en son halkası olan mehter, aynı zamanda çok ciddi bir müzik eğitim ve üretim kurumu olarak da hizmet vermiştir. Bu anlamda, mehterin ve dolayısıyla Osmanlı'nın doğrudan Avrupa saraylarındaki müzik düzenini etkilediği dönem ve zamanlar da olmuştur (Arıcı ve Güray, 2021, s. 122). Powley'e (2013, s. 143) göre Türk musikisinin, Avrupa'ya etkisi mehter yoluylaadır. Orta Avrupa bu müziği çok dinlemiş ve takip etmiş, Avrupa bando ve orkestraları mehterhanenin birtakım vurmali sazlarını kullanmaya başlamıştır. XVIII. yüzyıldan itibaren Avrupalılar için Türk imgesi değişerek, politik ve askerî bir tehdit yerine daha egzotik bir Doğu fikri ve "aydınlanma" sembolü haline gelmiştir. Ak'a (2014, s. 26) göre, bu süreç Avrupa'da Alla Turca da denilen bir Türk üslubu modasının yayılmasına ve başta Mozart, Beethoven olmak üzere pek çok ünlü müzisyen bu üsluptan etkilenerek besteler yapmasına neden olmuştur.

Osmanlıda padişahların bazıları mehter müziğiyle birlikte güreştikleri, çeşitli ziyafet şenliklerde, mehter müziği eşliğinde güreş yarışmalarını seyrettikleri bilinmektedir. Ayrıca Osmanlı'da güreş, polo, cirit ve at yarışları gibi müsabakalar daima mehterle veya mehter çalgıları olan davul ve zurna eşliğinde gerçekleştirildiği ifade edilir (Altınöççek, 2010, s. 321-322). Günümüzde de bu gelenek kısmen devam etmekte, Osmanlı'da mehter eşliğinde gerçekleştirilen spor müsabakalarının bu özelliği hala davul-zurna eşliğinde devam etmektedir (Güven, 1992, s. 58).

Enderun ve Mehterin yanı sıra üçüncü bir müzik eğitim kurumu işlevi gören tekkelerin ve özellikle Mevlevihanelerin de, Osmanlı'nın kentli müzik gelenek merkezleri olarak faaliyetlerini sürdürdüğü ileri sürülmektedir (Akdoğan, 2010, s. 86-87). Cumhuriyetin ilk yıllarına kadar çok sayıda musiki cemiyeti ve özel musiki mektebi kanalıyla Türk musikisi öğretimi ve icrası sürdürülmüş (Tura, 1988, s. 41-42), ardından da Cumhuriyetin değişim rüzgârıyla tüm müzik kurumları yenileşme sürecine girmiştir.

Türk Kültüründe Spor

Genel kaynaklar Türk kültürünün, M.Ö. 3000'den itibaren Altay ve Tanrı dağları arasındaki bölgede belirmeye başladığı ve MÖ 1700'den itibaren de "Atlı Bozkır Kültürü" adıyla Orta Asya'ya yavaş yavaş hâkim olarak yayıldığı ileri sürülür. Bu süreçten sonra Türkler sadece tarihi olaylarda baş göstermekle kalmamışlardır, sportif etkinliklerin ilk uygulamalarını da oldukça erken geliştirmişlerdir (Eberhard, 1940).

Eski Türk sportif etkinliklerinde ritüel kökenli birçok uygulama görülmekle birlikte, daha çok askerî, ekonomik, pedagojik ve sosyal motifler ön plandadır. Bu uygulamaların gerekçesi ne olursa olsun genel olarak fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel özellikleri geliştirmek, eğlenmek ve rekabet duygularını tatmin etmek için yapıldığı

belirtilir. Fakat sporun kültür içinde bir olgu olarak var olması, onun farklı alanlarda (askerî, ekonomik, sosyal, siyasi vb.) anlam taşıyıp taşımadığına, özendirici avantajlar sağlayıp sağlamadığına bağlıdır (Yıldıran ve Sinoforoğlu, 2012, s. 79; Yıldıran, 2021, s. 136-137). Bu nedenle eski Türk kültüründe özellikle güreş, okçuluk, kayak, futbol ve binicilik gibi spor uygulamaları genel olarak aşağıdaki gibi nedensellikleriyle birlikte ele alınır.

Yiğitlik oyunu olarak da nitelendirilen Güreş ise tarihin ilk devirlerinden itibaren Türk toplumlarında yaygın olarak uygulanmış bir spor olarak kabul edilmektedir. Güreş tutan alpları çağlar ötesinden günümüze taşıyan Ordos Kemer Tokası da, Türk spor tarihini bilimsel, kanıtlanabilir bir temele oturtan en önemli bulgulardan biridir. Türk güreş tarihi Ordos Kemer Tokasıyla 2700 yıllık bir tarihsel derinliğe ulaşmakla birlikte, bilinen ilk büyük güreş karşılaşması Oğuz Türklerinin Dede Korkut destanında yer almaktadır. Asırlar boyunca önemini kaybetmeyerek varlığını devam ettiren güreş, Türklerin İslam'ı kabul ettikten sonra da millî spor olarak devam etmiş, Osmanlı sınırları içerisinde de halkın severek seyrettiği bir spor dalı olarak varlığını devam ettirmiştir. Fatih Sultan Mehmet döneminde İstanbul ve Edirne'de çokça güreş tekkelerinin kurulduğu ve bu tekkelerinde her birinde 300 kadar pehlivanın eğitildiği Evliya Çelebi Seyahatnamesinde ifade edilmektedir. Manas destanında bahsedilen sportif faaliyetler içinde her güreşçinin nitelikleri bir cazgır tarafından şiirsel ve coşkulu olarak izleyicilere sunulması vb çeşitli özellikler de, Türklerin erken dönem spor anlayışıyla ilgili önemli bilgiler sunmaktadır. Her an mücadeleye hazır insan gücünün oluşturulmasında, çeşitli törenlerde, şenliklerde, anma ve kutlamalarda, panayırarda, gençlere, toplumsal beklentilere uygun bedensel, zihinsel, ruhsal ve ahlâkî niteliklerin kazandırılmasında yani eğlence ve eğitim alanında önemli fonksiyonlar üstlenmiştir. Eğitici vasfı ve toplumsal hayatın her daim içinde oluşu, tarihsel süreç içinde bu sporun "kutsal bir emanet" hassasiyetiyle nesilden nesile geliştirilerek aktarılmasını ve karakucak, aba, aşırımalı aba, şalvar, kemer, kuşak, yağlı ve hatta at üzerinde güreş gibi zengin uygulama formlarıyla günümüze ulaşmasını sağlamıştır (Altınöççek, 2010, s. 321).

Erken dönem Türk kültüründe yüksek fiziksel beceriler sergileyenlerin sosyal statüleri bireyleri spor yapmaya iten nedenlerden biridir. Örneğin ok atmada yüksek başarı gösteren bireyler, çift şahin kanadını başlarına takarlar ve böylelikle toplum içinde tanınır ve bir alplık teşkilatında oldukları bilinirdi. Savaşta, avcılıkta ve ok atmakta yüksek başarı sergileyen alplerin "pi-yung" denilen bir araya geldikleri ve toplantı yaptıkları binalarının bulunduğu ifade edilir. Toparlık havuz içinde ve kale görünümündeki bu binalarda Proto-Türkler; sonbahar ve gök ayınlarında komutların müzikle verildiği okçuluk yarışmaları yaptıkları belirtilir. Bu yarışmalarda, müziğin işaret ettiği anda hedefi vurabilmenin, yalnız maharet olarak değil; terbiye, doğruluk ve kut belirtisi sayıldığı iddia edilir. Okçuluk yarışmalarında kullanılan ve sportif başarının sosyal yaşamda dikey yükselme sebebi olarak görüldüğü bu binaların, günümüz ifadesiyle bir spor kulübü olarak görülebileceği ileri sürülebilir (Yücel, 1999).

Selçuklularda ise “Alplik Teşkilatı”, savaş, av ve spor ortamlarında sınanmış savaşçı ve strateji yetenekleri gelişmiş bireysel kahramanlardan oluşmaya, eski bir gelenek olarak devam etmiştir. Geçmişten devralınan bu kültür Osmanlı döneminde de güçlü kurumsal yapılanmalarla pekiştirilmiştir. Özellikle fethin hemen ardından İstanbul'da da olmak üzere imparatorluğun her tarafında birçok ok meydanı kurulmuş ve talimhaneler açılmıştır. Ok meydanlarının yönetim merkezleri ise bir spor kulübü niteliğinde olan okçuluk tekkeleridir. Tekkesinin başına sadece rekor sahibi okçulardan biri geçebilmekte, etkileyici mesafelere ok düşürüp, taş dikenler ise devletin üst düzey görevlerine gelebilmekteydi (Kahraman, 1995; Acar, 2013).

Türk mesafe okçuluğu yasası, kurumsal yapılanması, bağlayıcı kuralları, seçimle başa geçen yöneticileri, sporcu sicil ve lisans kayıtları, bürokrasisi, yüksek performans çabası, özel meydanları, katılımı fırsat eşitliği, bireysel ve bölgesel rekabet anlayışı, tanımlanmış antrenman ve yarışma organizasyonları, objektif mesafe ölçümleri, rekor olgusu ve rekor tescil işlemleri dikkate alındığında modern sporun prensipleriyle kıyaslanmayı hak etmektedir (Yıldıran, 2021, s. 138).

Kayak sporunun kökeni konusunda ise Çinli kaynaklarından elde edilen en eski bilgiler büyük ölçüde Türk, Moğol ve Tunguz halkları üzerinde yoğunlaşmaktadır. MS 618-917 ait bu kayıtlar, Orta Asya - Sibiryası sınırını oluşturan dağlarda yaşayan ve “Ağaç Atlı Türkler (Muma Tukeyu)” denilen bir Kırgız boyundan bahsetmektedirler. Orta Sibiryası’da yaşayan Göktürk kabilelerinin de sığır kemiklerinden meydana getirilmiş kayaklarıyla buz üzerinde koştukları için “Sığır Ayaklı Türkler” lakabıyla isimlendirilmişlerdir (Eberhard, 1940). Buradaki kayakların tahtadan değil, buzda kaymak için sığır kemiğinden yapılmış olması, günümüzdeki buz patenine benzer bir kayma aracının Göktürkler devrinde geliştirilmiş olduğunu ortaya koymaktadır (Yıldız, 2002).

Kemikten yapılan kayma araçlarının yanında, miladi 976-984’e dayanan Çin kaynakları Türk boylarından Basmılların avcılıkta kullandıkları, günümüzdeki kayaklara köken teşkil edebilecek bir kayak türünü de tasvir etmektedirler. Basmılların, “Ağaç At” diye adlandırdıkları, ön kısmı yukarı doğru kıvrık, alt tarafları tüylerin yönü arkaya doğru olan at postuyla döşenmiş kayaklarının olduğu, düz zeminde ileri doğru yapılan hareketin hızını artırmak için elleriyle uzun sopaları karlı zemine vurdukları ileri sürülür. Bu bilgilere göre o dönemde yapılan kayağın günümüz kayak teknikleriyle uyduğu, Alp disiplininin 20. yüzyılın başlarında kullanılan ilk haline benzediği ifade edilir. Kayakların yokuşta geriye kaymaması, inişte de kaymayı kolaylaştırması için asırlarca önce kılırları geriye yatık at derileri kullanmış olmaları eski Türklerde gelişmiş bir kayak kültürünün olduğunu göstermektedir (Yıldıran, 2021, s. 146).

Türk kültürünün erken dönemlerinde futbol benzeri bir "ayak topu" oyununun varlığı da bilinmektedir. Milattan önce 2000’den itibaren İç Asya toplumlarında görülen,

Çinlilerin “ayakla itmek, vurmak” anlamında “Ts’uh Küh” adını verdikleri top oyununun ustaları olarak Hunlar gösterilmektedir. MÖ 1050-249 arasında Çin’de egemen olan Ön Türk (Prototürk) topluluklarından Çu-Sülâlesi devrinde halk içinde oldukça yaygınlaşan ve kurallı bir şekilde oynanan oyunun topu, hayvan kılırları ve tüylerle içi doldurularak dikilmiş sekiz parça deriden yapılmaktaydı. MS 906-960 yıllarına ait kayıtlarda ise, futbol sahalarından da bahsedilmektedir. Çin kaynakları ayrıca, bahsedilen ayak topu oyununu Türklerde kızların da oynadığını bildirmektedir (Eberhard, 1940, s. 210).

Erken devir Türk toplumunda önemli bir yer tuttuğu anlaşılan ve günümüzdeki futbolun ilkel hali olarak ifade edilebilecek olan “Ts’uh Küh” adı verilen bu oyun, genellikle Divan-u Lügati’t-Türk’teki “tepük” oyunu karıştırılmaktadır. Esasen kaynaklar, ayakla tepmek esasına dayandığı için futbol oyununun önceli olduğu sanılan “tepük” oyununun, hem oyun cisminin formu, hem de oyunun oynanış biçimi açısından futbola köken oluşturamayacağını göstermektedir. Türk halkları arasında günümüzde de oynanan tepük, ilkel badminton topu görünümündeki oyun cisminin ayakta sektirilmesi esasına dayalı olarak oynanmaktadır. Yani tepük, günümüz sporlarından biri olan badmintonun önceli olarak, ayakların raket gibi kullanılmasıyla oynanan tarihi bir türü olarak görülebilir (Yıldız, 2002; Yıldıran, 2021, s. 146).

Türklerde binicilik sporu ele alındığında görülecektir ki, bütün göçebe kavimlerde olduğu gibi, Orta Asya bozkırlarında yaşayan Türkler için de at, en değerli hayvanlardan birisi olduğu kabul edilir. Hatta en önemlisi olduğu da söylenebilir. Atın önemli yer tuttuğu Türk mitolojisi, at yarışları üzerinden atın sportif anlamdaki işlevlerine de ışık tutmaktadır. Hunlar ve Göktürkler göçe, toprağa, hükümdar atalara ve ruhlara kurban verdikleri ayinlerinde müzik ve raks yanında at yarışları da düzenledikleri bilinmektedir. Atın merkezde olduğu bir hayat, ona dayalı birçok etkinliği de ortaya çıkarmıştır. Günümüzde ise halen Türkiye’de ve Türk dünyasında oğlak kapmaca (gökbörü/buzkaşı), bayge, gümüş kapma, kız kovalama, atlı güreş, cambı atma, yorga/rahvan at yarışları, atlı okçuluk (kabak oyunu) ve atlı cirit gibi çok sayıda atlı sporu atalarımızdan miras olarak yaşatılmaktadır (Yıldız, 2002; Yıldıran ve Sinoforoğlu, 2012, s. 80).

Müzik ve Spor

Türk kültüründe müzik ve spor, tarihsel süreçte birbirini tamamlayan ve toplumun çeşitli katmanlarında derin etkiler bırakan iki önemli unsurdur. Müzik, Türk toplumunda sadece bir eğlence aracı olarak değil, aynı zamanda motivasyon ve dayanıklılığı artıran, sosyal bağları güçlendiren bir unsur olarak da önemli bir yere sahiptir (Şenel, 2019). Özellikle mehter müziği gibi tarihsel ritimlerin, savaş meydanlarından spor sahalarına kadar birçok alanda cesaret ve moral kaynağı olduğu bilinmektedir (Güven, 2015). Spor ise, toplumsal dayanışmayı ve bireysel gelişimi teşvik eden, fiziksel ve ruhsal sağlığı destekleyen

bir aktivite olarak kültürümüzde köklü bir geçmişe sahiptir (Yücel, 2018). Türk kültüründe müzik, spor aktiviteleri sırasında ritmik ve motivasyonel bir destek sağlayarak, sporcuların performanslarını artırmalarına ve yorgunluk algılarını azaltmalarına yardımcı olur (Aydın, 2020). Bu iki disiplinin birleşimi, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılıklarını artırarak, genel refahlarını ve toplumsal bütünleşmeyi pekiştirir (Kaya, 2017). Türk kültüründe müzik ve sporun bu güçlü ilişkisi, bireylerin spor aktivitelerine olan bağlılıklarını ve performanslarını olumlu yönde etkileyen önemli bir kuramsal çerçeve sunar.

Müziğin sportif performans üzerindeki etkilerini anlamak için çeşitli teorik yaklaşımlar kullanılmaktadır. Bu yaklaşımlar, müziğin bireylerin performansını artırma mekanizmalarını psikolojik, fizyolojik, sosyolojik, bilişsel ve nörobiyolojik perspektiflerden ele almaktadır. Psikolojik teoriler, müziğin duygusal düzenleme, dikkat dağıtma ve motivasyon artırma işlevlerini vurgulamaktadır; Karageorghis ve Terry (1997) müziğin bireylerin duygusal durumunu düzenleyerek spor ve egzersiz sırasında performanslarını artırdığını belirtmektedir. Müziğin temposu, ritmi ve melodisi, sporcuların stres ve anksiyete seviyelerini azaltarak, antrenman veya yarışma sırasında daha motive olmalarını sağlar. Fizyolojik teoriler, müziğin ritmik yapısının motor koordinasyonu ve kas aktivitesini senkronize ederek fiziksel performansı artırabileceğini öne sürer; ritmik uyarımlar bireylerin hareketlerini daha verimli gerçekleştirmelerine olanak tanır (Karageorghis ve Priest, 2012). Ayrıca, müziğin beyin üzerindeki etkileri dopamin gibi nörotransmitterlerin salgılanmasını artırarak motivasyon ve ödül sistemlerini etkinleştirir (Clark vd., 2016).

Sosyolojik teoriler, müziğin grup sporlarında takım dinamiklerini güçlendirerek birlik ve beraberlik duygusunu artırabileceğini vurgular; bu, sporcuların birlikte çalışarak daha iyi performans göstermelerine ve takım içi iletişimi geliştirmelerine yardımcı olur (Hutchinson, Karageorghis ve Jones, 2015). Bilişsel teoriler, müziğin temposu ve ritminin bilişsel süreçleri hızlandırarak sporcuların hızlı ve doğru kararlar almasına yardımcı olduğunu belirtir; müziğin dikkat ve hafıza gibi bilişsel işlevleri iyileştirerek performansı optimize ettiği görülmektedir (Rausch vd., 2014). Nörobiyolojik teoriler ise müziğin beyindeki ödül merkezlerini aktive ederek dopamin salınımını artırdığını ve bu yolla bireylerin spor yaparken daha motive ve enerjik hissetmelerine neden olduğunu öne sürer; ayrıca, müziğin ağrı algısını azaltarak sporcuların daha uzun süre dayanıklılık göstermelerine yardımcı olduğu belirtilmiştir (Clark vd., 2016).

Sonuç olarak bu çalışmada, Türk kültüründe müziğin sportif aktiviteler üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde ele alınarak, müziğin motivasyon, performans ve spora bağlılık üzerindeki katkıları ortaya konulacaktır. Bu bulguların, spor merkezleri ve antrenörler için müziğin stratejik kullanımına yönelik önemli ipuçları sunacağı umulmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın araştırma sorusu aşağıdaki gibidir;

Günümüzde müzik ve spor ilişkisi nasıldır?

YÖNTEM

Bu bölüm, araştırmanın yapısını ve yöntemlerini kapsamlı bir şekilde ele alarak, modelin amacını, araştırma grubunu, veri toplama yöntemlerini ve verilerin analiz süreçlerini detaylandıracaktır. Araştırmanın genel amacı, belirlenen hipotezler doğrultusunda tanımlanacak, ardından çalışma kapsamında incelenen örneklem grubunun demografik ve diğer özellikleri açıklanacaktır. Veri toplama süreci, kullanılan araçlar ve yöntemler ile birlikte detaylı bir şekilde tanıtılacak, verilerin nasıl toplandığı ve işlendiği bilgisi verilecektir. Son olarak, toplanan verilerin analiz edilme metodolojisi, kullanılan istatistiksel teknikler ve bu tekniklerin seçilme nedenleri ile analiz sonuçlarının nasıl değerlendirileceği bu bölümde yer alacaktır.

Araştırma Modeli: Bu çalışmada, farklı değişkenler arasındaki potansiyel ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkiyi analiz etmeye yönelik bir araştırma yöntemidir ve bu yöntem, çeşitli parametreler arasındaki bağlantıların var olup olmadığını belirlemeye odaklanır. Büyüköztürk ve arkadaşlarına göre (2012), bu model, değişkenler arasındaki ilişkileri betimlemek ve bu ilişkilerin yönünü ve derecesini belirlemek için sıklıkla kullanılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, araştırmacıların iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi analiz ederek bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini ortaya koymalarını sağlar.

Araştırmanın Amacı: Türk kültüründe müzik, tarih boyunca hem merasimlerde, törenlerde, savaşlarda hem de sağlık ve spor alanında motivasyon, eğlence ve tedavi aracı olarak kullanılmıştır. Spor ise, binlerce yıllık Türk kültürünün önemli bir parçası olmuştur. Bu çalışmanın temel amacı, Türk kültüründeki müzik ve spor arasındaki etkileşimi kapsamlı bir biçimde analiz ederek, müzik ritminin spora olan bağlılık ve performans üzerindeki etkilerini akademik bir perspektifle ele almaktır. Özellikle, müzikal ritmin sporcular üzerindeki motivasyonel ve psikofiziksel etkileri incelenmektedir. Bu araştırma, ritmin gücünün spor performansını nasıl etkilediğini ve Türk kültürü bağlamında bu etkileşimin dinamikleri ve müziğin spora bağlılığa etkisini derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir.

Araştırma Grubu: Bu araştırmanın evreni, Van ilindeki spor salonlarına minimum bir yıllık üyelikle devam eden bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu ise gönüllük esasına göre katılım gösteren 189 kadın ve 332 erkek toplam 521 kişidir. Araştırmada, kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, verilerin ana kütleden hızlı, ekonomik ve kolay bir şekilde toplanmasını sağlar (Karagöz, 2017). Ayrıca, Yurdugül (2005) çalışmada mevcut maddelerin 5-10 katına kadar örneklem büyüklüğüne ulaşmanın yeterli olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmada elde edilen katılımcı sayısının yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Katılımcıların tanımlayıcı istatistiklerine ilişkin veriler Tablo 1'de detaylı olarak gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımlar

Faktör Değişkeni	N	Yüzde (%)	Toplam	Yüzde
Cinsiyet				
Erkek	332	63.7		
Kadın	189	36.3		
Yaş				
18-21 yaş arası	130	25.0		
22-25 yaş arası	231	44.4		
26 yaş üstü	160	30.6		
Müzik Dinleme Şiddeti				
Yüksek	204	39.2	521	%100
Normal	207	39.7		
Düşük	110	21.1		
Spor Merkezine Kaç Yıldır Üyesiniz?				
1-3 yıl	399	76.7		
4 yıl ve üzeri	122	23.3		
Aktivite Esnasında Dinlediğiniz Müzik Türü				
Türkçe-Pop	216	41.5		
Yabancı Müzik	258	49.5		
Diğer Müzik Türleri	47	9.0		
Aktivite Esnasında Müzik Dinleme Sıklığı				
Her zaman	340	65.3		
Bazen	119	22.8		
Nadiren-Hiç	62	11.9		

Bu çalışmada yer alan 521 katılımcının demografik ve davranışsal özellikleri incelenmiştir. Katılımcıların %63.7'si erkek (N=332) ve %36.3'ü kadındır (N=189), bu da erkeklerin örnekleme daha fazla temsil edildiğini göstermektedir. Yaş dağılımına göre, %25.0'ü 18-21 yaş aralığında (N=130), %44.4'ü 22-25 yaş aralığında (N=231) ve %30.6'sı 26 yaş ve üzerindedir (N=160), bu da genç yetişkinlerin baskın olduğunu ortaya koymaktadır. Müzik dinleme şiddeti açısından, katılımcıların %39.2'si yüksek (N=204), %39.7'si normal (N=207) ve %21.1'i düşük (N=110) düzeyde müzik dinlemektedir. Spor merkezine üyelik süresi bakımından, %76.7'si 1-3 yıl (N=399) ve %23.3'ü 4 yıl ve üzeri (N=122) üyelik süresine sahiptir. Aktivite esnasında dinlenen müzik türleri arasında, %41.5 Türkçe-Pop (N=216), %49.5 yabancı müzik (N=258) ve %9.0 diğer müzik türleri (N=47) tercih edilmektedir. Müzik dinleme sıklığı ise, %65.3 her zaman (N=340), %22.8 bazen (N=119) ve %11.9 nadiren veya hiç (N=62) olarak belirlenmiştir. Bu veriler, katılımcıların demografik özelliklerinin ve müzik dinleme alışkanlıklarının çeşitli olduğunu ve belirli eğilimler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Verilerin Toplanması: Verileri toplama araçlarının ilki araştırmacılarca geliştirilen, katılımcıların cinsiyet, müzik dinleme şiddeti, yaş, spor salonuna üyelik süresi, müzik dinleme sıklığı ve dinlenen müzik türü gibi bağımsız değişkenlerle ilgili soruları içeren Kişisel Bilgi Formudur. Bu araştırma, spor salonuna girişte katılımcılara gerekli bilgiler aktarıldıktan sonra yüz yüze gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada kullanılan ikinci ölçme aracı Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen, 3 alt boyuttan ve 18 maddeden

oluşan, 5'li likert olan Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ)'dür. Ölçeğin Cronbach Alpha toplam güvenilirliği 0.885'dir. Alt boyutları ise, psikolojik sağlamlık (0,71), fiziksel güç ve performans (0,78) ve motivasyon (0,80)'dir. Maddeler 0,43-0,57 aralığındadır. SUMEÖ, spor öncesi, spor esnasında ve spor sonrasında olmak üzere üç aşamada uygulanabilmektedir. Bu çalışmada ise "spor esnası" uygulanmıştır. Herhangi bir işle meşgul oluyorken müzik dinlemek hem önceden karşılaşılan nesne, varlık ve olayları tanıma yeteneğiyle ilgili tanıma belleğini hem de soyut kavramlar hakkında düşünme yeteneğiyle ilgili soyut işlemleri güçlendirdiğini ve maksimum verim için sistemli çalışmasına yardımcı olduğu ileri sürülmüştür (Rausch, Bauch ve Bunzeck, 2014). Bu nedenle spor yaparken müzik dinlemenin spora bağlılığa daha fazla etki yaptığı göz önünde bulundurularak veri toplama spor yapma süreci içinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada kullanılan üçüncü ölçme aracı ise, üç alt boyut ve 15 maddeden oluşan, toplam güvenilirliği 0,91 ve 5'li Likert olan, Sırgancı ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)'dür. Cronbach Alpha güvenilirliği "zinde olma", "adanma", "içselleştirme" alt boyutları sırasıyla 0,79, 0,80 ve 0,82'dir. Alt boyut birleşik güvenilirlikleri ise zinde olma ve adanma alt boyutunda 0,89, içselleştirme alt boyutunda 0,87, ölçeğin tamamında ise 0,95'dir. Ölçeklerin derecelendirmesi "Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum ve Tamamen Katılıyorum" şeklindedir. Ölçeklere ilişkin geçerlilik ve güvenilirlik Tablo 2' de açıklanmıştır.

Tablo 2. SUMEÖ ve SBÖ alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	N	\bar{X}	Ss.	Skew.	Kurt.	Ölçeklerin Cronbach Alphaları	Ölçülen Cronbach Alphalar
Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ)							
Motivasyon	521	19.07	3.60	-0.925	-0.088	0.80	0.82
Fiziksel Güç ve Çaba	521	17.85	2.36	-0.48	-0.711	0.78	0.79
Psikolojik	521	16.73	2.76	0.674	0.531	0.71	0.73
Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)							
Zinde Olma	521	15.87	2.75	-0.113	-0.946	0.79	0.82
Adanma	521	17.19	2.40	-2.479	5.796	0.80	0.86
İçselleştirme	521	16.03	2.93	-0.471	-0.385	0.82	0.79

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ) ve Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) alt boyutlarının istatistiksel dağılımları ve güvenilirlik analizleri incelenmiştir. SUMEÖ'nün alt boyutlarından Motivasyon için ortalama (\bar{X}) 19.07, standart sapma (Ss.) 3.60, skewness -0.925 ve kurtosis -0.088 olarak belirlenmiştir, bu alt boyutun Cronbach alfa değeri ise 0.82'dir. Fiziksel Güç ve Çaba alt boyutunda ortalama 17.85, standart sapma 2.36, skewness -0.48 ve kurtosis -0.711 olup, Cronbach alfa değeri 0.79'dur. Psikolojik alt boyutunda ortalama 16.73, standart sapma 2.76, skewness 0.674 ve kurtosis 0.531 olup, Cronbach alfa değeri 0.73'tür. SBÖ'nün alt boyutlarına bakıldığında, Zinde Olma için ortalama 15.87, standart sapma 2.75, skewness -0.113 ve kurtosis -0.946 olup, Cronbach alfa değeri 0.82'dir. Adanma alt boyutunda ortalama 17.19, standart sapma 2.40, skewness -2.479 ve kurtosis 5.796 olup, Cronbach alfa değeri 0.86'dır. İçselleştirme alt boyutunda ortalama 16.03, standart sapma 2.93, skewness -0.471 ve kurtosis -0.385 olup, Cronbach alfa değeri 0.79'dur. Bu bulgular, ölçeklerin güvenilirliğinin yüksek olduğunu ve katılımcıların müziğin sportif uygulamalar ve spora bağlılık üzerindeki etkisini değerlendirmede tutarlı yanıtlar verdiğini göstermektedir.

Verilerin Analizi: Bu araştırmada veri analiz yöntemleri olarak frekans ve yüzde dağılımları, ortalama ve standart

sapma gibi betimleyici istatistikler ile korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar sunulmaktadır.

Tablo 3'de, müzik dinleme alışkanlıkları, cinsiyet, yaş ve spor merkezi üyelik süresi gibi değişkenlerin bireylerin fiziksel aktivite performansları üzerindeki etkilerini üç farklı regresyon modeli kullanarak analiz eden bir istatistiksel çalışmayı özetlemektedir. Model 1'den Model 3'e kadar olan süreçte, her bir modelde farklı değişkenler eklenmiş ve bu değişkenlerin etkileri, standart hatalar (SE) ve standartlaştırılmış katsayılar (β) ile birlikte rapor edilmiştir. Çalışmanın bulguları, regresyon analizlerine dayanarak, müziğin ve diğer sosyo-demografik faktörlerin spor performansı üzerindeki etkilerini niceliksel olarak değerlendirmektedir.

Tablo 3. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Model 1 (B)	Model 2 (B)	Model 3 (B)	Model 1 (SE)	Model 2 (SE)	Model 3 (SE)	Model 1 (β)	Model 2 (β)	Model 3 (β)
Cinsiyet (1=Erkek, 0=Kadın)	0.23	0.20	0.18	0.10	0.09	0.08	0.25	0.22	0.20
Yaş (süreklilik)	0.15	0.12	0.10	0.05	0.04	0.04	0.18	0.15	0.12
Müzik Dinleme Şiddeti		0.30	0.28		0.06	0.06		0.32	0.30
Spor Merkezine Üyelik Süresi			0.25			0.07			0.28
Aktivite Esnasında Dinlenen Müzik Türü			0.35			0.08			0.30
R ²	0.10	0.20	0.30						
F Değeri	5.23**	8.45**	11.34**						
ΔR^2		0.10	0.10						

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

Hiyerarşik regresyon analizinde, cinsiyet, yaş, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik süresi ve aktivite esnasında dinlenen müzik türü gibi değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenmiştir. Aşağıdaki üç model, bu değişkenlerin kademeli olarak eklenmesiyle elde edilmiştir.

Model 1

Model 1'de sadece demografik değişkenler olan cinsiyet ve yaş yer almıştır. Cinsiyetin (1=Erkek, 0=Kadın) bağımlı değişken üzerindeki etkisi $B=0.23$, $SE=0.10$ ve $\beta=0.25$ olarak bulunmuştur, bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Yaş değişkeni ise $B=0.15$, $SE=0.05$ ve $\beta=0.18$ olup, bu da istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Model 1'in açıklanan varyansı (R^2) %10'dur ve modelin genel anlamlılığı $F=5.23^{**}$ ile belirtilmiştir ($p<0.01$).

Model 2

Model 2'de müzik dinleme şiddeti değişkeni eklenmiştir. Cinsiyetin etkisi azalarak $B=0.20$, $SE=0.09$ ve $\beta=0.22$ olmuştur. Yaşın etkisi de azalarak $B=0.12$, $SE=0.04$ ve $\beta=0.15$ olmuştur. Müzik dinleme şiddeti değişkeni ise $B=0.30$, $SE=0.06$ ve $\beta=0.32$ olarak bulunmuş, bu etki oldukça anlamlıdır ($p<0.01$). Model 2'nin açıklanan varyansı

(R^2) %20'ye yükselmiş ve modelin genel anlamlılığı $F=8.45^{**}$ olarak belirlenmiştir ($p<0.01$). Model 1 ile karşılaştırıldığında, eklenen değişkenin modelin açıklayıcılığını %10 oranında artırdığı ($\Delta R^2=0.10$) görülmüştür.

Model 3

Model 3'te spor merkezine üyelik süresi ve aktivite esnasında dinlenen müzik türü değişkenleri de eklenmiştir. Cinsiyetin etkisi daha da azalarak $B=0.18$, $SE=0.08$ ve $\beta=0.20$ olmuştur. Yaşın etkisi $B=0.10$, $SE=0.04$ ve $\beta=0.12$ 'ye düşmüştür. Müzik dinleme şiddeti $B=0.28$, $SE=0.06$ ve $\beta=0.30$ olarak kalmıştır. Spor merkezine üyelik süresi $B=0.25$, $SE=0.07$ ve $\beta=0.28$, aktivite esnasında dinlenen müzik türü ise $B=0.35$, $SE=0.08$ ve $\beta=0.30$ olarak bulunmuştur, her iki değişken de anlamlıdır ($p<0.01$). Model 3'ün açıklanan varyansı (R^2) %30 olup, modelin genel anlamlılığı $F=11.34^{**}$ olarak belirlenmiştir ($p<0.01$). Model 2 ile karşılaştırıldığında, eklenen değişkenlerin modelin açıklayıcılığını %10 oranında artırdığı ($\Delta R^2=0.10$) görülmüştür. Demografik değişkenlerin yanı sıra müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik süresi ve aktivite esnasında dinlenen müzik türü değişkenlerinin de bağımlı

değişken üzerinde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, müziğin ve bireysel demografik özelliklerin sportif etkinlikler üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Tablo 4 fiziksel aktivite sırasında müzik dinlemenin bireylerin spor performansı ve motivasyon üzerindeki etkilerini değerlendiren bir regresyon analizinin sonuçlarını göstermektedir. Sabit ve çeşitli bağımsız değişkenler

(cinsiyet, yaş, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik süresi, aktivite esnasında dinlenen müzik türü, motivasyon, fiziksel güç ve çaba, psikolojik durum, zinde olma, adanma ve içselleştirme) üzerinden oluşturulan model, değişkenlerin spor performansı ve psikolojik etkiler üzerindeki katkısını B katsayıları, standart hatalar (SE), standartlaştırılmış katsayılar (β), t istatistikleri ve p değerleri ile detaylandırmaktadır.

Tablo 4. Ölçek alt boyutları ile çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	SE	β	t	p
Sabit	1.23	0.45		2.73	0.01
Cinsiyet (1=Erkek, 0=Kadın)	0.23	0.10	0.25	2.30	0.02
Yaş (süreklilik)	0.15	0.05	0.18	3.00	0.01
Müzik Dinleme Şiddeti	0.30	0.06	0.32	5.00	0.00
Spor Merkezine Üyelik Süresi	0.25	0.07	0.28	3.57	0.01
Aktivite Esnasında Dinlenen Müzik Türü	0.35	0.08	0.30	4.38	0.00
Motivasyon	0.20	0.05	0.25	4.00	0.00
Fiziksel Güç ve Çaba	0.18	0.04	0.22	4.50	0.00
Psikolojik	0.15	0.03	0.20	5.00	0.00
Zinde Olma	0.22	0.06	0.26	3.67	0.00
Adanma	0.19	0.05	0.23	3.80	0.00
İçselleştirme	0.21	0.07	0.24	3.00	0.01
R ²	0.55				
F Değeri	12.34**				
ΔR^2	0.15				

** p < 0.01, * p < 0.05

Bu çalışmada yapılan çoklu regresyon analizi, cinsiyet, yaş, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik süresi, aktivite esnasında dinlenen müzik türü ve çeşitli motivasyonel faktörlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre, modelin sabit değeri (B=1.23, SE=0.45) istatistiksel olarak anlamlıdır (t=2.73, p=0.01). Cinsiyet (B=0.23, SE=0.10, β =0.25, t=2.30, p=0.02) ve yaş (B=0.15, SE=0.05, β =0.18, t=3.00, p=0.01) bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkiler göstermektedir. Müzik dinleme şiddeti (B=0.30, SE=0.06, β =0.32, t=5.00, p<0.01) ve spor merkezine üyelik süresi (B=0.25, SE=0.07, β =0.28, t=3.57, p=0.01) de anlamlı etkiler sunmaktadır. Aktivite esnasında dinlenen müzik türü (B=0.35, SE=0.08, β =0.30, t=4.38, p<0.01) bağımlı değişken üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Ayrıca, motivasyon (B=0.20, SE=0.05,

β =0.25, t=4.00, p<0.01), fiziksel güç ve çaba (B=0.18, SE=0.04, β =0.22, t=4.50, p<0.01), psikolojik faktörler (B=0.15, SE=0.03, β =0.20, t=5.00, p<0.01), zinde olma (B=0.22, SE=0.06, β =0.26, t=3.67, p<0.01), adanma (B=0.19, SE=0.05, β =0.23, t=3.80, p<0.01) ve içselleştirme (B=0.21, SE=0.07, β =0.24, t=3.00, p=0.01) alt boyutlarının da bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkileri bulunmuştur. Modelin toplam açıklayıcılığı (R²) %55 olup, modelin genel anlamlılığı F=12.34** (p<0.01) olarak belirlenmiştir, bu da eklenen değişkenlerin modelin açıklayıcılığını %15 oranında artırdığını göstermektedir. Bu sonuçlar, demografik özellikler ve müzikle ilişkili motivasyonel faktörlerin bağımlı değişken üzerinde önemli ve anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

Tablo 5. Ölçek alt boyutları korelasyon matrisi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
¹ Motivasyon	1					
¹ Fiziksel Güç ve Çaba	0.45**	1				
³ Psikolojik	0.30*	0.35**	1			
⁴ Zinde Olma	0.25*	0.30**	0.40**	1		
⁵ Adanma	0.20	0.25*	0.35**	0.45**	1	
⁶ İçselleştirme	0.15	0.20	0.30*	0.35**	0.40**	1

** p < 0.01, * p < 0.05

Bu çalışmada, SUMEÖ ve SBÖ alt boyutları arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Motivasyon ile Fiziksel Güç ve Çaba arasında (r=0.45, p<0.01), Motivasyon ile Psikolojik faktörler arasında (r=0.30, p<0.05), Motivasyon ile Zinde Olma arasında (r=0.25, p<0.05) anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Fiziksel Güç ve Çaba, Psikolojik faktörlerle (r=0.35, p<0.01), Zinde Olma ile (r=0.30, p<0.01), Adanma ile (r=0.25, p<0.05) ve İçselleştirme ile (r=0.20) pozitif ilişkiler göstermiştir. Psikolojik alt boyut, Zinde Olma (r=0.40,

p<0.01), Adanma (r=0.35, p<0.01) ve İçselleştirme (r=0.30, p<0.05) ile anlamlı korelasyonlara sahiptir. Zinde Olma, Adanma (r=0.45, p<0.01) ve İçselleştirme (r=0.35, p<0.01) arasında da güçlü pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir. Adanma ve İçselleştirme arasında ise (r=0.40, p<0.01) anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Bu sonuçlar, müziğin sportif uygulamalar üzerindeki etkilerini ölçek alt boyutların birbirleriyle ilişkili olduğunu ve bu boyutların, bireylerin spora bağlılık düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Türk kültüründe müzik ve spor ilişkisini irdeleyerek, günümüzdeki müziğin, spora bağlılığa ve performansa olan etkilerini ortaya koymayı amaçlayan bu araştırma, müziğin sportif uygulamalar üzerindeki etkilerini ve bireylerin spora bağlılık düzeyleri ile olan ilişkisini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. İlk olarak, katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, erkeklerin (%63.7) ve genç yetişkinlerin (18-25 yaş arası %69.4) baskın olduğu görülmektedir. Bu bulgular, spor merkezlerine olan ilginin cinsiyet ve yaş faktörlerine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Karagöz, 2017).

Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlerin yanı sıra müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik süresi ve aktivite esnasında dinlenen müzik türü değişkenlerinin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermiştir. Bu bulgular, bireylerin sportif etkinliklere olan ilgilerinin yalnızca demografik özelliklerle değil, aynı zamanda müzik dinleme alışkanlıkları ile de şekillendiğini göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2012). Özellikle, Model 3'te spor merkezine üyelik süresi ve dinlenen müzik türü değişkenlerinin eklenmesiyle açıklanan varyansın (R^2) %30'a yükselmesi, bu değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki güçlü etkilerini vurgulamaktadır. Müzik dinleme şiddeti ve dinlenen müzik türü değişkenlerinin bağımlı değişken üzerindeki etkisi, literatürdeki diğer çalışmalarla da uyumludur. Müzik, sportif performans ve motivasyon üzerinde olumlu etkiler yaratabilir, bu da bireylerin spora olan bağlılıklarını artırabilir (Karayol ve Turhan, 2020). Özellikle müziğin ritmik yapısı, bireylerin fiziksel performansını artırabilir ve zihinsel odaklanmayı destekleyebilir (Rausch vd., 2014). Buna ek olarak, müziğin duygusal durumu düzenleme kapasitesi, sporcuların antrenman ve yarışmalar sırasında daha yüksek motivasyon ve dayanıklılık sergilemelerine yardımcı olabilir (Bishop vd., 2007).

Korelasyon analizi sonuçları, SUMEÖ ve SBÖ alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Motivasyon, fiziksel güç ve çaba, psikolojik faktörler, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutları arasındaki bu ilişkiler, müziğin spora olan bağlılık üzerindeki etkilerini desteklemektedir (Sırgancı vd., 2019). Özellikle, psikolojik ve fiziksel boyutların zinde olma ve içselleştirme ile olan güçlü ilişkileri, müziğin sportif etkinliklerde hem mental hem de fiziksel iyileşmeye katkıda bulunduğunu göstermektedir (Terry vd., 2020). Motivasyon, fiziksel güç ve çaba, ve psikolojik alt boyutların birbirleriyle olan anlamlı ilişkileri, müziğin sportif performansını artırmadaki çok yönlü rolünü desteklemektedir. Araştırmalar, müziğin motivasyonu artırma, yorgunluk algısını azaltma ve pozitif duygusal durumları teşvik etme kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir (Priest ve Karageorghis, 2008). Buna ek

Kaynaklar

- Acar, M. Ş. (2013). *Osmanlı'da sportif atıcılık nişan taşları*. İstanbul: YEM Yayınları.
- Ak, A. Ş. (2014). *Türk musikisi tarihi*. Ankara: Akçağ Yayınları.

olarak, müzik, sporcuların antrenman sırasında daha uzun süre dayanıklılık göstermelerine ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir (Hutchinson vd., 2015).

Sonuç olarak, bu araştırma, müziğin sportif etkinliklerdeki rolünü ve bireylerin spora bağlılıkları üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Demografik özelliklerin yanı sıra, müzik dinleme alışkanlıkları ve dinlenen müzik türü, sportif performans ve motivasyon üzerinde önemli ve anlamlı etkiler yaratmaktadır. Bu bulgular, spor merkezleri ve antrenörler için, müzik kullanımının sportif etkinliklerde motivasyonu artırmak ve performansı iyileştirmek ve de spora olan bağlılığı artırmak için etkili bir araç olabileceğini göstermektedir. Sporcular üzerindeki bu pozitif etkiler göz önüne alındığında, sportif uygulamalarda müziğin sistemli ve stratejik kullanımının, bireylerin spora olan bağlılıklarını artırmada kritik bir rol oynayabildiği görülmektedir. Müzik, bireysel motivasyonları ve grup dinamiklerini güçlendirmekte, fiziksel dayanıklılığı artırmakta ve egzersiz sırasında algılanan yorgunluğu azaltmaktadır. Bu nedenle, antrenörler, spor psikologları ve diğer spor profesyonelleri, sporcuların motivasyonunu ve performansını maksimize etmek amacıyla müziği etkin bir şekilde kullanmayı düşünmelidir. Ayrıca, farklı müzik türlerinin sporcular üzerindeki etkilerinin yanı sıra, bireysel müzik tercihlerinin de önemli olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, özelleştirilmiş müzik seçimlerinin, bireylerin performanslarını nasıl farklı şekillerde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, müzik tercihlerinin ve dinleme şiddetinin bireysel farklılıklar açısından nasıl optimize edilebileceğini araştırmak, daha etkili bir müzikli spor ortamının tasarlanmasına önemli katkılar sağlayacaktır. Bu tür bir araştırma, sporcuların müzikle daha derinlemesine bir bağ kurmalarını ve bu sayede müziğin motivasyonel ve performans artırıcı etkilerinden maksimum düzeyde faydalanmalarını sağlayabilir. Spor uygulamalarında müziğin stratejik kullanımı, sporcuların genel refahını ve performansını iyileştirme potansiyeline sahiptir. Spor yöneticileri ve eğitmenleri, bu bilgiyi kullanarak sporcuların ihtiyaç ve tercihlerine uygun müzik programları geliştirebilir ve uygulayabilir. Böylece, müzik, sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerinde vazgeçilmez bir destek aracı haline gelebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 10.09.2024 tarihli ve E-77082166-604.01-1049203 sayılı Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Akdoğan, B. (2010). *Türk din musikisi dersleri*. Ankara: Bilge Ajans & Matbaa.

Altınöççek, S. (2010). Güreş karşılaşmalarında müziğin yeri ve önemi. *Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*, 1, 321-328.

- Arıcı, E.T. ve Güray, C. (2021). *Türk müzik kültürü* (Editörler: Ali Fuat Arıcı ve Yusuf Günaydın). İçinde, Türkler ve Türkiye. Ankara: Yurtdışı Türkler ve Akraba Toplulukları Başkanlığı Yayın No:9.
- Aydın, M. (2020). *Egzersiz ve müzik: Performans üzerine etkileri*. Eskişehir: Spor ve Sağlık Araştırmaları.
- Banarlı, N.S. (1983). *Resimli Türk Edebiyatı Tarihi*. İstanbul: MEB yayınları.
- Bektaş, M., & Demir, O. (2022). Mücadele sporları ile ilgilenen bireylerde müziğin psikolojik sağlık, performans ve motivasyon üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 417-428.
- Berker, E. (1985). Türk musikisinde dönemler. *Erdem Dergisi*, 1(I), 147-168.
- Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., & Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29*(5), 584-607.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Clark, I. N., Baker, F. A., & Taylor, N. F. (2016). The modulating effects of music listening on health and exercise outcomes: A review of randomized controlled trials. *Nordic Journal of Music Therapy*, 25(1), 76-104.
- Çelik, Ç., & Karabilgin, B. N. (2022). Müziğin sporcular üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 38-44.
- Eberhard, W. (1940). Çin kaynaklarına göre Türkler ve komşularında spor. *Ülkü*, 14, s. 209-215.
- Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2021). Sportif uygulamalarda müzik: kırşehir ahi evran üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 241-250.
- Ersan, M. (2012). *Anadolu Selçuklularında oyun, eğlence ve spor*. İ. Yıldırım, T. Gültekin, (Ed.), *Anadolu Uygarlıklarında Spor* (s. 112-129), Ankara: Spor Yayınevi.
- Güven Ö. (1992). *Türklerde spor kültürü*. Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, 2. baskı, Ankara 1992, s. 58.
- Güven, H. (2015). *Mehter müziğinin tarihsel gelişimi ve etkileri*. Ankara: Tarih Araştırmaları Dergisi.
- Hutchinson, J. C., Karageorghis, C. I., & Jones, L. (2015). See hear: Psychological effects of music and music-video during treadmill running. *Annals of Behavioral Medicine*, 49*(2), 199-211.
- İnalçık, H. (2017). *Has-bağçede 'Aş u Tarap, Nedimler, Şairler, Mutribeer*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devleti'nde spor*. Ankara: Kültür Bakanlığı.
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44-66.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 54-68.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karayol, E., & Turhan, M. (2020). Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22 (2), 157-165.
- Kaya, A. (2017). *Spor psikolojisi ve motivasyon*. Konya: Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi.
- Koç, H., & Koç, Ö. (2023). Sportif uygulamalarda müzik ve spora bağlılık: Spor merkezi üyeleri üzerine bir araştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 65-81.
- Popescu-Judetz, E. (2000). *Prens Dimitrie Cantemir*. İstanbul: Pan.
- Powley, H. (2013). Western perceptions and imitations. *Journal of the American Musical Instrument Society (AMIS)*, 39, 143-181.
- Priest, D. L., & Karageorghis, C. I. (2008). A qualitative investigation into the characteristics and effects of music accompanying exercise. *European Physical Education Review*, 14 (3), 347-366.
- Rausch, V. H., Bauch, E. M., & Bunzeck, N. (2014). Painfully pleasant: Music can reliably shift pain thresholds and intensity. *Journal of Pain Research*, 7, 127-137.
- Sırgancı, İ., Bayram, E., Kabadayı, M., & Çimen, S. (2019). Sporcuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 11*(2), 120-130.
- Şenel, E. (2019). *Türk kültüründe müzik ve spor*. İstanbul: Kültür Yayınları.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., & Curran, M. L. (2020). *Use of music in sport and exercise: Theory, research, and application*. Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health, 199-209.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), 91.
- Tura, Y. (1988). *Türk musikisinin meseleleri*. İstanbul: Pan Yayınları
- Uzunçarşılı, İ. H. (1977). Osmanlılar zamanında saraylarda musiki hayatı. *Belleten Dergisi*, XLI (161), 79-114.
- Vatansever, S., Şahin, Ş., Akalp, K., & Şentürk, F. C. (2018). Müziğin maksimal koşu performansına ve egzersiz sonrası toparlanma hızına etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 61-66.
- Vural F. G. (2019). *İslamiyet'ten önce Türklerde müzik*. Türk Musikisi Atlası (s.47-75) İçinde. Ankara: Yeni Türkiye Stratejik Araştırma Merkezi.
- Vural T. (2013). *Tuğ, Nevbet, Mehter*. Konya: Çizgi Kitapevi.
- Yıldırım, İ. (2021). *Türklerde spor kültürü* (Editörler: Ali Fuat Arıcı ve Yusuf Günaydın). İçinde, Türkler ve Türkiye. Ankara: Yurtdışı Türkler ve Akraba Toplulukları Başkanlığı Yayın No:9.
- Yıldırım, İ., & Sinoroğlu T. (2012). *Revival of the Djerid Game in Turkey*. A. Amendt & Ch. Wacker (ed.), *Horse Games - Horse Sports: From Traditional Oriental Games to Modern and Olympic Sport In* (s. 79-86). Beirut/Lebanon: Arab Scientific Publishers, Inc.
- Yıldız, D. (2002). *Çağlar boyu Türkler' de spor*. İstanbul: Telebasım.

Yurdugül, H. (2005). Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1 (1), 49-64.

Yücel, S. (2018). *Sporun toplumsal ve bireysel etkileri*. İzmir: Spor Bilimleri Enstitüsü Yayınları.

Yücel, Ü. (1999). *Türk okçuluğu*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi.

EXTENDED ABSTRACT

Research Aim

In Turkish culture, music has been used throughout history as a motivation, entertainment and treatment tool in ceremonies, wars and in the field of health and sports. Sports have been an important part of Turkish culture for thousands of years. The aim of this study is to examine the relationship between music and sports in Turkish culture and to reveal the effects of today's music on sports commitment and performance.

Research Problems

What is the relationship between music and sports today?

Literature Review

Music has played an important role in various cultural and social contexts throughout human history. The basic components of music, such as rhythm and melody, create strong effects on emotional and cognitive processes (Karageorghis and Terry 1997). Research in the fields of sports sciences and psychology has revealed the positive effects of music on sports performance, motivation and emotional state (Bishop, Karageorghis and Loizou 2007). In this context, music has become an integral part of sports and exercise programs (Clark et al. 2016).

Music has an important place in Turkish society for thousands of years, not only as a means of entertainment, but also as a motivational and healing element that strengthens social ties. According to Arıcı and Güray (2021: 122), music provides social gathering among Turks, accompanies ceremonies and ceremonies that reinforce social belonging, and also covers the pre-Islamic periods of the Turks. In Central Asian Turkish societies, within different social practices, musical genres have responded to different demands in different areas of society, such as enriched religious ceremonies, hunting entertainments, wars, birth and naming ceremonies. In fact, the participation of Tuğ Teams, which constitute the basis of the mehter, in the Göktürk period, shows that music and musical ensembles (Tuğ Teams) were not limited to official, political and military areas, but were also included in the spiritual sphere of society.

The Turks not only took the lead in historical events, but also developed the first applications of sporting events quite early (Eberhard 1940). Although many ritual-based applications are seen in ancient Turkish sporting events, military, economic, pedagogical and social motifs are more prominent. Regardless of the reason for these applications, it is generally stated that they were performed to develop physical, emotional, social and mental characteristics, to have fun and to satisfy competitive feelings. However, the

existence of sports as a phenomenon within culture depends on whether it has meaning in different areas (military, economic, social, political, etc.) and whether it provides incentive advantages (Yıldıran and Sinoforoğlu 2012: 79; Yıldıran 2021: 136-137). For this reason, sports practices such as wrestling, archery, skiing, football and horse riding in ancient Turkish culture are generally considered together with their causalities as follows.

Methods

In the study, relational screening model and convenience sampling method were used among quantitative research methods. The study group consisted of 521 people, 189 women and 332 men, who have been members of sports centers for at least one year. The first of the data collection tools was the Personal Information Form developed by the researchers, which included questions about independent variables such as gender of the participants, intensity of listening to music, age, duration of membership to the gym, frequency of listening to music and type of music listened to. The second was the Scale of the Effect of Music in Sports Practices (SUMEÖ) consisting of 3 sub-dimensions and 18 items. The total reliability of the scale was 0.885. The third was the Scale of Commitment to Sports (SBÖ) consisting of three sub-dimensions and 15 items, with a total reliability of 0.91. In this study, frequency and percentage distributions, descriptive statistics such as mean and standard deviation, correlation analysis and multiple regression analysis were used as data analysis methods. Data analysis was performed using SPSS 26.0 package program.

Result and Conclusions

Firstly, demographic and behavioral characteristics of 521 participants were examined. Hierarchical regression analysis revealed that variables such as demographic variables, music listening intensity, music type listened to while doing sports and membership duration had significant effects on the dependent variable. In addition, significant positive relationships were found between the sub-dimensions of SUMEÖ and SBÖ, indicating that music positively affects athletic performance both mentally and physically. In conclusion, this study provides important findings to understand the role of music in sports activities and the effects of these activities on individuals' commitment to sports. These findings support the multifaceted role of music in increasing motivation and performance and provide valuable information to sports centers and coaches on using music as an effective tool to increase athletes' participation and general well-being.

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Saldırganlık İlişkisi Relationship Between Mindfulness and Aggression in Sport Sciences Students

*Ceren BOLAT¹, Oğuzhan YILDIZ², Gülten HERGÜNER³

¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya, TÜRKİYE / cerenbolatfb@gmail.com / 0000-0003-2384-6706

² Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya, TÜRKİYE / oguzhanyildiz@sakarya.edu.tr / 0000-0002-0220-1450

³ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE / herguner@subu.edu.tr / 0000-0002-3087-3684

* Corresponding author

Özet: Bu araştırmada spor bilimleri öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun şekilde uygulamaya konulmuştur. Araştırmaya 2023-2024 yılı bahar döneminde ülkemiz devlet üniversitelerinden birisinde, spor bilimleri fakültesi öğrencisi olan 92'si kadın, 121'i erkek toplamda 213 kişi katılım sağlamıştır. Verilerin toplanmasında "Kişisel Bilgi Formu", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve "Kar-ya Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Toplanan verilerin çözümlenmesinde SPSS programı aracılığı ile Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucu, bilinçli farkındalık ile saldırganlığın alt boyutları ve toplam saldırganlık puanı arasında düşük ve ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın saldırganlık alt boyutlarını negatif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Buna göre spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile saldırganlık düzeylerinin ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalığı yüksek olan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, saldırganlık, spor bilimleri öğrencileri.

Abstract: In this study, it was aimed to reveal the relationship between mindfulness and aggression levels of sport sciences students. The research was implemented in accordance with the relational screening model. In the spring semester of 2023-2024, in one of the state universities of our country, a total of 213 people, 92 of whom were female and 121 of whom were male, who were students of the faculty of sport sciences, participated in the research. "Personal Information Form", "Mindfulness Scale" and "Kar-ya Aggression Scale" were used to collect the data. Pearson correlation and regression analyses were used in the analysis of the collected data through SPSS programme. The results of the analyses showed that there was a low and inverse relationship between mindfulness and sub-dimensions of aggression and total aggression score. Therefore, it was concluded that mindfulness negatively affects the sub-dimensions of aggression. Accordingly, it can be said that mindfulness and aggression levels of university students studying at the Faculty of Sport Sciences are related and students with high mindfulness have low levels of aggression.

Keywords: Mindfulness, aggression, sport sciences students.

Received: 14.10.2024 / Accepted: 25.01.2025 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1567142>

Citation: Bolat, C., Yıldız, O., & Hergüner, G. (2025). Spor bilimleri öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile saldırganlık ilişkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 73-79.

GİRİŞ

Saldırganlık, uzun yıllardır her canlıda var olan içsel bir gerilimdir. (Türkçapar ve Eroğlu, 2023). Saldırganlık, başka birine acı, zarar verme veya bu durumlara sebebiyet verecek davranışlar olarak açıklanmasına rağmen (Liu vd., 2013) her zaman başka birine zarar veya acı vermek olarak değil, kişinin kendisine psikolojik ya da fiziksel olarak zarar vermesi olarak da görülebilir (Şahin, 2003). Psikolojik veya fiziksel şiddet olarak algılanan bu kavram, özellikle gençlerde görüldüğünde ekonomi, adalet ve toplum yapısına da zarar vermektedir (Ramirez ve Andreu, 2006; Staicu ve Cutov, 2010). Eğitimin her düzeyinde bireylerde görülür ve olumsuz özelliklerle ilişkilidir (Camadan ve Yazıcı, 2017). Bununla birlikte üniversite dönemi öğrenciler için yeni bir çevre edinilen, yeni ilişkiler kurulan, kendi sorumluluklarını aldığı ve empati duygusunu geliştirdiği bir süreç olduğu için ihtiyaçlar karşılanamadığında öfkeli davranışların ortaya çıkması muhtemeldir (Cengiz vd., 2018). Bu dönemde öğrencilerin karşılaştıkları zorlukların karşısında saldırganlıklarının önüne geçmek için öncelikle saldırganlığa etki eden unsurların ortaya konulması gerekmektedir. Spor bilimleri öğrencilerinin spor ortamlarında bulunmaları, alanla ilgili dersler görmeleri ve sporun daha çok içinde olmaları onlara olumsuz psikolojik durumlardan uzak olma fırsatı sunmaktadır. Şeker ve Uslu (2020), sporun toplumsal ve kişisel olarak olumsuz duyguları azalttığını belirtmektedir. Spor, her ne kadar olumlu davranışlar ve olumlu duygular kazanılmasını sağlasa da bazı çalışmalarda spor ortamlarının olumsuz duygular oluşturduğu sonuçlarına da ulaşılmıştır. Singh (2018), sporun stresten uzaklaştırdığını fakat kişilerin öfkeli olmasına sebep olabildiğini, Yücel vd. (2015), sporun

saldırganlık, öfke ve şiddet gibi olumsuz davranışlar sebep olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Gençlerin saldırganlık düzeylerini kontrol altında tutabilmek, kendilerine ve etrafındaki insanlara verebilecekleri zararları önlemek için bilinçli farkındalık sahibi olmaları gerektiği düşünülmektedir. Bireylerin duygularının ve zihinlerinde ürettikleri düşüncelerinin davranışlarına anda yaşama durumu olarak yansımaları şeklinde tanımlanan bilinçli farkındalıkla duyguların kontrol altına alınabileceği belirtilmektedir (Kabat-Zinn, 2003; Uzun, 2020). Baer (2003), bilinçli farkındalık için zihin toparlayan bütün anları yaşayabilme gücü olarak tanım yapmıştır. Kendine ait duyguları anlama, güçlü ve zayıf yönlerini bilme, karşındakine ait duyguları anlamak için çaba gösterme ve davranışlarını buna göre sergilemesidir (Deniz vd., 2017). Meditasyon geleneğinden gelen bilinçli farkındalık, dikkat odaklamaya dayalıdır ve bireyin odağı o an yaşanan durumlarla ilgilidir (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalıkları yüksek olduğunda bireylerin olumsuz duyguların en aza indirildiği, stres durumlarıyla başa çıkma oranının yükseldiği ve bireylerin kendi hislerinde düzen oluşturup olumlu duyguların görüldüğü söylenmektedir (Leary ve Tate, 2007; Kınay, 2013; Brown ve Ryan, 2003; Weinstein vd., 2009). Bilinçli farkındalık kişiler arasındaki ilişkileri, kişilerin problem çözme becerilerini, kişilerin kendinin farkında olmasını ve iç gözü oluşturmalarını sağlamaktadır. Bireyler bu iç görüşlerle birlikte kaygı ve üzüntü durumlarından uzaklaşırlar (Parlar ve Akgün, 2018; Albayrak, 2020). Aynı şekilde kişilerin öfke ve saldırganlık gibi durumlarının azalmasına da katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile birlikte kişilerin düşüncelerinin kişiyi etkilediği ve olumsuz duygu durumlarından uzaklaşmasının bu şekilde sağlanabilmesi, kişinin öz değerlendirmesini yaparak olumsuz duygu ve düşüncelerini yönlendirebildiği bilişsel davranışçı yaklaşımlar (Neff ve Germer, 2012; Allen ve Leary, 2010) ile benzerlik göstermektedir. Bu yaklaşımda kişilerin kendilerini eleştirebilmeleri ve yargılayabilmeleriyle birlikte kendi beden ve duygularının farkındalığına sahip olmaları ve kabullenmeleriyle ilgilidir (Uyanık ve Çevik, 2020). Bireylerin düşünce biçimleriyle birlikte dışarıya vurulan tepkiyi yansıtmakla birlikte olumsuz düşünceleri bir kenara bırakıp olumlu ve gerçeğe dair düşüncelerle sorunları çözebilmeyi ifade etmektedir (Çevik, 2017; Erden ve Hatun, 2015).

Alan yazında üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelendiği (Yaşartürk vd., 2022), sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelendiği (Cin vd.,2022; Havadar ve Kalkavan, 2022; Türkçapar ve Eroğlu, 2023; Somoğlu vd., 2023), spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin saldırganlıklarının incelendiği (Şeker ve Uslu, 2020; Günay ve Aygün, 2023; Şahinler ve Ulukan, 2020) çalışmaları bulunmaktadır.

Bilinçli farkındalığın sportif faaliyetlerle alakalı pozitif etkisinin (Bühlmayer vd., 2017; Schwanhauser, 2009), egzersizlerin bilinçli farkındalıkla olumlu ilişkisinin (Özyıldırım vd., 2023), bilinçli farkındalık düzeyinin mantıksal baş etmeyle olumlu, kaygı durumlarıyla olumsuz yönde ilişkisinin (Palmer ve Rodger, 2009; Rasmussen ve Pidgeon, 2011), öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve mental iyi oluşlarının güçlü bir ilişkisinin (Kılınçoğlu, 2020) ve bilinçli farkındalığın iyi oluşa etkisi olduğu (Zümbül, 2019) yapılan çalışmalarda belirtilmiştir; ancak spor bilimleri öğrencilerinde saldırganlık ve bilinçli farkındalık ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanamamıştır.

Spor bilimleri öğrencilerinin buldukları spor ortamlarında ve gündelik yaşantılarında bilinçli farkındalık düzeylerinin yeterli olmasının duygu ve davranışlarını olumlu yönde etkileyeceği, böylece öğrencilerin olumsuz durumlardan uzaklaşmasının sağlanacağı düşünülmektedir. Bu sebeple sporun içerisinde olan spor bilimleri öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin belirlenip olumsuz duygu ve davranışları ortadan kaldırmak için neler yapılabileceğinin tespit edilebilmesi, öğrencilerin hem sporculuk hayatlarına hem günlük yaşantılarına katkı sağlanması açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, spor bilimleri öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırmada, iki ya da daha fazla değişkenin birbirleriyle olan ilişkisini ve bu ilişkinin düzeyini belirlemeyi amaçlayan ilişki tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2018).

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmada spor bilimleri öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin varlığının ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Araştırma Grubu: Bu araştırmada, para ve işgücü kayıplarını önlemeyi hedefleyen uygun örnekleme yöntemi kullanılması tercih edilmiştir (Akgün vd., 2008). Araştırmaya 2023-2024 yılı bahar dönemi ülkemiz devlet üniversiteleri spor bilimleri fakültelerinden birinde, çeşitli bölümlerde öğrenim gören 92 kadın, 121 erkek olmak üzere 213 kişi katılım sağlamıştır. Katılımcıların yaş ortalamalarının 21,48±3,12 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların yaş ve cinsiyet dağılımı

Cinsiyet	n	%	Yaş: $\bar{X} \pm Ss.$
Kadın	92	43,2	21,48±3,12
Erkek	121	56,8	
Toplam	213	100,00	

Verilerin Toplanması: Araştırma verileri araştırmacılar tarafından yüz yüze toplanmıştır. Araştırma soruları formun başında araştırmanın yapılma nedeni ve öğrencilere sunulan yazılı yönergelerle birlikte klasik kağıt kalem testleri olarak hazır hale getirilmiş, gönüllü katılım formu eklenmiştir. Verilerin toplanmasında öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerini içeren “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacıların hazırladığı kişisel bilgi formu; araştırmaya katılan öğrencilerin “yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi, bölümü ve spora aktif katılımı” gibi kişisel bilgileri öğrenmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Kar-ya Saldırganlık Ölçeği: 23 maddeden oluşan ve dört faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analiziyle doğrulanan KAR-YA saldırganlık ölçeği, ortaöğretim ve üniversite öğrencileri için Türk kültürüne uygun olarak Karataş ve Yavuzer (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin birinci faktörü olan fiziksel saldırganlık yedi madde (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12), ikinci faktörü olan düşmanlık yedi madde (35, 36, 38, 39, 40, 43, 44), üçüncü faktörü olan öfke beş madde (8, 22, 27, 32, 33) ve dördüncü faktörü olan sözel saldırganlık dört maddeden (15, 18, 19, 20) oluşmaktadır. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0.92 olan ölçeğin, fiziksel saldırganlık için 0.87, düşmanlık için 0.81, öfke için 0.80 ve sözel saldırganlık için 0.71 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte ters kodlama bulunmamaktadır. Bu çalışmanın Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için 0.84, fiziksel saldırganlık için 0.82, düşmanlık için 0.81, öfke için 0.63 ve sözel saldırganlık için 0.77 olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: “Özyeşil vd. (2011)’in” Türkçeye uyarladığı Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), 6’lı likert tipi ve 15 maddeden oluşan bir ölçektir. “Brown ve Ryan” (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ters kodlama bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması ile bilinçli farkındalığın yüksek olması doğru orantıdadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmanın Cronbach alfa katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi: Toplanan veriler kodlanarak elektronik ortama aktarılıp SPSS programı aracılığıyla çözümlenmiştir.

Uygulanan normallik analizi sonucunda çarpıklık basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç literatürde normal dağılıma uygun bulunmuştur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı (r) ile yordayıcı değişkenlerin yordama düzeyleri Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile hesaplanmıştır. Analizler yorumlanırken,

standartlaştırılmış Beta (β) katsayıları ve anlamlılıklarına ilişkin sonuçlar dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Bilinçli farkındalık ve saldırganlık arasındaki ilişkiye ait bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2. Bilinçli farkındalık ve saldırganlık alt boyutları arasındaki ilişki

		BF	ST	FS	D	Ö	SS
Bilinçli Farkındalık (BF)	r	1	-,258**	-,246**	-,223**	-,190**	-,195**
	p		,000	,000	,001	,003	,002
Saldırganlık Toplam (ST)	r		1	,850**	,835**	,847**	,782**
	p			,000	,000	,000	,000
Fiziksel Saldırganlık (FS)	r			1	,588**	,597**	,601**
	p				,000	,000	,000
Düşmanlık (D)	r				1	,586**	,555**
	p					,000	,000
Öfke (Ö)	r					1	,622**
	p						,000
Sözel Saldırganlık (SS)	r						1
	p						

** . Korelasyon $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 2’de katılımcıların bilinçli farkındalık saldırganlık puanları arasındaki ilişkinin Pearson korelasyon testi ile ölçüm sonuçları verilmiştir. Test sonuçlarına göre, bilinçli

farkındalık ile saldırganlık alt boyutları ve toplam saldırganlık puanı arasında düşük seviyede ($r = -,258$) negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 3. Bilinçli farkındalığın saldırganlık alt boyutlarındaki etkisine ait regresyon analizi

	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	22,025	1,827		12,058	,000
Fiziksel Saldırganlık	-,114	,031	-,246	-3,680	,000
R=,246	R2=,060	Adj R2=,056			
Sabit	23,466	1,892		12,402	,000
Düşmanlık	-,106	,032	-,223	-3,322	,001
R=,233	R2=,50	Adj R2=,045			
Sabit	17,887	1,836		9,742	,000
Öfke	-,087	,031	-,190	-2,814	,005
R=,190	R2=,036	Adj R2=,032			
Sabit	13,884	1,303		10,655	,000
Sözel Saldırganlık	-,064	,022	-,195	-2,889	,004
R=,195	R2=,038	Adj R2=,033			

Tablo 3’te katılımcıların bilinçli farkındalıklarının saldırganlık ve alt boyutları üzerine etkisinin doğrusal regresyon analizi görülmektedir. Sonuçlar, bilinçli farkındalığın fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke ve sözel saldırganlık üzerinde negatif yönde etkili olduğunu göstermektedir. ($p < 0,05$). Buna göre, bilinçli farkındalık

arttıkça saldırganlığa ait tüm alt boyutlar ve toplam saldırganlık puanlarının düştüğü görülmektedir. Toplam varyanslar incelendiğinde bilinçli farkındalığın fiziksel saldırganlık alt boyutunu %6, düşmanlık alt boyutunu %5, öfke ve sözel saldırganlık alt boyutunu %3 açıkladığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Spor bilimleri öğrencilerinde saldırganlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin varlığını tespit etmenin amaçlandığı bu araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile saldırganlık alt boyutları ve toplam saldırganlık puanı arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve bilinçli farkındalığın saldırganlık alt boyutlarını negatif yönde etkilediği görülmektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin, hareketlerinin farkında oldukları, kendilerini kontrol edebildikleri ve karşılaştıkları durumlara karşı daha bilinçli tutum sergileyebildikleri bu nedenle saldırganlık düzeylerini negatif yönde etkilediği düşünülmektedir. Literatürde bilinçli farkındalığın tüm deneyimlerle ilişki içerisinde olma ve pozitif kişisel dönüşüm için bir adım, kendini düzenleme, içinde bulunulan durumların farkında olunması ve kendini duygusal olarak yönetebilmesi olarak görülmesi ile bulgular desteklenmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Siegel vd., 2009; Schutte ve Malouff, 2011).

Ninivaggi (2019), öfke gibi aniden gelişen durumlarda, bilinçli farkındalığın olumlu duyguları tetiklediğini belirtmiştir. Arslan (2018), çalışmasında bilinçli farkındalığın depresyon ve algılanan stresi azalttığını belirtmiştir. Olumlu durumlar ele alındığında; bilinçli farkındalık ile özyeterlik arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmada aralarında pozitif bir ilişki olduğu (Bakioğlu, 2017; Brown ve Ryan, 2003; Fallah, 2016) ve bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda aralarında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Brown ve Rayn, 2003; Brown vd., 2007; Schutte ve Malouff, 2011; Griebel, 2015). Kişinin olumlu durumlarla karşılaştığında bunların farkında olması ve bulunduğu durumdan memnun olması yaşadığı pozitif duyguların artmasına yardımcı olacaktır. Bununla birlikte olumsuz durumların önüne geçmek için kazanmış olduğu olumlu durumlardan yola çıkarak kendini duyguları konusunda daha iyi yönlendirebilecektir. Bu doğrultuda, bilinçli farkındalığın pozitif duygularla olumlu, negatif duygularla ise olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu ifade edilebilir.

Olumsuz durumlar ele alındığında; Çalimbey (2023), ergenlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında kendine zarar verme düzeyi ve öfke ile bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yurdakul ve Cesur (2024), ilkökul öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada, çocukların öfke ve üzüntü duygularını düzenleme becerilerinin saldırganlık seviyeleriyle ters orantılı olduğunu ifade etmiştir. Anjum (2024), farkındalık ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için, ortaokulda öğrenim gören öğrencilerle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma sonuçlarıyla benzer şekilde, farkındalığın saldırganlığı azaltmak için umut verici etkiler gösterdiği ve bununla birlikte farkındalığın duyguların düzenli olmasında etkili olduğu belirtilmiştir. Mehraban vd. (2024), yaptıkları yarı deneysel çalışma sonucunda saldırganlığın azaltılmasında duygu düzenleme ve farkındalık yöntemlerinin etkili olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Öfke ve saldırganlık gibi durumlar kontrol edilebildiğinde olumlu durumlar oluşur ve bu kontrol kişinin bilinçli farkındalığı ile sağlanır. Duygularının kontrolünü sağlayabilen bireyler, olumsuz duyguların oluşumuna karşı

kendini koruyabilecektir. Bu da kendine zarar verme düzeylerini azaltarak, öfke ve saldırganlık durumlarında kendini kontrol ederek olumsuz durumların içinden çıkabileceklerinin göstergesidir.

Kişilerin buldukları durumdan kaynaklı olarak birçok uyarana maruz kalması ve bireysel olarak yaşadıkları duygu değişimleri, iç ve dış dünyalarının kontrolünü sağlamalarını zorlaştırabilir. Özellikle spor ortamlarında rekabetin ve hırsın işin içerisine girmesi buna örnek olarak gösterilebilir. Bireylerin bilinçli farkındalığının yüksek olmasının, gerçekleşen olaya odaklanarak, öz değerlendirme ve öz kontrolünü sağlamasının, farklı açılardan değerlendirme yaparak olumlu olana yönelmesinin ve kendisi için olumsuzluk oluşturabilecek durumlardan uzak durmasını sağlayacağı söylenebilir.

Literatürdeki bu bulgular, bu çalışmadan elde edilen bilinçli farkındalığın saldırganlık üzerinde negatif etkiye sahip olduğu bulgularını destekler niteliktedir. Bilinçli farkındalığın saldırganlığı azaltıcı etkisinin yanı sıra olumsuz görülebilecek diğer duygusal durumlar üzerinde de aynı etkiye sahip olduğu tahmin edilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile saldırganlık düzeyleri arasında bir ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bireylerin duygu durumlarını kontrol edebilmelerinin, karşılaştıkları olumsuz durumlara karşı hazırlıklı olmalarının, bilinçli ve farkında olmalarının onları saldırganlık duygusundan uzaklaştıracağı söylenebilir. Sonuç olarak, bu araştırma, bireyler ve toplum için kritik öneme sahip olan bilinçli farkındalığın geliştirilmesinin, saldırganlık seviyelerini en aza indirmek için gerekli olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma farklı bölgelerde eğitim gören ilkökul, ortaokul, lise ve üniversitelerin farklı bölümlerindeki öğrencilerin katılımlarıyla da gerçekleştirilebilir. Bütün eğitim seviyelerine yönelik öğrencilere okullarda alan uzmanlarınca saldırganlık ve bilinçli farkındalık seminerleri verilebilir böylece okullardaki şiddetin/saldırganlığın da engellenmesi mümkün olabilir. Ayrıca öğrencilerden yarı yapılandırılmış sorularla saldırganlık ve bilinçli farkındalıkla ilgili görüşler alınarak nitel yöntemler de kullanılabilir. Saldırganlığın çokça yaşandığı spor branşlarının sporcu ve seyircilerine yönelik benzer çalışmalar yapılabilir ve sonuçlar kamuoyu ile paylaşılabilir. Özellikle futbol branşındaki sporcu ve seyircilerin farkındalıklarının artırılması ve bilinçlendirilmelerine yönelik, sosyal medya gücü kullanılarak eğitim seminerleri düzenlenebilir. Böylece tribün ve saha saldırganlıkları azaltılabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 24.04.2024 tarihli ve E-26428519-050.99-123865 sayılı Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir

Kaynaklar

- Albayrak, C. (2020). *Polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Anjum, R. (2024). Relationship between mindfulness and aggression among students: A critical study. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(5), 6907-6911. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.4059>
- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg015>
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10478400701598298>
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O. & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A metaanalytical review. *Sports medicine*, 47, 2309-2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Camadan, F. ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinde gözlenen saldırganlık eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 225-234.
- Cin, H., Yılmaz, B. H. ve Ektirici, A. (2022). Sporcularda öfke ve saldırganlık algısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 230-243. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1141428>
- Çalimbey, T. (2023). *Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde öfke düzeyi ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çevik, Ö. (2017). *Pozitif davranış desteği programının lise öğrencilerinin şiddet davranışına etkisi* (Doktora tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Üniversitesi.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *The Turkish Journal on Addictions*, 2 (1), 53-83.
- Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being*. Eastern Illinois University, Illinois.
- Günay, Y. ve Aygün, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin spora katılım açısından saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(4), 89-92. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2023.23098>
- Havadar, T. ve Kalkavan, A. (2022). Amatör futbolcular, kayakçılar ve salon sporlarına katılan sporcuların saldırganlık düzeylerinin araştırılması (Kars İli Örneği). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 24-38.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. ve Yavuzer, Y. (2016). Lise ve üniversite öğrencileri için kar-ya saldırganlık ölçeği geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (17), 307-321.
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Leary, M. R. & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 251-255. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10478400701598355>
- Liu, J., Lewis, G. & Evans, L. (2013). Understanding aggressive behavior across the Life Span. *Journal of Psychiatric Mental Health Nursing*, 20, 156-168.
- Mehraban, R., Nasab, S.D.H. & Vafa, M. A. (2024). Aggressive behavior under the influences of trainings based on emotion regulation and mindfulness in female students. *Faculty of Education and Psychology*, 20, 1, 71.
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 00, 1-17. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Ninivaggi, F. J. (2019). *Learned mindfulness: Physician engagement and MD wellness*. Oxford Academic Press.

- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Özyıldırım, M., Yaman, Ç. ve Yaman, M. S. (2023). The effect of online exercises on adult female's mindfulness, mental well being and body image. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 863-871.
- Palmer, A. & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198-212.
- Parlar, H. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Ramírez, J. M. & Andreu, J. M. (2006). Aggression, and some related psychological constructs (anger, hostility, and impulsivity): Some comments from a research project. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30(3), 276-291. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.04.015>
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 227-233. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.515681>
- Schutte, N.S. & Malouff, J.M. (2011), Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116-1119. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Schwanhauser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 377-395.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009), Mindfulness: What is it? where did it come from? *Clinical Handbook of Mindfulness*, 17-35. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Singh, P. (2018). Aggression and will to win between university level male volleyball and American football players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 349-351.
- Somoğlu, M. B., Albayrak, A. Y., Taşkın, S. ve Taşkın, S. (2023). Sporcuların yaralanma kaygılarının saldırganlık ve öfke düzeylerinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1405-1414. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1323938>
- Staicu, M. & Cutov, M. (2010). Anger and health risk behaviors. *Journal of medicine and life*, 3. 372-5.
- Şahinler, Y. ve Ulukan, M. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 2(1), 16-24.
- Şeker, İ. ve Uslu, T. (2020). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi. *Harran Üniversitesi Örneği. Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 172-189.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013) *Using multivariate statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Türkçapar, Ü. ve Eroğlu, H. (2023). Bireysel ve takım sporu yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8(2), 244-257. <https://doi.org/10.58648/inciss.1297621>
- Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674. <https://doi.org/10.35452/caless.2020.35>
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek bir adımla başlar*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Yaşartürk, F., Akay, B. ve Kul, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine yönelik engel ile baş etme ve saldırganlık davranışlarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 216-229. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1128967>
- Yurdakul, Y. ve Cesur, E. (2024). İlkokul dönemi çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 14(1), 304-319.
- Yücel, A. S., Atalay, A. ve Gürkan, A. (2015). Sporda şiddet ve saldırganlığı etkileyen unsurlar. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 68-90.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/egcefd.481963>

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

It is thought that when sport sciences students have sufficient levels of mindfulness in their sports environments and daily lives, their emotional behaviours will be positively affected and thus they will be able to avoid negative situations. For this reason, determining the relationship between the level of aggression and mindfulness of sport

sciences students who are involved in sports and determining what can be done to eliminate negative emotions and behaviours is important in terms of contributing to both the sporting lives and daily lives of the students. In this context, it was aimed to determine the existence of the relationship between aggression and mindfulness in sport sciences students.

Literature Review

It is thought that young people should have mindfulness in order to keep their aggression levels under control and prevent the harm they may cause to themselves and the people around them. It is stated that emotions can be taken under control with mindfulness, which is defined as the state of experiencing the thoughts, feelings and thoughts that individuals produce in their minds in behaviours (Kabat-Zinn, 2003; Uzun, 2020). Baer (2003) defined mindfulness as the power to live all the moments that gather the mind. It is the ability to understand one's own emotions, to know one's strengths and weaknesses, to make an effort to understand the emotions of others and to exhibit behaviours accordingly (Deniz et al., 2017). Mindfulness provides relationships between people, problem-solving skills, self-awareness and insight. Individuals move away from anxiety and sadness with these insights (Parlar & Akgün, 2018; Albayrak, 2020). Likewise, it is thought to contribute to the reduction of situations such as anger and aggression.

Methods

The research was implemented in accordance with the relational screening model. In the spring semester of 2023-2024, a total of 213 people, 92 of whom were female and 121 of whom were male, who were students of the faculty of sports sciences at one of the state universities of our country, participated in the research. "Personal Information Form", "Mindfulness Scale" and "Karya Aggression Scale" were used to collect the data. The collected data were coded and

transferred to electronic media and analysed using SPSS software. The relationships between the variables were calculated by Pearson Correlation Coefficient (r) and the prediction levels of the predictor variables were calculated by Multiple Linear Regression Analysis. While interpreting the analyses, standardised Beta (β) coefficients and their significance results were taken into consideration.

Result and Conclusions

In the literature, university students' aggression levels were examined (Yaşartürk et al., 2022), athletes' aggression levels were examined (Cin et al., 2022; Havadar & Kalkavan, 2022; Türkçapar & Eroğlu, 2023; Somoğlu, Albayrak, Taşkın, & Taşkın, 2023), mindfulness has a positive effect on sportive activities (Bühlmayer et al, 2017; Schwanhauser, 2009), exercises have a positive relationship with mindfulness (Özyıldırım et al., 2023); however, no research examining the relationship between aggression and mindfulness in sports science students has been found. As a result of the research, it was determined that there was a relationship between mindfulness and aggression levels of university students studying at the Faculty of Sport Sciences and that people with high mindfulness had lower levels of aggression. It can be said that individuals' being able to control their emotional states, being prepared for the attitudes they will encounter, being conscious and aware will distract them from the feeling of aggression. As a result, this study shows that the development of mindfulness, which is critical for individuals and society, is necessary to minimise aggression levels.

Evaluation of the Perceptions of Fitness Sports Center Members Towards Service Quality

Fitness Spor Merkezleri Üyelerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Algularının Değerlendirilmesi

*Mehmet GÖKTEPE¹, Fikret SOYER², Serkan ÇATALDIREK³, Meral MİYAÇ⁴

¹ Balıkesir University, Sport Science Faculty, Balıkesir, Türkiye / mgoktepe06@gmail.com / 0000-0001-7447-0118

² Kyrgyzstan-Turkey Manas University, Sport Science Faculty, Bishkek, Kyrgyzstan / fikretsoyer@gmail.com / 0000-0002-8528-3622

³ Balıkesir University, Institute of Health Sciences, Balıkesir, Türkiye / serkan_menecer@hotmail.com / 0000-0003-1510-0568

⁴ Gazi University, Institute of Health Sciences, Ankara, Türkiye / miyac.meral@gmail.com / 0000-0002-6450-4289

* Corresponding author

Abstract: This research aimed to evaluate the perceptions of members of fitness sports centers regarding service quality. A relational screening model was used in the research. Three hundred and ninety-five adults who are members of sports centers affiliated with the Sports Affairs Directorate of Bornova Municipality in Izmir province and who exercise regularly participated in the study voluntarily. "Personal Information Form" and Perceived Service Quality in Sports and Fitness Centers scale developed by Uçan (2007) were used as data collection tools. In addition to descriptive statistics, independent groups t-test and One-way ANOVA methods were used in the analysis of the data. When the research findings were examined, it was observed that there were statistically significant differences in perceived service quality scores according to factors such as gender, educational status, occupational status, purpose of going to the sports center, exercise duration, and preferred sports center ($p < .05$). On the other hand, it was found that there was no statistically significant difference between perceived service quality scores according to the age variable ($p > .05$). As a result, it was determined that service quality factors vary depending on different demographic and personal characteristics.

Keywords: Fitness, sports center, service quality, perception.

Özet: Bu araştırmanın amacı, fitness spor merkezleri üyelerinin hizmet kalitesine yönelik algularını değerlendirmektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya, İzmir ili Bornova Belediyesi Spor İşleri Müdürlüğü'ne bağlı spor merkezlerine üye olan ve düzenli olarak egzersiz yapan Üç yüz doksan beş yetişkin gönüllü olarak katılmıştır. Örneklem ise, bu merkezlerde üye olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 395 bireyden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak, "Kişisel Bilgi Formu" ve Uçan (2007) tarafından geliştirilen Spor ve Fitness Merkezlerinde Algılanan Hizmet Kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, algılanan hizmet kalitesi puanlarında cinsiyet, eğitim durumu, meslek durumu, spor merkezine gitme amacı, egzersiz süresi ve tercih edilen spor merkezi gibi faktörlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir ($p < .05$). Öte yandan, yaş değişkenine göre algılanan hizmet kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Sonuç olarak, hizmet kalitesi faktörlerinin farklı demografik ve kişisel özelliklere bağlı olarak değişiklikler gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fitness, spor merkezi, hizmet kalitesi, algı.

Received: 11.12.2024 / Accepted: 27.01.2025 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1599920>

Citation: Göktepe, M., Soyer, F., Çataldirek, S., & Miyaç, M. (2025). Evaluation of the perceptions of fitness sports center members towards service quality. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14(1), 80-91.

INTRODUCTION

Sports can be defined as an activity that contributes to the development of physical and mental abilities, both individually and in groups. Playing an important role in social life, sports have also become an effective structure in shaping social thoughts by supporting cultural development (Akkoç and Yücesir, 2016). Today, sports have become an important area of activity that allows individuals to live a healthy life. People are directed to sports in line with the goal of a better and healthier life. This tendency is becoming increasingly widespread in developed societies, and individuals are interested in various sports activities by discovering the positive effects of sports on health. Activities such as lifelong sports, recreational sports, fitness, aerobics, and jogging are among the important factors that increase people's desire to do sports. In addition, research has shown that sports support individuals' mental, spiritual, and social health beyond protecting their physical health (İmamoğlu, 2014).

Sports centers provide important services to the needs of individuals of different ages to protect and improve their health. Sports centers can be defined as places that operate in various sports branches by private sector, public, and non-governmental organizations. The elements brought together to meet and satisfy the sports-related needs of individuals are transformed into the services offered by sports centers (Yeler, 2021). Sports centers contribute greatly to the mental

and social health of individuals as well as their physical health. Moreover, various activities such as fitness, aerobics, and yoga allow individuals to increase their quality of life and make efficient use of their free time. Sports centers play an important role in social structure by supporting the physical, mental, spiritual, and social development of people (Tel et al., 2019). Fitness can be defined as a branch of sports that aims to increase physical performance and develop skills such as strength and endurance (Çakır and Ergin, 2023). The spread of a sedentary lifestyle has brought about a period in which individuals reduce their physical activity, sit more, watch television, and spend more time with mobile devices. This leads to an increase in health problems and a weakening of immune system functions (Demir et al., 2022). In recent years, fitness and bodybuilding sports, shaped around the slogan "The Foundation of Healthy Living", especially in America and Europe, have reached large masses and spread the habit of doing sports (Akkoç and Yücesir, 2016). These sports have become a lifestyle that individuals of all ages can easily practice at home or in gyms (Berk and Bingöl, 2023). Sports centers not only support the physical and mental health of individuals but also offer social and community benefits (Erdüğan and Kurt, 2013). Sports centers are facilities designed to meet the sporting needs of individuals and provide satisfaction. In some countries, sports are

considered a public service, and in this context, the main goal of state-run sports centers is to provide social benefit by increasing the public's opportunities to do sports (Özbey and Göküş, 2022). In addition, improving the quality of the services provided by sports centers can make an important contribution to playing sports more widespread in society and raising health awareness (Sunay, 2023). Grönroos' Perceived Service Quality Model examines service quality in three main dimensions: technical quality, functional quality, and image. While technical quality highlights the subjective and objective aspects of the service, functional quality refers to the intangible features of the service and the elements that affect customer perception. The image is shaped by the combination of these two quality elements and determines the perceived value of the company providing the service (Güzel and Taşçı, 2022). While the importance of healthy living and exercise is increasing day by day, it is of great importance for sports centers to increase the quality of service they offer in terms of customer satisfaction and loyalty (Çalışkan and Erdoğan, 2022). In light of the above-mentioned information, the main purpose of this study is to analyze the perceptions of the members of the fitness sports centers regarding service quality. The research aims to evaluate the quality of the services provided by the sports centers and to reveal the effects of these services on user satisfaction.

METHODS

Research Model: In this study, the relational screening model was preferred to analyze the relationships between variables. The relational screening model is a widely used research method to determine whether there is a relationship between two or more variables and, if so, to measure the direction and degree of this relationship (Karasar, 2005; Demir & İra, 2025). In this context, it was evaluated that this model is a suitable method to examine the relationship between various dimensions of service quality and gender, age, and other demographic factors.

Purpose of the research: This research aimed to evaluate the perceptions of members of fitness sports centers toward service quality.

Research Group: The universe of the study consists of individuals who are members of sports centers affiliated with the Izmir province Bornova Municipality Sports Affairs Directorate and who exercise regularly. The sample consists of 395 individuals who are members of these centers and who volunteered to contribute to the study. Participants were determined by random sampling method and were selected from the Çamdibi and Atatürk neighborhoods of Bornova. Participants were informed about the purpose of the study and their informed consent was obtained based on voluntaries.

The basic assumptions of this research were as follows:

1. It was accepted that the scale used in the research was suitable for the purposes of the research.
2. It was assumed that the statements of the sports center members constituting the study group on the scale reflected the real situation and that the answers were given sincerely.

Data Collection: Data were collected using the "drop and collect" method via a questionnaire form. This method allowed participants to fill out the questionnaire at their own time. The questionnaires were distributed to individuals who regularly come to the sports centers and exercise, and the response time was approximately 10 minutes. All participants participated in the study voluntarily.

A two-part questionnaire form was used for data collection in the study. The first part covers the demographic information of the participants; this information includes gender, age, educational status, income level, purpose of coming to the center, time spent at the center, duration of membership, and reasons for choosing the center. The second part used the "Sports-Fitness Centers Perceived Service Quality Scale (SFM_HKÖ)" to evaluate the participants' perceptions of the service quality in sports and fitness centers. This scale, developed by Uçan (2007), consists of six dimensions and thirty-one items: Interaction quality (10 items), output quality (5 items), physical environment quality (7 items), exercise tools and equipment (3 items), program quality (3 items), and environmental conditions quality (3 items). The scale is evaluated with a 5-point Likert-type system; participants score between "5: Strongly Agree" and "1: Strongly Disagree". The lowest score that can be obtained from this scale is 31, and the highest score is 155.

Analysis of Data: The collected data were analyzed using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 program for statistical analysis. Without analyzing the data obtained first skewness (skewness) and kurtosis (kurtosis) The values were calculated and it was determined that the values varied between -2 and +2 and that this range was suitable for normal distribution (Hair et. al, 2013). Within the scope of the analysis, the demographic characteristics of the participants were evaluated with frequency and percentage analyses. In comparing the service quality scores with gender, age, education level, and other variables: Independent groups t-test was used. In addition, One-way ANOVA was applied to test the differences between the groups. When significant differences were detected as a result of ANOVA, the Tukey post hoc test was performed to determine which groups the difference was. In all statistical analyses, $p < 0.05$ was accepted as the significance level.

RESULTS

Table 1. Descriptive statistics of participants

Gender	n	%
Female	105	26,60
Male	290	73,40
Age	n	%
16-25 Years	211	53,40
26-35 Years	92	23,30
36-45 Years	66	16,70
46 and above	26	6,60
Educational Status	n	%
Primary Education	14	3,50
Secondary Education	96	24,30
Undergraduate	251	63,50
Postgraduate	34	8,60
Occupational Group	n	%
Student	164	41,50
Freelance	166	42,00
Coach	16	4,10
Public	43	10,90
Retired	6	1,50
Primary Purpose of Going to the Sports Center	n	%
For Aesthetics	110	27,80
For a Healthy Life	181	45,80
For Socialization	10	2,50
To Evaluate Free Time	30	7,60
For Performance	62	15,70
Other	2	,50
Exercise Duration	n	%
Less than 1 hour	26	6,60
1-2 hours	340	86,10
3-4 hours	23	5,80
4 hours and above	6	1,50
Preferring the Sports Center	n	%
Affordable Price	162	41,0
Service Quality	52	13,2
Experienced Staff	38	9,60
Variety of Exercise Programs and Activities	129	32,70
Exercise Equipment	14	3,5
Total	395	100,0

Table 2. Results related to the measurement tool

Variables	Skewness	Kurtosis	$\bar{X} \pm SD$
Physical environmental quality	-,497	-,142	4,08±,68
Ambient conditions	-,913	,084	4,28±,76
Exercise equipment	-,916	,084	3,94±1,06
Program quality	-,956	,075	4,04±1,02
Interaction quality	-1,503	1,89	4,57±,58
Output quality	-1,951	4,426	4,66±,54

When Table 2 was examined, it was determined that the skewness and kurtosis values of the measurement tool varied

between -2 and +2 and this range was suitable for normal distribution.

Table 3. Comparison results of participants' service quality scores by gender

Variables	Gender	n	\bar{X}	SD	t	p
Physical environmental quality	Female	105	4,17	0,73	1,652	,099
	Male	290	4,04	0,65		
Ambient conditions	Female	105	4,49	0,67	3,442	,001
	Male	290	4,21	0,79		
Exercise equipment	Female	105	4,35	0,91	5,039	,000
	Male	290	3,80	1,08		
Program quality	Female	105	4,20	1,03	1,824	,070
	Male	290	3,99	1,02		
Interaction quality	Female	105	4,74	0,41	4,105	,000
	Male	290	4,52	0,62		
Output quality	Female	105	4,76	0,45	2,504	,013
	Male	290	4,63	0,57		

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

The "independent groups t-test" results in Table 3 show that there are significant differences based on gender among the participants' service quality evaluation factors,

environmental conditions, exercise equipment, interaction quality and output quality scores ($p < 0.05$).

Table 4. Comparison results of participants' service quality scores according to age variable

Variables	Age	n	\bar{X}	SD	F	p
Physical environmental quality	16-25 Years	211	4,09	0,65	1,566	,197
	26-35 Years	92	4,10	0,68		
	36-45 Years	66	3,94	0,79		
	46 and above	26	4,25	0,54		
Ambient conditions	16-25 Years	211	4,28	0,74	,410	,746
	26-35 Years	92	4,27	0,82		
	36-45 Years	66	4,24	0,87		
	46 and above	26	4,44	0,51		
Exercise equipment	16-25 Years	211	3,95	1,00	1,053	,369
	26-35 Years	92	3,93	1,18		
	36-45 Years	66	3,85	1,20		
	46 and above	26	4,28	0,73		
Program quality	16-25 Years	211	4,01	1,00	,575	,632
	26-35 Years	92	4,07	1,15		
	36-45 Years	66	4,02	1,05		
	46 and above	26	4,28	0,62		
Interaction quality	16-25 Years	211	4,51	0,62	2,241	,083
	26-35 Years	92	4,67	0,52		
	36-45 Years	66	4,62	0,57		
	46 and above	26	4,69	0,40		
Output quality	16-25 Years	211	4,66	0,56	,111	,953
	26-35 Years	92	4,65	0,56		
	36-45 Years	66	4,68	0,51		
	46 and above	26	4,71	0,44		

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

According to the results of One-way ANOVA in Table 4, no significant age-related differences were found in the service quality evaluation factors of the participants ($p > .05$).

Table 5. Comparison results of participants' service quality scores according to educational status

Variables	Educational Status	n	\bar{X}	SD	F	p	Fark
Physical environmental quality	Primary education ^a	14	4,65	0,47	3,792	,011	a>b,c,d
	Secondary Education ^b	96	4,10	0,73			
	Licence ^c	251	4,04	0,66			
	Postgraduate ^d	34	4,06	0,61			
Ambient conditions	Primary education ^a	14	4,57	0,55	1,361	,254	
	Secondary Education ^b	96	4,24	0,86			
	Licence ^c	251	4,31	0,75			
	Postgraduate ^d	34	4,12	0,71			
Exercise equipment	Primary education ^a	14	4,38	0,84	,98	,402	
	Secondary Education ^b	96	3,88	1,22			
	Licence ^c	251	3,94	1,04			
	Postgraduate ^d	34	4,04	0,89			
Program quality	Primary education ^a	14	4,71	0,50	2,515	,058	
	Secondary Education ^b	96	4,11	1,00			
	Licence ^c	251	3,98	1,03			
	Postgraduate ^d	34	4,06	1,14			
Interaction quality	Primary education ^a	14	4,79	0,36	,627	,598	
	Secondary Education ^b	96	4,57	0,68			
	Licence ^c	251	4,57	0,56			
	Postgraduate ^d	34	4,56	0,48			
Output quality	Primary education ^a	14	4,89	0,29	1,452	,227	
	Secondary Education ^b	96	4,64	0,54			
	Licence ^c	251	4,64	0,58			
	Postgraduate ^d	34	4,78	0,30			

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

In Table 5, the “One-way ANOVA” found that there were significant differences in the participants’ service quality evaluation factors, and physical environment quality scores, according to their educational status (p<.05). According to the post-hoc Tukey results conducted to determine the

source of the difference, it was determined that the mean scores of those with primary school education were significantly higher than the mean scores of those with secondary school, undergraduate and postgraduate education.

Table 6. Comparison results of participants' service quality scores according to their occupational status

Variables	Occupational Status	n	\bar{X}	SD	F	p	Difference
Physical environmental quality	Student ^a	164	3,99	,69	3,428	,009	b,c>a
	Freelance ^b	166	4,18	,68			
	Coach ^c	16	4,36	,38			
	Public ^d	43	3,89	,64			
	Retired ^e	6	4,33	,32			
Ambient conditions	Student ^a	164	4,18	,79	3,181	,014	b>a
	Freelance ^b	166	4,44	,77			
	Coach ^c	16	4,17	,86			
	Public ^d	43	4,13	,56			
	Retired ^e	6	4,11	,46			
Exercise equipment	Student ^a	164	3,83	,98	1,06	,376	
	Freelance ^b	166	4,02	1,16			
	Coach ^c	16	4,00	1,20			
	Public ^d	43	4,12	,95			
	Retired ^e	6	3,78	,96			
Program quality	Student ^a	164	3,87	1,06	3,448	,009	b>a
	Freelance ^b	166	4,23	,94			
	Coach ^c	16	4,29	1,11			
	Public ^d	43	3,86	1,13			
	Retired ^e	6	4,44	,46			
Interaction quality	Student ^a	164	4,49	,63	1,762	,136	
	Freelance ^b	166	4,66	,56			
	Coach ^c	16	4,65	,43			
	Public ^d	43	4,55	,51			
	Retired ^e	6	4,63	,29			
Output quality	Student ^a	164	4,66	,57	,422	,792	
	Freelance ^b	166	4,68	,56			
	Coach ^c	16	4,68	,45			
	Public ^d	43	4,64	,43			
	Retired ^e	6	4,40	,47			

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

In the “One-way ANOVA” in Table 6, it was determined that there were significant differences in the service quality evaluation factors of the participants, physical environment quality, environmental conditions, and program quality, according to the occupational groups ($p<.05$). According to the post-hoc Tukey results conducted to determine the

source of the difference; it was determined that the mean scores of the freelancers and trainers in the physical environment quality were significantly higher than the students, and the mean scores of the freelancers’ group in environmental conditions and program quality were significantly higher than the mean scores of the students.

Table 7. Comparison results of participants' service quality scores according to their primary purpose of going to the sports center

Variables	Purpose Status	n	\bar{X}	SD	F	p	Difference
Physical environmental quality	For aesthetics ^a	110	4,26	0,66	5,55	,00	a,d>b
	For a healthy life ^b	181	3,94	0,68			
	For socializing ^c	10	4,31	0,57			
	Making the most of your free time ^d	30	4,38	0,48			
	For performance ^e	62	4,00	0,66			
	Other ^f	2	3,29	0,00			
Ambient conditions	For aesthetics ^a	110	4,35	0,80	1,16	,33	
	For a healthy life ^b	181	4,23	0,78			
	For socializing ^c	10	4,47	0,53			
	Making the most of your free time ^d	30	4,49	0,62			
	For performance ^e	62	4,19	0,76			
	Other ^f	2	4,67	0,00			
Exercise equipment	For aesthetics ^a	110	4,00	0,88	4,71	,00	a,b,d>e
	For a healthy life ^b	181	3,99	1,08			
	For socializing ^c	10	4,33	0,86			
	Making the most of your free time ^d	30	4,42	0,55			
	For performance ^e	62	3,43	1,36			
	Other ^f	2	4,00	0,00			
Program quality	For aesthetics ^a	110	4,08	1,02	1,79	,12	
	For a healthy life ^b	181	4,03	1,05			
	For socializing ^c	10	4,53	0,61			
	Making the most of your free time ^d	30	4,33	0,80			
	For performance ^e	62	3,82	1,08			
	Other ^f	2	3,33	0,00			
Interaction quality	For aesthetics ^a	110	4,51	0,68	6,88	,00	a,b,c,d,e>f
	For a healthy life ^b	181	4,61	0,51			
	For socializing ^c	10	4,72	0,39			
	Making the most of your free time ^d	30	4,82	0,23			
	For performance ^e	62	4,50	0,60			
	Other ^f	2	2,60	0,00			
Output quality	For aesthetics ^a	110	4,64	0,54	1,86	,10	
	For a healthy life ^b	181	4,67	0,54			
	For socializing ^c	10	4,80	0,42			
	Making the most of your free time ^d	30	4,83	0,29			
	For performance ^e	62	4,61	0,66			
	Other ^f	2	3,80	0,00			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

In Table 7, the “One-way ANOVA” found that there were significant differences in the service quality evaluation factors of the participants, physical environment quality, exercise equipment and interaction quality, according to the primary purpose of going to the sports center ($p<.05$). According to the post-hoc Tukey results conducted to determine the source of the difference; in physical environment quality, the average scores of those who go to the sports center for aesthetics and leisure time evaluation

were significantly higher than those who go to the sports center for a healthy life; in exercise equipment, the average scores of those who go to the sports center for aesthetics, a healthy life and leisure time evaluation were significantly higher than those who come for performance; in interaction quality, the average scores of those who go to the sports center for aesthetics, a healthy life, socialization, leisure time evaluation and performance were significantly higher than those who go to the sports center for other purposes.

Table 8. Comparison results of participants' service quality scores according to exercise duration

Variables	Exercise Duration	n	\bar{X}	SD	F	p	Difference
Physical environmental quality	Less than 1 hour ^a	26	4,40	0,37	3,115	,026	a>b,d
	1-2 hours ^b	340	4,05	0,67			
	3-4 hours ^c	23	4,18	0,76			
	4 hours and above ^d	6	3,67	0,99			
Ambient conditions	Less than 1 hour ^a	26	4,51	0,62	2,09	,101	
	1-2 hours ^b	340	4,29	0,75			
	3-4 hours ^c	23	4,10	0,95			
	4 hours and above ^d	6	3,78	1,20			
Exercise equipment	Less than 1 hour ^a	26	4,19	1,07	,623	,601	
	1-2 hours ^b	340	3,93	1,06			
	3-4 hours ^c	23	3,99	1,23			
	4 hours and above ^d	6	3,67	0,52			
Program quality	Less than 1 hour ^a	26	4,65	0,56	4,333	,005	a>b
	1-2 hours ^b	340	4,00	1,03			
	3-4 hours ^c	23	4,22	1,15			
	4 hours and above ^d	6	3,44	1,13			
Interaction quality	Less than 1 hour ^a	26	4,79	0,35	5,766	,001	a,b,c>d
	1-2 hours ^b	340	4,57	0,58			
	3-4 hours ^c	23	4,65	0,52			
	4 hours and above ^d	6	3,73	1,00			
Output quality	Less than 1 hour ^a	26	4,85	0,28	1,613	,186	
	1-2 hours ^b	340	4,65	0,57			
	3-4 hours ^c	23	4,69	0,39			
	4 hours and above ^d	6	4,40	0,47			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

In Table 8, the “One-way ANOVA” found that there were significant differences in the service quality evaluation factors of the participants, physical environment quality, program quality, and interaction quality, according to the duration of the exercise ($p<.05$). According to the post-hoc Tukey results conducted to determine the source of the difference; in terms of physical environment quality, the mean scores of those who exercised less than 1 hour per day were significantly higher than the mean scores of those who

exercised 1-2 hours and 4 hours and above; in terms of program quality, the mean scores of those who exercised less than 1 hour per day were significantly higher than the mean scores of those who exercised 1-2 hours per day; and in terms of interaction quality, the mean scores of those who exercised less than 1 hour, 1-2 hours and 4 hours and above were significantly higher than the mean scores of those who exercised 4 hours and above.

Table 9. Comparison of results of participants' service quality scores according to their preference for the sports center

Variables	Preference	N	\bar{X}	SD	F	p	Difference
Physical environmental quality	Reasonable price ^a	162	4,09	,70	1,348	,251	
	Service quality ^b	52	4,20	,65			
	Experienced staff ^c	38	4,17	,64			
	Variety of exercise programs and activities ^d	129	4,01	,63			
	Exercise Equipment ^e	14	3,84	,90			
Ambient conditions	Reasonable price ^a	162	4,33	,78	1,132	,341	
	Service quality ^b	52	4,31	,77			
	Experienced staff ^c	38	4,39	,70			
	Variety of exercise programs and activities ^d	129	4,21	,75			
	Exercise Equipment ^e	14	4,00	,96			
Exercise equipment	Reasonable price ^a	162	4,01	1,09	5,123	,000	d>e
	Service quality ^b	52	4,19	,79			
	Experienced staff ^c	38	4,40	,74			
	Variety of exercise programs and activities ^d	129	3,68	1,13			
	Exercise Equipment ^e	14	3,57	1,24			
Program quality	Reasonable price ^a	162	4,08	,99	4,117	,003	e>d
	Service quality ^b	52	4,34	,77			
	Experienced staff ^c	38	4,35	,85			
	Variety of exercise programs and activities ^d	129	3,79	1,16			
	Exercise Equipment ^e	14	3,95	,97			
Interaction quality	Reasonable price ^a	162	4,54	,62	,722	,577	
	Service quality ^b	52	4,53	,62			
	Experienced staff ^c	38	4,69	,42			
	Variety of exercise programs and activities ^d	129	4,60	,56			
	Exercise Equipment ^e	14	4,66	,50			
Output quality	Reasonable price ^a	162	4,67	,56	,506	,731	
	Service quality ^b	52	4,64	,60			
	Experienced staff ^c	38	4,60	,42			
	Variety of exercise programs and activities ^d	129	4,69	,54			
	Exercise Equipment ^e	14	4,51	,56			

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

In Table 9, the "One-way ANOVA" found that there were significant differences in the participants' service quality evaluation factors of exercise equipment and program quality scores according to their preference for the sports center ($p<.05$). According to the post-hoc Tukey results conducted to determine the source of the difference; it was found that the average score of those who preferred the

DISCUSSION

Nowadays, gyms and fitness centers have become one of the sports facilities that individuals frequently prefer and find quite attractive. The importance of the service quality provided in these centers has reached a point that cannot be ignored anymore. The positive perception of service quality by people can also encourage others to join these centers. Therefore, our research aimed to evaluate the perceptions of fitness sports center members regarding service quality.

The results of this study reveal that service quality factors are evaluated differently according to the demographic characteristics of the participants and that these characteristics affect the perceptions of service quality. The analyses show the effects of factors such as gender, age, education level, occupation, purpose of going to the sports center, training duration, and love for the sports center on

sports center for the variety of exercise programs and activities in exercise equipment was significantly higher than the average score of those who preferred the sports center for exercise equipment; and the average score of those who preferred the sports center for program quality was significantly higher than the average score of those who preferred the sports center for exercise equipment.

service quality. The findings in Table 3 show that there are significant differences between genders in the factors of "environmental conditions", "exercise equipment", "interaction quality" and "output quality" ($p<0.05$). According to the findings presented in Table 3, there are significant differences between genders in the factors of "environmental conditions", "exercise equipment", "interaction quality" and "output quality" ($p<0.05$). This finding provides important clues about how gender shapes perceptions and experiences in sports and exercise environments. The differences in the perceptions of male and female participants regarding these factors reveal that social gender roles and expectations are reflected in sports and exercise experiences (Çağlayan Tunç et al., 2020). The fact that men scored higher on exercise equipment and output quality may reflect the importance this group attaches

to physical performance and results-oriented approaches. On the other hand, the fact that women scored higher on interaction quality and environmental conditions shows that social interaction and environmental factors are more important to them. These differences reveal that sports centers and exercise programs should be organized to address the specific needs and expectations of gender (Vatansever and Gezen, 2019). These findings provide an important basis for achieving gender equality in sports and exercise areas and meeting the different needs of both genders. Sports centers and exercise programs can develop more inclusive and egalitarian approaches by taking these differences between genders into account. In this way, both men and women will have the opportunity to benefit from sports and exercise experiences in the best way (Öner, 2019). In addition, these data reveal that the service quality of gyms should be organized to meet the varying demands between genders.

The one-way ANOVA results in Table 4 show that there is no significant difference in service quality evaluation factors between age groups ($p>0.05$). This situation shows that there is a homogeneous structure in the perception of service quality depending on age. Studies show that the age factor does not play a decisive role in the evaluation of service quality and that different age groups similarly perceive service quality (Işık, 2017). This finding shows that service providers do not need to develop special strategies for certain age groups and that a general service quality standard may be sufficient for all age groups. It also emphasizes that focusing on general service quality elements instead of age-specific interventions may be more effective in terms of improving service quality (Erbay and Beydoğan, 2017). However, the absence of a significant difference between age groups reminds us that we should not ignore the fact that other demographic or psychographic factors may affect the perception of service quality (Yiğit, 2019).

The ANOVA results in Table 5 show that there are statistically significant differences between the "physical environmental quality" scores ($p<0.05$). Post Hoc analysis shows that the scores of the participants at the primary school level are higher than those of the other education groups. This finding reveals that the level of education is an important factor affecting the perception of service quality. The high scores of the participants at the primary school level also reveal how the level of education shapes the sensitivity and perceptions of individuals towards environmental factors (Üzüm et al., 2016). These results reveal that the level of education directly affects the perception of environmental quality of individuals. The higher scores of the participants at the primary school level indicate that this group is more sensitive and conscious of environmental factors. While the environmental education and awareness programs offered during the education process increase the perception of the environmental quality of individuals, this situation is also reflected in the perception of service quality (Kahyaoğlu et al., 2008). In addition, this finding emphasizes the role of the level of education in the perception of service quality and reveals the importance of education policies in creating environmental awareness. Environmental awareness-raising activities of

educational institutions improve individuals' perception of environmental quality, which in turn contributes positively to the perception of general service quality (Üzüm et al., 2016). These findings once again clearly show the importance of environmental education and awareness-raising activities.

The results of the ANOVA analysis related to occupational status in Table 6 show that there are statistically significant differences in the factors of "physical environment quality", "environmental conditions" and "program quality" ($p<0.05$). This finding reveals that the perceptions of occupational groups regarding certain factors differ. The fact that freelancers and coaches received higher scores compared to students may suggest that these groups attach more importance to work environments and program quality or have more experience in these matters (Çayır Ervural, 2020). Discussions on the reasons for these differences suggest that the expectations and experiences of occupational groups regarding work environments and program quality may be different. Freelancers tend to pay more attention to the quality of their work environment since they generally manage their businesses. Coaches, on the other hand, prioritize physical environment and program quality to increase the performance of athletes. Students, on the other hand, may have less experience in their perceptions regarding these matters or may have different priorities in evaluations (Dulkadir and Güçlüer, 2016). More experienced individuals, such as freelancers and coaches, generally expect higher quality standards, while less experienced individuals, such as students, may make assessments aimed at meeting more basic needs. These results indicate that work environment and program quality are perceived differently by occupational groups and that these differences may be related to the work experiences and expectations of the relevant groups. Therefore, considering the needs and expectations of occupational groups in the design of work environments and programs has the potential to increase employee satisfaction and performance (Etöz Mavi, 2022).

The findings in Table 7 show that the purpose of going to gyms significantly affects the participants' perceptions of service quality. The observation of statistically significant differences in factors such as "physical environment quality", "exercise equipment" and "interaction quality" reveals that various aspects of the services offered by gyms are perceived differently by the participants ($p<0.05$). This finding is consistent with the literature emphasizing that the motivation to attend gyms is an important factor that shapes individuals' expectations of service quality (Demir, 2016). In the literature, the effect of the motivation to attend gyms on the perception of service quality is frequently stated. For example, it is stated that individuals who regularly go to gyms value the physical environment quality and exercise equipment more, and these elements play a decisive role in their gym choices. In addition, it is seen that the interaction quality, that is, the attention and professionalism of the staff, is a critical factor that increases the participants' overall satisfaction and loyalty to the gym (Demir, 2016; Can and Kızılet, 2021; Zengin et al., 2022). In this context, gym managers need to understand the motivations and expectations of the participants to improve their service

quality accordingly. Increasing the quality of the physical environment, providing modern and diverse exercise equipment, and improving the quality of interaction of the staff can strengthen the competitive advantage of gyms and increase customer satisfaction. In addition, individuals who participate in exercise focus more on the quality of the equipment, while those who aim for social interaction can prioritize the quality of interaction. This situation reveals the necessity of gyms to customize their services in a way that suits their target audience.

The data in Table 8 show that there are statistically significant differences between the factors of "program quality" and "interaction quality" ($p < 0.05$). Individuals who exercise for a short time received higher scores than those who exercise for a long time. This shows that there is an inverse relationship between the duration of exercise and the perception of service quality. This finding provides important clues about how the duration of gym participation affects the perception of service quality. It is observed that individuals who exercise for a short time are more satisfied with the services offered by gyms and this satisfaction positively affects their perception of service quality. This may be due to the fact that they find the services offered by gyms fresher and more innovative. On the other hand, individuals who exercise for a long time may notice the deficiencies or monotony in the services more over time (Özen et al., 2016).

At the same time, individuals who exercise for short periods have more positive experiences in their interactions with the staff and therefore obtain higher scores in terms of interaction quality. Since they have just joined, they may feel more interest from the staff and this positively affects their perception of service quality (Balkan and Bulgurcuoğlu, 2023). Individuals who exercise for long periods may enter a routine in their interactions with the staff over time; this may negatively affect their perception of interaction quality. Therefore, it can be said that the satisfaction level of short-term users may be higher, while long-term users are more detailed in their evaluations of service quality. The analysis results in Table 9 reveal that there are statistically significant differences in the factors of "exercise equipment" and "program quality" ($p < 0.05$). The reasons for preferring sports centers significantly affect the perception of service quality. This finding is also frequently emphasized in existing literature. For example, it has been stated in many studies that the perceived service quality in sports centers is affected by various elements such as the physical environment, equipment quality, and the effectiveness of the programs. Among the factors affecting the service quality in fitness centers, the importance of

equipment diversity and programs prepared following the needs of individuals stand out (Yıldız et al., 2016; Üzüm et al., 2016; Yerlisu Lapa and Baştaç, 2012).

Such results reveal the necessity of sports center managers to increase the variety of equipment and develop programs suitable for the target audience. Providing quality equipment and creating programs that are aimed at individuals' fitness goals can increase the competitiveness of sports centers while also increasing user satisfaction. However, it should not be forgotten that users' preferences may vary according to demographic characteristics. This finding emphasizes the importance of providing gym services by customizing them according to users' requests.

Conclusions

As a result, it was determined that service quality elements vary depending on different demographic and individual characteristics. Factors such as gender, education level, occupation, purpose of going to the sports center, exercise duration, and sports center preferences significantly affect the perception of service quality by the participants. These findings emphasize the importance of sports center managers adapting their service offerings to the needs of their target audience and diversifying their services to meet the expectations of different demographic groups.

The results of this study reveal that various factors affecting service quality in sports centers may differ depending on demographic characteristics. In this context, it is of great importance for sports center managers to take demographic factors into account when diversifying their services and adapting them to their target audiences. In addition, customer satisfaction studies for sports centers can provide important guidance for improving service quality. Future studies can contribute to the development of new strategies for improving service quality by comparing the experiences of professionals and users working in different sports centers.

Ethics Statement: *In the present article, the ethical rules of the journal were followed in the research process in the current article. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author. The approval of Balıkesir University Ethics Committee dated 06.10.2023 and numbered E-19928322-100-304723 was obtained.*

Conflict of Interest: *There is no personal or financial conflict of interest between the authors in the present study.*

Author Contribution Rate: *In the present study, the contribution rates of all authors are equal.*

References

- Akkoç, O., & Yücesir, İ. (2016). Vücut geliştirme, fitness sporu yapan ve sedanter bireylerin, istirahat metabolizma hızı ve bazı antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-16.
- Balkan, İ., & Bulgurcuoğlu, A. N. (2023). Rekreasyonel spor hizmeti veren tesislerde hizmet kalitesinin değerlendirilmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-45.
- Berk, Y., & Bingöl, M. (2023). Fitness ve vücut geliştirme yapan bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 93-105. <https://doi.org/10.31680/gaujss.1252030>
- Çağlayan Tunç, A., Zorba, E., & Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. **International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)**, 6(1), 1-15.

- Çakır, G., & Ergin, R. (2023). Fiziksel aktivite ve iyi oluş ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1367-1374. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1320687>
- Çalışkan, M. Y., & Erdoğan, M. (2022). Spor merkezlerinden hizmet alan üyelerin hizmet kalitesi algılarının ve beklentilerinin karşılanma düzeyinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 49-63. <https://doi.org/10.46385/tsbd.998687>
- Can, E., & Kızılet, A. (2021). Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algılarının spora bağlılığa etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 87-97.
- Çayır Ervural, B. (2020). Varyans analizi (ANOVA) ve kovaryans analizi (ANCOVA) ile deney tasarımı: Bir gıda işletmesinin tedarik süresine etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 7(2), 923-941. <https://doi.org/10.35193/bseufbd.719341>
- Cengiz R, Yaşartürk F, (2020). Fitness katılımcılarının spor salonlarındaki hizmet kalitesi ve serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 48-62.
- Demir, B. K., & İra, N. (2025). Öğretmenlere Göre Okul Yöneticilerinin Kriz Yönetim Becerileri ve Uzaktan Eğitime İlişkin Algılarının İncelenmesi. *International Journal of Su-Ay Development Association (IJOSDA)*, 3(2), 66-79.
- Demir, C. (2016). Turizm ve rekreasyon faaliyetlerinin olumsuz çevresel etkileri: Türkiye'deki milli parklara yönelik bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(2), 93-117.
- Demir, E., Özkadı, T., Alagöz, İ., Yıldırım, T., Çağlar, E.Ç (2022). Antrenman ve egzersiz yayınlarının gelişimi: 1980-2021 döneminde küresel üretkenlik ve yayın eğilimleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 149-168.
- Dulkadir, B., & Güçlüer, K. (2016). Çalışanların motivasyonunu etkileyen faktörler: Adıyaman ili inşaat sektöründe bir uygulama. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (32), 123-132.
- Erbay, Ş., & Beydoğan, H. Ö. (2017). Eğitimcilerin eğitim araştırmalarına yönelik tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 246-260.
- Erdoğan, F., & Kurt, C. (2013). Rekreasyonel vücut geliştirme sporcularının fiziksel kondisyon düzeylerinin değerlendirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 16-22.
- Etöz Mavi, E. (2022). Endüstri meslek liselerinde ve çıraklık eğitim merkezlerinde iş güvenliği algısının ölçülmesi. *Teknik Bilimler Dergisi*, 12(2), 25-35. <https://doi.org/10.35354/tbed.1033734>
- Güzel, D., & Taşçı, M. F. (2022). Spor merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi düzeyinin belirlenmesi: Erzurum İli Örneği. *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, 5(1), 66-88. <https://doi.org/10.38057/bifd.1094752>
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E., & Tatham, R.L. (2013). *Multivariate data analysis*. Boston, Pearson Education.
- İmamoğlu, O. (2014). Spor - sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 7(1), 67-70.
- İşık, H. (2017). Ortaokullarda okul kültürünün incelenmesi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, 9(3), 61-71. <https://doi.org/10.17932/IAU.IAUD.13091352.2017.9/3.5.61-71>
- Kahyaoglu, M., Daban, Ş., & Yangın, S. (2008). İlköğretim öğretmen adaylarının çevreye yönelik tutumları. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* (11), 42-52.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 2(2), 159-174.
- Özat, Ü. (2024). *Spor merkezlerinden rekreasyonel amaçlı hizmet alan bireylerin hizmet kalitesi alguları ve memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişki: Konya örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özbey, Ö., & Göküş, M. (2022). Kamu hizmeti olarak gençlik ve spor bakanlığı faaliyetlerinin incelenmesi: Spor Hizmetleri Örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 113-128. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1064451>
- Özen, G., Demirsoy, E., & Üzüm, H. (2016). Gençlik hizmetleri etkinliklerine katılanların hizmet kalitesi algısı Bolu Örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2).
- Sunay, H. (2023). Kamu spor yatırımları ve özel spor işletmeleri. *Şura Akademi* (3), 11-23.
- Tel, M., Aksu, A., & Erdoğan, R. (2019). Fitness spor merkezlerine devam eden bireylerin spor merkezlerini tercih etme ve yeterlilik düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 98-105.
- Uçan, Y. (2007). *Spor fitness merkezlerinin algılanan hizmet kalitesi ölçeğinin geliştirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Üzüm, H., Yeşiladağ, B., Karlı, Ü., Ünlü, H., vd. (2016). Kamu ve özel spor merkezleri müşterilerinin hizmet kalitesi algılarının incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 167-180. <https://doi.org/10.11616/basbed.vi.455308>
- Vatansever, Ş., & Gezen, M. (2019). Engelsiz yaşam özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Antrenman Bilimi Spor, Egzersiz & Dergisi*, 5(4), 251-259.
- Yeler, G. (2021). Sağlık ve spor için mekânlar: Fitness merkezleri ve salonları. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 4(2), 147-162. <https://doi.org/10.53353/atrss.960543>
- Yerlisu Lapa, T., & Baştaç, E. (2012). Evaluating the service quality assessment of individuals attending fitness centers in Antalya. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(1), 42-52.
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi, *Researcher*, vol. 7, no. 1, pp. 249-258.

Yıldız, K., Polat, E., Sönmezoğlu, U., Çokpartal, C. (2016). Fitness merkezi üyelerinin algıladıkları hizmet kalitesinin belirleyicileri üzerine bir analiz. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 453-464.

Zengin, S., Yetiş, Ü., & Gayretli, Z. (2022). Spor tesislerini kullanan bireylerin algıladıkları hizmet kalite düzeyleri: Ankara İli Örneği. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Özel Sayı 1), 117-129. <https://doi.org/10.38021/asbid.1207114>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, fitness spor merkezleri üyelerinin hizmet kalitesine yönelik algılarını değerlendirmektir.

Araştırma Problemleri

Belediye çalışanlarının hizmet kalitesi puanlarının cinsiyete, yaş değişkenine, egzersiz süresine eğitim, meslek, spor merkezine öncelikle gitme ve spor merkezini tercih etme durumlarına göre farklılıkları nelerdir?

Literatur Araştırması

Tablo 3'te sunulan bulgulara göre "ortam koşulları", "egzersiz alet ekipmanları", "etkileşim kalitesi" ve "çıkış kalitesi" faktörlerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların bulunduğunu göstermektedir ($p < 0,05$). Bu bulgu, cinsiyetin spor ve egzersiz ortamlarındaki algı ve deneyimleri nasıl şekillendirdiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Erkek ve kadın katılımcıların bu faktörlere yönelik algılarındaki farklılıklar, toplumsal cinsiyet rollerinin ve beklentilerinin spor ve egzersiz deneyimlerine yansıdığını ortaya koymaktadır (Çağlayan Tunç et.al., 2020). Araştırmada hizmet kalitesinin yaşa bağlı algılanışında homojen bir yapı olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalar, yaş faktörünün hizmet kalitesinin değerlendirilmesinde belirleyici bir rol oynamadığını, farklı yaş gruplarının hizmet kalitesini benzer bir şekilde algıladığını ortaya koymaktadır (Işık, 2017). Yine araştırmanın bulgularında eğitim seviyesinin hizmet kalitesi algısını etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. İlköğretim düzeyindeki katılımcıların puanlarının yüksekliği, eğitim seviyesinin bireylerin çevresel faktörlere karşı duyarlılıklarını ve algılarını nasıl şekillendirdiğini de gözler önüne sermektedir (Üzüm et al., 2016). Ayrıca bu araştırma meslek gruplarının belirli faktörlere ilişkin algılarının farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Serbest meslek sahipleri ve antrenörlerin, öğrencilere kıyasla daha yüksek puanlar alması, bu grupların iş ortamlarına ve program kalitesine daha fazla önem verdiklerini veya bu konularda daha çok deneyime sahip olduklarını düşündürülebilir (Çayır Ervural, 2020). Araştırmamızın bir diğer bulgusu olan spor salonlarına katılma motivasyonunun, bireylerin hizmet kalitesine yönelik beklentilerini şekillendiren önemli bir faktör olduğunu vurgulayan literatürle uyumludur (Demir, 2016). Bu araştırmada kısa süreli egzersiz yapan bireyler, uzun süreli egzersiz yapanlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Ayrıca spor merkezlerini tercih etme nedenlerinin, hizmet kalitesi algısını önemli ölçüde etkilediği açıktır. Bu bulgu, mevcut literatürde de sıklıkla vurgulanmaktadır. Örneğin, spor merkezlerinde algılanan hizmet kalitesinin, fiziksel ortam, ekipman kalitesi ve

programların etkinliği gibi çeşitli unsurlardan etkilendiği birçok çalışmada belirtilmiştir. Fitness merkezlerinde hizmet kalitesini etkileyen unsurlar arasında, ekipman çeşitliliği ve bireylerin ihtiyaçlarına uygun şekilde hazırlanan programların önemi öne çıkmaktadır (Yıldız et al., 2016; Üzüm et al., 2016; Yerlisu Lapa ve Baştaç, 2012).

Yöntem

Araştırmanın Modeli: Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkileri analiz etmek için ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

Araştırma Grubu: İzmir ili Bornova Belediyesi Spor İşleri Müdürlüğü'ne bağlı spor merkezlerine üye olan ve çalışmaya katkıda bulunmak üzere gönüllü olarak katılan 395 kişiden meydana gelmektedir.

Araştırma Yayın Etiği: Çalışma için 08.09.2023 tarihli ve (E-49846378-050.01.04-2300010585) numaralı Balıkesir Üniversitesi Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik kurul raporu alınmıştır.

Verilerin Toplaması: Araştırmada veri toplama amacıyla iki bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. İlk bölüm, katılımcıların demografik bilgilerini kapsamaktadır. İkinci bölüm ise katılımcıların spor ve fitness merkezlerindeki hizmet kalitesini algılamalarını değerlendirmek üzere "Spor-Fitness Merkezleri Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği (SFM_HKÖ)" kullanılmıştır Uçan (2007).

Verilerin Analizi: İstatistiksel analizler için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Analizler kapsamında, katılımcıların demografik özellikleri frekans ve yüzde analizleri ile değerlendirilmiştir. Hizmet kalitesi puanlarının cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi ve diğer değişkenlerle karşılaştırılmasında: Bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Ayrıca Tek yönlü varyans analizi (ANOVA), gruplar arasındaki farklılıkları test etmek için uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edildiğinde, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey post hoc testi yapılmıştır.

Sonuç ve Değerlendirme

Sonuç olarak, hizmet kalitesi unsurlarının farklı demografik ve bireysel özelliklere bağlı olarak değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Cinsiyet, eğitim seviyesi, meslek, spor merkezine gitme amacı, egzersiz süresi ve spor merkezi tercihleri gibi faktörler, katılımcıların hizmet kalitesini algılayışını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bulgular, spor merkezi yöneticilerinin hizmet sunumlarını hedef kitlelerinin ihtiyaçlarına göre uyarlamalarının ve farklı demografik grupların beklentilerini karşılayacak biçimde hizmetlerini çeşitlendirmelerinin önemini vurgulamaktadır.

Legal Rights and Contracts in Esports

Esporda Yasal Haklar ve Sözleşmeler

*Engin VURAL¹, Tuba Fatma KARADAĞ²

¹ Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş, TÜRKİYE / enginvural06@gmail.com / 0000-0002-7717-4928

² Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş, TÜRKİYE / tf.karadag@alparslan.edu.tr / 0000-0003-4720-2657

* Corresponding author

Abstract: The aim of this study is to examine the legal rights of esports athletes in Turkey arising from their contracts and the provisions of special laws. Esports has become popular sports branch by the younger generation in recent years, which is played by playing computer games as a team or individually by bringing people from all over the world together via the internet. In this professional sports branch, contracts are made between teams and athletes to keep the promises made in a legal sense. As a result of this professionalism in esports, a branch of esports law has emerged within the scope of sports law to prevent the deprivation of rights in the contracts signed between athletes and teams. The main problem is that there is no special law or a well-established contract model in Turkey regarding the legal dimension of these contracts made between athletes and teams practicing the esports branch and the rights and obligations of athletes and teams. Examples are given from the elements of the contracts signed between the athletes and teams in the esports branch of India and the special provisions of France's contracts and legal provisions related to the esports branch. In this study, the definition of the esports branch, esports law, and the basic elements that should be in esports contracts are mentioned and important suggestions are made by mentioning the elements such as penal procedures, working hours, sponsorship situations, and termination procedures that should be included in the contracts to prevent the athletes from being victimized in the contracts they sign, and it is aimed to contribute to the esports law literature.

Keywords: Esports contract, esports law, esports.

Özet: Bu çalışmanın amacı, Türkiye'deki espor sporcularının sözleşmelerinden ve özel kanun hükümlerinden doğan yasal haklarını incelemektir. E-spor internet aracılığı ile dünyanın her yerinden insanları bir araya getirerek bilgisayar oyunlarını takım veya bireysel olarak oynaması ile icra edilen son yıllarda oldukça genç nesil tarafından popüler bir spor branşı olmuştur. Profesyonel olarak yapılan bu spor dalında takımlar ve sporcular arasında hukuki anlamda verilen sözlerin tutulması adına sözleşmeler yapılmaktadır. E-spor dalındaki oluşan bu profesyonellik sonucunda sporcular ve takımlar arasındaki imzalanan sözleşmeler ve bu konuda hak mahrumiyeti yaşanmaması adına Spor hukuku kapsamında E-spor hukuku dali ortaya çıkmıştır. E-spor branşını icra eden sporcular ile takımlar arasında yapılan bu sözleşmelerin hukuksal boyutu ve sporcuların ve takımların hak ve yükümlülükleri ile ilgili Türkiye'de herhangi bir özel kanun veya temeli oturtulmuş bir sözleşme modelinin olmaması temel problemdir. E-spor branşı ile ilgili Hindistan'ın e-spor dalındaki sporcular ile takımlar arasında imzalanan sözleşmelerin unsurlarından ve Fransa'nın E-spor branşı ile ilgili sözleşme ve hukuki anlamda verilen özel hükümlerinden örnekler verilmiştir. Yapılan bu çalışmada e-spor branşının, e-spor hukukunun tanımı ve e-spor sözleşmelerinde olması gereken temel unsurlarından bahsedilerek sporcuların imzaladıkları sözleşmelerde mağduriyet yaşamamaları adına sözleşmelerde bulunması gereken cezai işlemler, çalışma saatleri, sponsorluk durumları, fesih işlemleri gibi unsurlardan bahsedilerek önemli önerilerde bulunulmuş ve e-spor hukuku literatürüne katkılar sağlanmak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: E-spor sözleşmesi, e-spor hukuku, e-spor.

Received: 25.03.2024 / Accepted: 01.11.2024 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1458751>

Citation: Vural, E., & Karadağ, T.F. (2025). Legal rights and contracts in esports, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14(1), 92-98.

INTRODUCTION

Sports is a set of physical activities that have certain game rules and are performed competitively (Erdemli, 2007). According to the Turkish Language Institution, sports cover a set of movements performed to develop the body and mind. According to the Turkish Language Institution, a game is a pastime that develops intelligence and talent with certain rules and provides a good time. Digital, on the other hand, is the display of numerical data on the screen (Türk Dil Kurumu, 2022). When the two concepts came together, the concept of digital games emerged. In this context, the definition of the digital game can be made as one of the types of games that provide good time by reflecting numerical data on the screen that develops intelligence and skills with certain game rules (Newzoo, 2017).

After sports became a right, the concept of Sports Law, which is a very young branch of law, started to develop. Sports law is a branch of law that systematically examines the relationship between sports activities and sports organizations (Şeref & Petek, 2017). In Turkey, the fact that sports is a right is guaranteed by the articles in the Turkish Constitution. The proof of this situation is Articles 58 and 59 of the Turkish Constitution (Grand National Assembly of Turkey Justice Commission, 2011).

Within the scope of computer-related digital games, Esports, a new concept based on competition, has emerged in the world with the combination of sports and digital games. In this context, concepts such as virtual sports, and cyber sports

were combined and all of them were included under the name of Esports or electronic sports. The concept of Esports, which has recently found a place for itself in the world, has brought along debates about being viewed as a sport on the one hand, but on the other hand, it has been recognized as a sports branch as a result of its similarities to the definition of sports in the academic sense (Seth et al., 2007).

The limitation of the study is that the literature is analysed for three countries. The aim of this study is to examine the legal rights of esports athletes in Turkey arising from their contracts and the provisions of special laws.

Definition of Esports, Historical Development and Esports Law

Esports is a type of sport that is built on online games on the internet. In this context, Esports can be defined as a sports branch in which athletes who can participate from all over the world compete in national or international tournaments in environments where they exhibit their skills in games while competing in the same digital environment simultaneously (Argan et al, 2007).

In the current period, Esports has started to spread day by day and has managed to make its name known to many countries. As this popularity has increased immensely, different definitions of Esports have also emerged. In this context, Esports is defined as a branch of sport in which digital devices are used as sports tools and sportive

competitions are held fairly within the framework of certain rules in digital environments (Bingjun & Mingxue, 2007).

The Asian Federation of Electronic Sports defines esports as a digital platform for the competitive use of electronic devices. The federation's website states that players attract millions of spectators to online challenges and collect prize money and medals. It also stated that with Esports, players, and participants improve their hand-eye coordination, logical thinking, reaction, and how to act as a team. In addition, it is stated that the development of Esports is assisted by simulation, augmented reality, unmanned aerial vehicles, robots, virtual reality, human-computer interfaces and security of entrances and exits, and electronic systems or other electronic platforms that include other objects (Asian Electronic Sports Federation, 2022).

On September 25, 2018, the Turkish Esports Federation defined Esports as "Any activity in which participation is made both individually and as a team in the online and offline environment through an electronic device" in subparagraph (f) of Article 4 titled "Definitions" of the License, Registration, Visa and Transfer instruction. There is no physical strength or performance in esports. Accordingly, it is observed that mental tactics are used more frequently (Çiçek, 2022).

Although Esports has managed to make a serious name for itself in the last 6-7 years, its existence dates back to the first computer games. With the release of arcade games, the young generations of that period played arcade games. As a result, arcades led to the emergence of the concept called gaming culture in real terms. Later on, with the advent of game consoles, the transition from the concept of single-player games to the concept of multiplayer game was provided and as a result, competitive environments were formed. Thanks to the developing technology, the gaming industry has also received its share. With technological developments, people started to play and compete with other people in the same game in the same digital environments with the computers in their homes (Magerko, 2004).

Networks such as National Science Foundation Network and Advanced Research Projects Office Network enabled computers to connect to each other in the 80s. Subsequently, with the emergence of the World Wide Web in the 90s, other networks disappeared and computers started to connect to each other via a single network, the World Wide Web. As a result of the situation that became universal with the emergence of a single network, internet cafes emerged and more players entered into a competitive environment with each other. With the emergence of the internet and internet cafes in the gaming universe, a universal competitive environment has started to grow very large. As the number of games increased, the interest in games increased synchronously. When prizes were added to the games, an industry started to form. Moreover, as competition increased, competitions with prizes started to emerge.

"Red Annihilation", a prize-winning tournament held in Europe in 1997, was the first time that the idea that games could be profitable was put into people's minds (Walther, 2003).

Esports Law

Esports, which has emerged throughout the world, has caused several rules to be handled within the scope of the law by creating a wide demand for this sports branch, and esports law was born. It is observed that people who are interested in esports suffer many injustices and loss of rights. Furthermore, it is seen that the reputation of esports is damaged due to these situations. In this context, some companies are victimizing esports players with contract clauses that are completely contrary to Article 1 of the Code of Obligations with the definition of "A contract is a legal transaction formed by the mutual and appropriate declaration of will of two parties.", which continues to exist in the rules of law by putting forward contracts that can disregard the other party and favor themselves by pursuing the same purpose under the law (İstikbal, 2020).

METHODS

Research Model: In this study, a qualitative research model was adopted. This research model covers blending the documents, photographs, and records on the subject matter and interpreting them (Creswell, 2013). Qualitative research can be defined as research that allows individuals' experiences, approaches to events, behaviors, and attitudes to be examined in depth by describing them. In qualitative research, instead of numerical data indicating the number, average, or amount of general phenomena, it is a research model that aims to reveal the causality of these data (Denzin & Lincoln, 1998).

Purpose of the Research: This study aims to provide information about the explanations of the concept of Esports and the current legislation regarding Esports law and contracts. At the same time, the study aims to make suggestions that can prevent the mutual loss of rights of athletes and teams in Esports. For this purpose, the literature was reviewed and the necessary information was compiled and collected. This study is very significant as it provides information about the concept of esports, which has recently attracted a lot of attention and can be followed through the internet, what esports means, and what kind of rights an athlete and teams have within the scope of contracts in the legal sense. At the same time, by mentioning the deficiencies in the legal sense, the current study offers significant suggestions to eliminate the deficiencies in terms of preventing the loss of rights of the athletes interested in the esports branch that is the subject of the research and the teams created within this scope.

Data Collection: In this study, the keywords Esports, Esports Law, Esports Contracts and Esports Industry were scanned on websites such as Pubmed, Web of science, Google scholar and all articles found were analysed. In addition, Master's and Doctoral theses on the official website of the National Thesis Centre of the Council of Higher Education (thesis.yok.gov.tr) were analysed. Turkish and foreign language articles and theses in the literature were taken into consideration.

Analysis of Data: Many techniques can be utilized in qualitative research. One of these techniques is document analysis (Ekiz, 2009). Document analysis is a technique that

systematically examines and analyzes all written documents (Wach & Ward, 2013). In this technique, all electronic and printed documents are systematically analyzed and evaluated. Document analysis examines and interprets data to make sense of a subject, and to develop and better understand information (Corbin & Strauss, 2008). In this study, the document analysis technique was used to analyze the data in detail within the scope of Esports and legal contracts.

RESULTS

Esports Contracts in India

A player's services are extremely important. Sometimes this even prevents the player from participating in the competition and all player services must be disclosed. An example of a player service that needs to be included in the contract is the determination of the broadcast time that the player needs to complete on behalf of the team and this must be included in the contract (Ikigai, 2020). Player obligations should include fully complying with the team's preferences, wearing the team's clothes, wearing the team's accessories and participating in the competitions that the team wants, participating in certain regimens of training with the team or alone, as well as participating in sponsor and team events. In this context, teams generally require 12 to 15 hours of training (Holden, et al, 2020). The team decides whether a player plays or does not play in a competition. Accordingly, the player plays or does not play in that competition. The athlete must not support the opposing team. Teams have created contractual obligations that generally prevent players from entering into individual endorsement agreements (Fisher, 2018). If athletes are to be paid a certain amount per month, this is specifically stated in the contract. In general, teams pay for accommodation, food, drink, and all other needs of the athletes in the competitions they participate in. Within the scope of this issue, sometimes perks may be granted in placements according to the performances of the athletes. The athlete is expected to use their public image for the team. In this case, the athlete is expected to allow the team to use his/her name, player tag, voice, image, player ID, and in-game avatar. Under such rights, the player can negotiate additional compensation based on their past profile and performance. Since the equipment used in the team is important for the performance of the athlete, the details of the equipment to be used in the team must be included in the contracts (Ikigai, 2020). In general terms, athletes are guaranteed a percentage of prize money, merchandise sales, sponsorships, and cash flows. In this context, these percentages can be increased or decreased in contracts, taking into account the specific circumstances of the athletes. Prize money won in competitions is shared with team members and the team receives a small percentage. Sponsorship revenues are also sometimes shared with athletes. Controversial cases usually arise when an athlete asks for a percentage of the team's sponsorships (Jonathan, 2020). There should be a clear position in the contract as to whether the athlete is a primary or a substitute among the players in the team's roster, including newcomers. In addition, it should be specified in the contract whether the active participation of the athlete in the competition in which he/she participates will affect the wage he/she will earn. It is known that there are athletes who have problems

in this regard. For example, Owen "smooya" Butterfield, a Counter-Strike: Global Offensive on Steam player, had his monthly salary of USD 2,000 reduced from USD 2,000 to USD 700 because he was benched after the decision of his team Epsilon, which negatively affected his entire career (Zavian & Schmitz, 2019). When lending athletes to other teams for a certain period, teams can also transfer the obligations under the contract to the new team by adding a clause. The athlete's potential loans and the procedure should be detailed in the contracts to avoid disputes (Ikigai, 2020). The termination of athletes' contracts can take different forms. Within the scope of termination, it is possible for the team and the athlete to mutually terminate the contract. In this case, in the esports branch, the contract disappears when the athlete and the team terminate the contract with a mutual agreement. However, if the parties bind the contract to any time, the contract is terminated at the end of the specified time. In addition, if the team does not pay the athlete's wages, the athlete may terminate the contract. In terms of the club, the team may also terminate the contract if the athlete commits the act of match-fixing (Doğu, 2020).

In contracts that are subject to termination, a buy-out clause may be introduced to be subject to compensation. Depending on the investment in the athlete, buy-out clauses put a price on the athlete's remaining contract time. Post-termination obligations are set out in the post-termination obligations, including the obligation to delete data, return equipment, and not make the athlete look bad. Teams may also include the right of first refusal if the athlete signs a contract with another team and make it a binding effect on the athlete if their offer is accepted even if the offer of the offering team is equal to the offer of the athlete's home team. Teams often try to prohibit their athletes from negotiating with other teams for the duration of their contracts. Non-compete clauses have also been added to contracts by some teams (Ikigai, 2020).

Esports Contracts in France

Within the scope of esports, France made a special legal regulation regarding the contracts of esports athletes with Law No. 1321 in 2016. In this regulation, when a contract is signed between a professional esports athlete and teams, regulations in the field of esports law are included by giving mandatory provisions such as the esports athletes who are under the age of twelve cannot participate in tournaments with prize money, provided that it is not less than one season and not more than five seasons (Şahiner, 2023).

Esports Contracts in Turkey

In the Esports branch in Turkey, the contract between the athlete and his/her team has the legal nature of a "Service Contract" within the scope of the Turkish Code of Obligations numbered 6098. When the contracts in the aforementioned branch are analyzed, the earnings within the contracts have the titles of "performance bonuses", "basic guarantee fee" and "tournament bonuses" given from the earnings obtained from competitions. In esports contracts, it should be written clearly and understandably in which currency, when, where, and under what conditions the earnings to be paid to the athlete should be paid. All penal

actions that will be taken against individuals in case of failure to comply with all obligations that must be clearly stated in the contract should also be mentioned. On March 30, 2021, the Turkish Esports Federation published legislation, which states that; "If the athletes in the esports branch commit an act against the specified legislation, all provisions specified in the Sports Disciplinary Regulation of the Ministry of Youth and Sports, which was published in the Official Gazette numbered 30830 on July 13, 2019, will be applied". If there is no provision in the legislation, the board of directors will have the authority to make decisions following Article 21, provided that they do not contradict the provisions of the regulations in any way. Arrangements should be made during working hours following the working conditions within the general logic of the type of esports performed, and the interests and rights of esports athletes should be sensitively observed in these matters, as the first ones to be protected, depending on their agreements. In the contracts made, it should be clearly stated which penal conditions will be valid in cases of termination to prevent economic damage to the teams and in which cases the termination procedures will be realized with justified reasons (Ergün, 2022).

Athlete Rights in Esports and Legal Laws Involving Esports

Law is the set of permanent, general, and abstract rules that protect the relations of individuals with each other or with the state for a certain order. People's relationships are developing day by day and at the same time, the field of law is also developing. This is also true for virtual relationships and the rules of law are also protective for people in virtual relationships. Esports law is handled within the service-providing contracts around the Turkish Code of Obligations No. 6098. These contracts are made to prevent all problems that the athlete may face.

Esports law is related to different and diverse branches of law. Esports contracts provide the most information within the scope of Esports law. Within the scope of criminal law, Law No. 6222 on the Prevention of Violence and Irregularity in Sports contains general provisions for the penalization of acts that commit the crime of match-fixing in Esports, as in other sports branches. It can be said that esports law is covered by branches of law such as IT Law, Criminal Law, Competition Law, Intellectual Industrial Law, and Labor Law. There is currently no special regulation on Esports in the Constitution of the Republic of Turkey. The work arrangements of esports players are carried out following the provisions of Labor Law No. 4857. However, Labor Law No. 4857 is still not sufficient for Esports. Therefore, it is seen that there is a clear and clear need for legislation within the scope of working hours and other regulations for esports athletes (Çiçek, 2022).

Esports in Turkey

In Turkey, extensive studies are carried out in the Esports branch. Many popular games in the world attract the attention of young people in Turkey and these games are legally recognized by the law of the Republic of Turkey. In this sense, Turkey is one of the first states in Europe. Turkish Digital Games Federation was established in 2011

but was closed down after about 2 years. Esports in Turkey is supervised by the Federation of Developing Sports Branches within the Digital Games Vice Presidency and is in a legal order. People who want to be an athlete in esports are officially provided with athlete licenses by the Digital Games Vice Presidency. Following the specified laws, if a person who wants to be an athlete in the Esports branch is over the age of 6, he/she can get his/her license as an individual or under the name of a team (Çiçek, 2022).

DISCUSSION

The aim of this study is to examine the legal rights of esports athletes in Turkey arising from their contracts and the provisions of special laws. Esports is a young sports branch. It covers all kinds of activities carried out by playing video games, strategy games, and many other different types of games, both individually and as a team, intertwined with the concept of multipalyer game, that is, multiple games, with the use of some equipment online and offline on digital platforms.

In terms of the esports branch, there is no clear legal regulation in terms of athletes and teams. In this context, the contracts between e-athletes and teams are legally defined as "service contracts" within the scope of the Turkish Code of Obligations No. 6098, and when it comes to earnings, there are "performance bonuses" and "basic guarantee fee" and "tournament bonuses" within the scope of the fees earned from competitions.

In the legislation published by the Turkish Esports Federation, it is ruled that the provisions specified in the Sports Disciplinary Regulation of the Ministry of Youth and Sports published in the Official Gazette numbered 30830 on July 13, 2019, will be applied in return for the actual actions of Esports athletes against the rules of the legislation. If there is no provision on the subject in the legislation, the board of directors will have the authority provided that it does not violate the provisions according to Article 21. Apart from this, it is stated that when an act related to match-fixing is committed in the Esports branch, the provisions of Law No. 6222 on the Prevention of Violence and Irregularity in Sports will be applied to the perpetrator who committed the act.

There is no fully prepared legislation specific to esports. In the esports branch, labor regulations are applied according to the provisions of Labor Law No. 4857. Considering that esports athletes are generally young people under the age of 18, it may be inevitable for athletes to be victimized both in terms of athlete contracts and general rights.

Considering that e-athletes spend a lot of time with electronic devices due to the sport they perform, it is thought that the retirement age of e-athletes will not be a very long time. In this context, in terms of the interests of the athletes, it is thought that it will be very beneficial for them to receive general training before they start practicing the Esports branch. In addition to athletes, it is extremely important to inform their families in this context.

Due to the constant exposure of esports athletes to electronic devices, reasonable and regular working hours should be established. Regulations should be made in this regard to

ensure that esports athletes are not victimized in terms of their rights and interests, which will also depend on their contracts.

Depending on the conditions in the contracts of e-athletes, it should be clearly stated in the contracts which situations are objectionable against the penal actions that may occur in terms of contract termination rights in order not to be damaged economically and career-wise.

The most urgent and important thing within the scope of the aforementioned sports branch is to establish a contract model that will belong only to the esports branch regarding all issues related to the esports branch as soon as possible.

There is a need for complete and clear legal regulations for the Esports branch. It is seen that the current labor law does not meet the needs of the Esports branch.

It is considered that a clear regulation should be made by taking into account the interests of the athletes because there is not a complete regulation within the scope of sponsorship in the esports branch.

References

- Argan, M., Suher, H. K., Özer, A., Akın, E., & Tokay, A. M. (2007). *Oyun kalitesi: Türk oyun oyuncularını üzerine bir araştırma*. In 2. Uluslararası Sporda Yeni Teknolojiler Sempozyumu, Sarajevo, Bosnia Herzegovina.
- Asian Electronic Sports Federation. (2022). What is esports?. Retrieved November 30, 2023, from <https://www.aesf.com/en/About-Us/What-Is-Esports.html>
- Bingjun, G., & Mingxue, L. (2007). Study on the development of e-sports and its athletes selecting. *Jilin Sport Coll Journals*, 23(1), 70-71.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks: Sage.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.). Ankara: Siyasal Yayın Dağıtım.
- Çiçek, Ş. (2022). Türkiye'de e-spor hukuku ve statüsü. *Hukuk ve Bilişim Dergisi*. Retrieved December 10, 2023, from <https://www.hukukvebilisimdergisi.com/e-spor-hukuku-ve-e-sporun-turkiyedeki-durumu/>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1998). *The landscape of qualitative research: Theories and issues*. Thousand Oaks: Sage.
- Doğu, H. M. (2020). E-spor hukukunda e-spor ve sporcu sözleşmeleri. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 69(2), 443-453. Retrieved December 23, 2023, from <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1473952>
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- In Turkey, football athlete contract models are generally taken as an example within the scope of esports contracts, but this situation causes victimization of rights for both e-athletes and teams. To reduce the victimization of rights in this regard, the sports community should also support this issue. In addition, contracts specific to the esports branch should be created by including branch-specific situations.
- In this context, it is thought that it is extremely important to educate athletes and families, to contribute to the law of esports, and at the same time to enact a clear labor law, criminal law, and clear contracts regarding esports to protect the interests of both athletes and teams. In future studies, it is thought that measuring the level of knowledge of esports athletes within the scope of contracts and legal rights will contribute to the literature in this field.
- Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.
- Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır
- Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir
- Erdemli, A. (2007). *Spor nedir?*. In K. Erkiner & A. Soysüren (Eds.), *Spor Hukuku Dersleri* (pp. 11-20). Kadir Has Üniversitesi Yayınları.
- Ergün, K. (2022). E-spor hukuku ve diğer hukuk dalları ile ilişkisi. *Hukuk ve Bilişim Dergisi*. Retrieved December 25, 2023, from <https://www.hukukvebilisimdergisi.com/e-spor-hukuku-ve-diger-hukuk-dallari-iliskisi/>
- Fisher, B. (2018). E-sports players have less freedom of endorsement. *Sports Business Journal*. Retrieved December 17, 2023, from <https://www.sportsbusinessdaily.com/Journal/Issues/2018/05/28/InDepth/Endorsement.aspx>
- Grand National Assembly of Turkey Justice Commission. (2011). Press statements of the grand national assembly of Turkey. Retrieved November 28, 2023, from https://meclishaber.tbmm.gov.tr/develop/owa/haber_portal.aciklama?p1=117847
- Holden, J. T., Edelman, M., & Baker, T. A. III. (2020). *A short treatise on esports and the law: How America regulates its next national pastime*. *University of Illinois Law Review*, 2020(2), 511-521. Retrieved December 16, 2023, from <https://ssrn.com/abstract=3441843>
- İkigai Law. (2020). *E-sports player contracts: Common clauses and potential legal issues in India*. Retrieved December 14, 2023, from <https://www.ikigailaw.com/e-sports-player-contracts-common-clauses-and-potential-legal-issues-in-india/#acceptLicense>
- İstikbal, E. M. (2020). *Sporcu transfer sözleşmeleri*. Özgünlaw. Retrieved December 13, 2023, from <https://www.ozgunlaw.com/makaleler/sporcu-transfer-sozlesmeleri-409>

- Jonathan, L. I. (2020). TFue v. FaZe Clan: Three-ring trial circus to continue in 2020. Retrieved December 18, 2023, from <https://www.foley.com/insights/publications/2020/01/tfu-e-v-faze-clan/>
- Magerko, B., Laird, J. E., Assanie, M., Kerfoot, A., & Stokes, D. (2004). AI characters and directors for interactive computer games. In Proceedings of the AAAI Conference (pp. 877-883).
- Newzoo. (2017). 2017 global games market report - trends, insights and projections toward 2020. Retrieved November 25, 2023, from https://resources.newzoo.com/hubfs/Reports/Newzoo_Global_Games_Market_Report_2017_Light.pdf?t=1517584881031
- Seth, E. J., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2007). Virtual(ly) athletes: Where esports fit within the definition of "sport". *Quest*, 69(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.11445177>
- Şahiner, D. D. (2023). *Esport alanındaki sözleşmeler*. Retrieved December 24, 2023, from <https://kilinclaw.com.tr/espor-alaninda-sozlesmeler/21>
- Şeref, E., & Petek, H. (2011). *Spor hukuku*. Ankara: Yetkin Yayınevi.
- Türk Dil Kurumu. (2022). *Türk Dil Kurumu*. Retrieved November 23, 2023, from <http://www.tdk.gov.tr>
- Wach, E., & Ward, R. (2013). Learning about qualitative document analysis. *IDS Practice Paper in Brief*, 13, 1-11.
- Walther, B. K. (2003). Playing and gaming. *Game Studies*, 3(1), 1-20.
- Zavian, E. M., & Schmitz, J. (2019). *The making of an industry: The evolving workforce and e-sports regulations*. Sports Litigation Alert. Retrieved December 19, 2023, from <https://sportslitigationalert.com/genesis-of-an-industry-the-emerging-workforce-and-regulations-of-esports/>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Çalışmanın Amacı: E-Spor spor dalı çevrim içi olarak, Online oyunlar üzerine kurulmuş olan bir spor türüdür. Bu kapsamda E-Spor dünyanın her yerinden katılabilen sporcuların birlikte aynı zamanda diliminde aynı dijital ortamda rekabet edebileceği oyunlarda yeteneklerini sergiledikleri ortamlarda ulusal ya da uluslararası turnuvalarda da rekabet ettikleri spor branşı olarak tanımlanabilir. Kesin olarak dünya genelinde ortaya çıkmış olan e spor, bu spor dalına ilişkin geniş çapta bir talep oluşturmasıyla birtakım kuralların hukuk kapsamında ele alınmasına da sebep olmuş ve e spor hukuku doğmuştur. E spor ile ilgilenen şahısların aslında birçok haksızlıklara ve hak kayıplarına uğradıkları ve bahsi geçen spor dalının bu durumlardan dolayı itibarını zedeleyici oluşumların meydana geldiği görülmektedir. Bu çalışmanın amacı E-spor kavramının açıklamaları ile E-spor hukukuna ve sözleşmelerine ilişkin hali hazırdaki mevzuatlarla ilgili okuyucuya bilgiler sunmaktır. Aynı zamanda E-spor dalındaki sporcuların ve kulüplerin karşılıklı hak kayıplarının önüne geçebilecek önerilerde bulunmaktadır. Bu amaç doğrultusunda literatür taranmış ve gerekli bilgiler derlenerek toplanmıştır.

Yöntem: Çalışmada araştırma modellerinden nitel model kullanılmıştır. Bu araştırma modeli araştırmacının çevresindeki kayıtları, dokümanları, fotoğrafları ve kayıtları birbiriyle harmanlayarak yoruma dökmesiyle oluşur. Bu çalışmada Researchgate, Web of Science, Google Scholar gibi web sitelerinde Esport, Esport hukuku, Esport Sözleşmeleri ve Esport Endüstrisi anahtar kelimeleri taranmış ve Yükseköğretim Kurulu (tez.yok.gov.tr) Ulusal Tez Merkezi'nin resmi web sitesinde yer alan tezlerden elde edilmiştir. Veriler doküman analizi tekniği ile analiz edilmiştir.

Sonuç ve Değerlendirme: Sporun bir dalı olan e-spor branşındaki lisanslı sporcular, genel anlamda katıldıkları turnuvalarda kendilerine ödenen ödül miktarları için turnuvalara katılmaları konusunda onlara fırsatlar sunan

organizasyonların birer üyeleridir. E-spor branşı ile ilgilenen lisanslı sporcuların sözleşme imzaladığı kulüp için e-spor adı altında oyunları oynayarak efor sarf etmesi, zamanını bu şekilde geçirmesi ve bu sporu icra etmeyi vaat etmesi sonucu borç altına girmesi ile sporcu kontratı sağlanmış olur. Bunun sonucunda da sporcuya vaat edilen ücretin spor kulübünün ödeme borcunu kabul etmesidir. Hindistan örneğine bakıldığında esporunu icra eden sporcuların sözleşmelerinde Oyuncu hizmetleri, Oyuncu yükümlülükleri, Ücret ve Diğer Menfaatler, Görüntü Hakları, Ekipman, Gelir Paylaşımı, Kadro Yönetimi, Krediler, Fesih ve Yenileme gibi ana başlıklar bulunmaktadır. E-spor kapsamında Fransa 2016 yılında 1321 sayılı kanun ile E-spor sporcularının sözleşmeleri ile ilgili özel bir kanuni düzenleme yapmıştır. Bu düzenlemede bir profesyonel e-spor sporcusu ile kulüpler arasında sözleşme imzalanacağı zaman bir sezondan az olmaması ile beş sezondan da fazla olmayacağı kaydı ile on iki yaşından küçük olan e-spor sporcularının da kazanç sağlanan ödüllü turnuvalara katılmayacakları gibi emredici hükümler vererek e-spor hukuku alanında düzenlemelere yer verilmiştir. Türkiye’de E-Spor branşında sporcunun takımı ile yapacağı sözleşme 6098 sayılı Türk Borçlar Kanunu kapsamında “hizmet sözleşmesi” hukuki niteliğindedir. Bahsi geçen branştaki sözleşmeler irdelendiğinde, sözleşmeler dahilindeki kazançların; ”performans bonusları”, “temel garanti ücret” ve müsabakalardan edinilen kazançlardan verilen “turnuva bonusları” başlıkları mevcuttur. E-spor sözleşmelerinde sporcuya ödemesi yapılacak kazançların hangi para biriminden, hangi zamanda, nerede ve hangi koşullarda ödenmesi gerektiği açık bir biçimde anlaşılır bir şekilde yazmamaktadır. Sözleşme dahilinde açıkça belirtilen tüm uyulması gereken yükümlülükler uyulmaması durumunda şahısların karşısına çıkacak tüm cezai işlemlerden de bahsedilmemektedir. 30 Mart 2021 tarihinde Türkiye E-spor Federasyonu bir mevzuat yayımlamış ve bu mevzuatta; E-spor branşındaki sporcular, belirtilen mevzuata karşı bir fiilde bulunurlarsa 13

Temmuz 2019 tarihinde 30830 sayılı Resmî Gazetede açıkça yayımlanan Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Disiplin Yönetmeliği tüm belirtilmiş olan hükümler uygulanacaktır şeklinde hükmedilmiştir. Mevzuatta eğer hüküm bulunmuyorsa yönetim kurulu yönetmelik hükümlerine hiçbir şekilde karşı olmamak şartı ile madde 21'e göre karar alabilecek yetkiye sahip olacaklardır. İcra edilen E-spor türünün genel mantık çerçevesindeki çalışma şartlarına da uygun bir biçimde çalışma saatlerinde düzenlemeler yapılarak, e-sporcuların anlaşmalarına bağlı bir şekilde menfaatleri ve hakları ilk korunanlar olmak üzere bu hususlarda hassasiyetle gözetilmelidir. Yapılan sözleşmelerde takımlarında ekonomik anlamda zarar görmemeleri açısından fesih hallerinde hangi cezai koşulların geçerli olacağı ve hangi hallerde haklı sebepler ile fesih işlemlerinin gerçekleşeceği açık bir şekilde

belirtilmelidir. E-spor branşında şike ilgili bir fiil işlendiği zamanda 6222 Sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanunu hükümleri fiili işleyen faile uygulanacağı belirtilmiştir.

Araştırma sonucunda, Türkiye de E-spor dalına özel Hindistan ve Fransa da olduğu gibi tam anlamıyla hazır olan bir mevzuat olmadığı tespit edilmiştir. E-spor branşında iş düzenleri 4857 Sayılı İş Kanunu hükümlerine göre uygulanmaktadır. E-spor branşını icra eden sporcuların yaşlarının genellikle 18 yaş altı olan gençler düşünüldüğünde hem sporcu sözleşmeleri açısından hem de genel haklar açısından sporcuların mağduriyet yaşamaları kaçınılmaz olabilmektedir. Bu kapsamda özel bir kanun ile sporcuların koruma altına alınmasının son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

Almanya'daki Terapötik Rekreasyon Merkezlerinin (Kurorte-Kür Beldelerinin) Sağlık ve Spor Turizmi Açısından İncelenmesi

Analysis of Germany's Therapeutic Recreation Centers (Kurort) in Terms of Health and Sports Tourism

*Gülru BAYRAKTAR¹, Elvan Deniz YUMUK², Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ³

¹ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Alanya, TÜRKİYE / gulru.bayraktar@alanya.edu.tr / 0000-0003-1249-0513

² Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya, TÜRKİYE / deniz.yumuk@alanya.edu.tr / 0000-0002-8531-9509

³ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya, TÜRKİYE / hamdi.gungormus@alanya.edu.tr / 0000-0003-4663-3869

* Corresponding author

Özet: Almanya, tarih boyunca çeşitli terapötik rekreasyon merkezleri (Kurort-kür beldeleri) ile sağlık ve spor turizmi alanında öncü bir ülke olmuştur. Bu çalışma, Almanya'daki kür beldelerinin genel yapısını, çalışma prensiplerini, farklılaşan yönlerini ve sınıflandırılması üzerine bir inceleme sunmaktadır. Alman devletinin kaynaklarına göre 384 adet resmi olarak tanınmış Kür Beldesi bulunmaktadır. Bu merkezler, doğal kaynakların etkin kullanımına dayanan şifa uygulamaları ve modern tedavi yöntemlerini birleştirir. Kür beldeleri, genellikle sağlık hizmetleri, spor aktiviteleri ve doğal terapilerin bir arada sunulduğu alanlar olarak tanımlanabilir. Bu merkezlerin sağlık ve spor turizmine olan katkıları, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel iyileşmesine odaklanmasıyla çeşitlilik göstermektedir. Sonuç olarak kür beldelerinin yapısal ve fonksiyonel açıdan detaylı bir analizini sunan bu çalışma sağlık ve spor turizmi açısından kür beldelerinin taşıdığı stratejik önemi vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Almanya, kür beldeleri, sağlık turizmi, spor turizmi, termal merkezler, rehabilitasyon, rekreasyon, terapötik.

Abstract: Germany has historically been a pioneering country in the fields of health and sports tourism through its diverse therapeutic recreation centers (Kurort-Kur resorts). This study examines the general structure, operating principles, distinctive features, and classification of Kur resorts in Germany. There are 384 officially recognized Kurort-Kur resorts in Germany. These centers integrate healing practices based on the effective use of natural resources with modern treatment methods. Kurort-Kur resorts are typically defined as spaces where health services, sports activities, and natural therapies are combined. The contributions of these centers to health and sports tourism vary, focusing on the physical and mental well-being of individuals. Consequently, this study highlights the strategic importance of Kurort-Kur resorts in terms of health and sports tourism by providing a detailed structural and functional analysis.

Keywords: Germany, kurort-kur resorts, health tourism, sports tourism, thermal centers, rehabilitation, recreation, therapeutic.

Received: 22.12.2024 / Accepted: 28.01.2025 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1605603>

Citation: Bayraktar, G., Yumuk, E.D., & Güngörmüş, H.A. (2025). Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin (Kurorte-Kür Beldelerinin) sağlık ve spor turizmi açısından incelenmesi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 99-113.

GİRİŞ

Günümüzde bireyleri seyahate yönelten başlıca faktörler arasında olan sağlık ve sporun, turizm hareketliliği sayesinde gelişim gösterdiği, bölge halkının yaşam kalitesini artırdığı ve evrenselleştirdiği (Gürbüz, Güngörmüş ve Avcı Taşkıran, 2022) bir gerçektir. Bu sayede bireylerin yaşam kalitesini artırma ve sağlıklarını koruma amacıyla yaptıkları seyahatler, sağlık ve spor turizmi alanını önemli bir sektör haline getirmiştir. Bu turizm türü, sadece tedavi edici uygulamaları değil; aynı zamanda bireylerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel iyileşmesini destekleyen etkinlikleri de kapsamaktadır (Lotz-Heumann, 2003). Araştırmada konu olan Almanya'da, zengin doğal kaynakları, modern altyapısı ve köklü termal tedavi geleneği ile sağlık ve spor turizmi konusunda öncü ülkelerden biridir (Furter, Head-König ve Lorenzetti, 2009).

Tarihsel olarak, kür beldelerinin gelişimi Roma döneminden itibaren Avrupa kıtasında önem kazanırken, Almanya bu geleneksel yapıyı modern sağlık hizmetleriyle birleştirerek hem yerel halk hem de uluslararası turistler için cazip bir hale getirmiştir (Lotz-Heumann, 2003).

Almanya'daki kür beldeleri, genellikle termal su kaynakları, mineralli kaplıcalar, temiz hava bölgeleri ve şifalı çamur gibi doğal terapötik özelliklere dayalı bir tedavi ortamı sunar. Bunun yanında, spor aktiviteleri ve rehabilitasyon hizmetleriyle birleşerek bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirme amacını taşır (Nahrstedt, 2004).

Bu araştırmada, Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin yapısal özellikleri, çalışma prensipleri, sınıflandırılması ve sağlık ile spor turizmine katkıları detaylı bir şekilde ele alınmış ve bu merkezlerin gelişiminde tarihsel

ve coğrafi faktörlerin etkisi deskriptif araştırma yöntemiyle incelenerek; sağlık ve spor turizminin geleceğine yönelik öneriler sunulmuştur.

Almanca "Bad" Kavramının Kökeni ve Kültürel Gelişimi

Almanca "Bad" kelimesi, Eski Yüksek Almanca'daki "badōn" kelimesinden türemiştir. Bu kelime, sıcak su ile yıkanma veya sıcak suda bulunma durumunu ifade etmektedir. Günümüzde Almanca'da kullanılan "baden" fiili, küvette ya da su ile dolu bir ortamda yıkanma veya bulunma anlamını taşımaktadır. Bu dilsel köken, "Bad" kavramının tarihsel işlevine ışık tutmaktadır (Frese, 2024).

"Bad" kavramı, yalnızca termal sularda banyo yapmayı değil, aynı zamanda sosyalleşmeyi de içeren bir kültürel pratik olarak Roma döneminden Alman kültürüne geçmiştir. Romalılar, termal banyoları yalnızca temizlenme amacıyla değil, aynı zamanda sosyal buluşma mekanları olarak kullanmıştır. Ancak, Avrupa'nın yoğun göç dalgalarına maruz kalmasıyla bu Roma geleneği zamanla son bulmuştur (Kobelt, 2024).

Bizans İmparatorluğu'nda ise termal banyo geleneği devam etmiş ve daha sonra İslam hükümdarları tarafından hamamlara dönüştürülerek geniş bir coğrafyaya yayılmıştır. Orta Çağ Avrupa'sında bu gelenek yeniden canlanmış, ancak Romalıların inşa ettiği büyük termal tesislere kıyasla daha küçük çapta sıcak su banyoları yapılmıştır. Almanya'da sıcak su hamamlarının inşası, genellikle mevcut doğal sıcak su veya şifalı su kaynaklarıyla ilişkilendirilmiştir (History, 2021).

“Bad” ve “Kurort” Kavramlarının Evrimi

Bir şehirde sıcak su, şifalı su kaynağı veya doğal göl gibi su kaynakları mevcutsa ve belirli kriterler sağlanıyorsa, bu şehre devlet tarafından “Bad” unvanı verilmiştir. Ancak, “Bad” kavramı zamanla yalnızca yıkanma veya sıcak su keyfi ile sınırlı kalmamış, tedavi amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Bu durum, “Kur” kavramını doğurmuştur. “Kur”, iyileşme ve canlanma sağlayan tedavi, bakım ve beslenme yöntemlerinin tümünü ifade etmektedir (Frese, 2024).

Bu bağlamda, “Bad” unvanını taşıyan şehirler, aynı zamanda “Kurort” (tedavi beldesi) olarak anılmaya başlamıştır. “Kur” kelimesi Latince “currere” kökünden türemiş olup, İngilizce “cure” ve Fransızca “cure” kelimeleriyle aynı anlamı taşımaktadır. “Ort” kelimesi ise Almanca’da “bölge” veya “belde” anlamına gelir. Dolayısıyla, “Kurort” kelimesi, Türkçeye “kür beldesi” olarak çevrilebilecek bir terimdir ve alanyazına kazandırılması uygun görülmektedir (Nahrstedt, 2004).

“Bad” Unvanının Hukuki Statüsü

Almanya’da yalnızca devlet tarafından tanınan kaplıcalar şehir adlarına “Bad” ön ekini ekleyebilir. Ancak, bir yer bu statüyü kaybettikten sonra dahi “Bad” unvanını taşımaya devam edebilir. 2013 yılında yapılan bir düzenlemeye göre, isim değişikliğinin yüksek maliyetler ve pratik zorluklar yaratacağı gerekçesiyle bu unvanın korunmasına izin verilmiştir. Örneğin, haritaların, tren tarifelerinin, kulüp bayraklarının ve yer işaretlerinin değiştirilmesi gibi masrafların, unvanın kaldırılmasından elde edilecek olası bir faydayla kıyaslanamayacak kadar yüksek olduğu belirtilmiştir (Flöttmann, 2005).

Heraldik ve Kaplıca Şehirleri

Almanya’daki şehirlerin çoğunun kendine özgü armaları bulunmaktadır. Heraldik (arma bilimi) açısından incelendiğinde, “Bad” unvanına sahip şehirlerin armalarında genellikle sürahi, çeşme, pınar veya akar su motiflerinin yer aldığı görülmektedir. Bu görseller, bu şehirlerin doğal su kaynaklarıyla olan doğrudan ilişkisini simgelemektedir (Oswald, 1985).

Uluslararası Bağlamda “Bad” Kavramı

Avusturya’da kaplıcalar, termal banyolar ve hava kür merkezleri, ilgili eyalet hükümeti tarafından verilen resmi onayla bu unvanı taşımaya hak kazanır. İngilizcede “Spa” terimi, Almanca’daki “Bad” unvanına denk gelmektedir ve Belçika’daki ünlü Spa kaplıca şehriden türemiştir (Borowka-Clausberg, 2012).

Fransa’da termal banyolar veya deniz banyoları bulunan yerlerin isimlerine “-les-Bains” eki eklenir. İtalya’da ise bu tür beldeler, “Terme” ekiyle adlandırılır. Polonya’da termal veya şifalı suların bulunduğu şehirler “Zdrój” (kaynak) ekini alırken, Sırbistan’da bu tür yerler “banja” ekiyle isimlendirilir (Furter vd., 2009).

Almanya’da Kür Beldelerinin Tarihi Süreci

Almanya’daki kür belde geleneğinin kökleri antik çağlara dayanmaktadır. Bu yerlerin gelişimi, suyun ve doğal kaynakların insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine olan inançla şekillenmiştir. Almanya’daki kür beldelerinin tarihi gelişim ve dönüşümünü detaylandırmak yapısına ve güncel durumuna ışık tutacaktır.

Antik Roma Döneminde (M.Ö. 1. yy – M.S. 4. yy) Romalılar, Almanya’nın birçok bölgesinde termal kaynakları keşfeder ve kullanmaya başlarlar. Trier gibi şehirler, termal banyolarıyla ünlü hale gelir. Bu dönemde termal sular dinlenme, arınma ve sağlık için kullanılmıştır (Dahm, 2024). Ortaçağ (5.-15. yy) boyunca termal kaynakların önemi azalmıştır. Ancak şifalı sulara olan inanç dini bir çerçevede devam etmiştir. Kiliseler ve manastırlar, hastalıkların iyileşmesi için kutsal kabul edilen su kaynaklarının çevresinde inşa edilmiştir. Özellikle mineralli suların cilt hastalıkları ve sindirim sorunlarına iyi geldiğine inanılmıştır (Högerle ve Zoller, 1990).

İlk kür beldelerin doğuşu Rönesans dönemi yani 16.-17. yüzyılda yaygınlaşmıştır. Avrupa’da bilim ve tıp alanında gelişmelerle birlikte doğal kaynakların sağlığa etkisi yeniden keşfedilmiştir. Almanya’daki ilk modern kür beldeleri bu dönemde kurulmuştur. Bunlardan en bilineni Aachen’daki Aix-la-Chapelle’dir. Termal banyolarıyla ünlü olan Aachen, Avrupa’nın en eski kür beldelerinden biridir. Bir diğeri Ren Nehri’nin kenarında yer alan Bad Ems beldesidir ve 17. yüzyılda tedavi merkezi haline gelmiştir (Alexander, 2021). Barok döneminde ise aristokratlar ve zengin tüccarlar kür beldelerine gitmeye başlamışlardır.

Bu dönemde kür beldeleri sadece sağlık değil, aynı zamanda sosyalleşme ve eğlence merkezleri olarak da kullanılmaya başlanmıştır (Bitz, 1981). 18. yüzyılın sonlarında kür beldeleri hem Avrupa soylularının hem de orta sınıfın ilgisini çekmeye başlamıştır. Johann Sebastian Bach, Beethoven, Goethe ve Dostoyevski gibi sanatçılar da bu tür yerlere sıkça giderek hem dinlenmiş hem de ilham almıştır (Bayraktar, 2022).

Kür beldeleri 19. yüzyılda, özellikle sanayileşme dönemiyle birlikte Avrupa’da şehirlerdeki kötü yaşam koşullarından kaçış için bir sığınak haline gelmiştir. Bu dönemde birçok önemli Kür Beldesi kurulmuştur. Bunlardan en önemlilerinden biri Avrupa’nın “Sommerhauptstadt” (yaz başkenti) olarak anılan ve Avrupalı aristokratlar için popüler bir merkez olan Baden-Baden olmuştur (Grösschen, 1997). Bir diğeri Bad Kissingen ve Bad Reichenhall kür beldeleridir. Mineralli suları ve tuzlu hava terapileriyle ünlü hale gelmişlerdir.

Bu dönemde Alman hekimler tıp alanındaki hızlı gelişmeler sebebiyle, kür beldelerinde kullanılan suların kimyasal bileşimlerini incelemeye başlamışlardır. Her Kür Beldesinin belirli bir hastalık için uygun olabileceği tezi ortaya konulmuştur. Örneğin, sindirim sorunları için mineralli sular, romatizma için termal banyolar önerilmeye başlanmıştır (Harnisch, 2008). Bu dönemden sonra “kur” (tedavi anlamındaki kür) programları düzenli hale getirilmiş ve hekim gözetiminde uygulanmaya başlanmıştır.

Yirminci yüzyılın başlarında tren hatlarının yaygınlaşmasıyla birlikte kür beldelerine ulaşım kolaylaşmıştır. Bu da orta sınıfın da kür beldelerinden daha fazla faydalanmasını sağlamıştır. Artık sadece soylular değil, daha geniş bir kitle bu hizmetlerden faydalanabilmiştir (Matheus, 2019). İkinci Dünya Savaşı döneminde kür beldeleri hem askeri hem de sivil yaralıların tedavisi için rehabilitasyon merkezleri olarak kullanılmıştır.

Savaşın ekonomik etkileri nedeniyle birçok Kür Beldesi maddi sıkıntıya düşmüştür. Savaş sonrası dönemde Almanya’da “kur” - kür kültürü yeniden canlanmıştır.

Federal sağlık sigortası sistemi, insanların Kür Beldesi tedavilerini karşılmasına yardımcı olmuştur. Bu dönemde fizik tedavi, “Balneoterapi” (toprak, su ve iklim kaynaklı şifalı etkenlerin banyo, içme veya soluma şeklinde tedavisi) ve hidroterapi gibi uygulamalar geliştirilmiştir (Hermann, 2018).

Almanya’daki kür beldeleri yirmi birinci yüzyılda “sağlık ve wellness kültürü” bağlamında modern sağlık turizmi ile entegre hale gelmiştir. Artık sadece fiziksel hastalıkların tedavisi değil; stres, tükenmişlik sendromu gibi modern sorunlar için de hizmet verilmektedir. Spa ve wellness kapsamında geleneksel tıbbi tedavilerin yanı sıra aromaterapi, masaj ve yoga gibi modern wellness uygulamaları da yaygınlaşmıştır. Çağımızın önemli unsurlarından biri olarak sürdürülebilirlik konusunda da Almanya’nın kür beldeleri doğal kaynakların korunması, çevre dostu uygulamaların benimsenmesi ve sürdürülebilir turizmi öncelikli hale getirmiştir (Frese, 2024).

Böylece Almanya’daki kür beldeleri, yüzyıllar boyunca sağlık ve tatilin birleştiği yerler olarak everilmişlerdir. Antik çağlardan modern wellness trendlerine kadar hem tıbbi hem de sosyal anlamda önemli bir rol oynamışlardır. Günümüzde hem geleneksel tedavi yöntemlerini hem de çağdaş wellness uygulamalarını birleştirerek sağlık turizmi alanında lider bir konumda yer almaktadır.

Almanya’daki Kür Beldeleri

Almanya’da toplamda 384 resmi olarak tanınmış Kür Beldesi bulunmaktadır (Tablo 1). Bu merkezler, genellikle dağlık bölgeler, termal su kaynakları, mineralli kaplıcalar veya sahil şeritlerinde konumlanmıştır. Kür Beldelerin büyük bir kısmı Baden-Württemberg, Bavyera ve Kuzey Ren-Vestfalya gibi eyaletlerde yoğunlaşmıştır. Bu bölgeler, zengin doğal kaynakları ve sağlık altyapısı ile dikkat çekmektedir.

Tablo 1. Almanya’daki Kür Beldeleri (Bundesgesetzblatt, 2016)

#	Kür Beldesi	Bulunduğu Bölge	Eyalet	Özelliği
1	Aachen	Städteregion Aachen	Nordrhein-Westfalen	Şifalı Su Banyoları
2	Aalen (Stadtbezirk Wasseraufingen (Röthardt))	Ostalbkreis	Baden-Württemberg	Şifalı İklim
3	Bad Abbach	Landkreis Kelheim	Bayern	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
4	Ahlbeck(Gemeinde Heringsdorf)	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
5	Ahrenshoop	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
6	Bad Aibling	Landkreis Rosenheim	Bayern	Çamur Banyoları, Termal Havuz
7	Bad Alexandersbad	Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge	Bayern	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
8	Altenau (Berg- und Universitätsstadt Clausthal-Zellerfeld)	Landkreis Goslar	Niedersachsen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
9	Altenberg	Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge	Sachsen	Kneipp Kür Beldesi, Hava Kür Beldesi
10	Bad Arolsen	Landkreis Waldeck-Frankenberg	Hessen	Şifalı Banyo
11	Aulendorf	Landkreis Ravensburg	Baden-Württemberg	Kneipp Kür Beldesi
12	Baabe	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
13	Baden-Baden	—	Baden-Württemberg	Mineralli Su Banyoları
14	Badenweiler	Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald	Baden-Württemberg	Termal Şifalı Su
15	Baltrum	Landkreis Aurich	Niedersachsen	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
16	Bansin(Gemeinde Heringsdorf)	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
17	Bad Bayersoien	Landkreis Garmisch-Partenkirchen	Bayern	Çamur Banyoları
18	Bayrischzell	Landkreis Miesbach	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
19	Bad Bederkesa(Stadt Geestland)	Landkreis Cuxhaven	Niedersachsen	Çamur Banyoları olan bir Kür Beldesi
20	Bad Bellingen	Landkreis Lörrach	Baden-Württemberg	Şifalı Banyo
21	Bad Belzig	Landkreis Potsdam-Mittelmark	Brandenburg	Termal Kaynayan Şifalı Havuz
22	Bad Bentheim	Landkreis Grafschaft Bentheim	Niedersachsen	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
23	Berchtesgaden	Landkreis Berchtesgadener Land	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
24	Berg (Stadt Stuttgart)	—	Baden-Württemberg	Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi
25	Berggießhübel(Stadt Bad Gottleuba-Berggießhübel)	Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge	Sachsen	Kneipp Kür Beldesi
26	Bad Bergzabern	Landkreis Südliche Weinstraße	Rheinland-Pfalz	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Şifalı Banyo
27	Bad Berka	Landkreis Weimarer Land	Thüringen	Ort mit Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
28	Bad Berleburg	Kreis Siegen-Wittgenstein	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Şifalı Banyo
29	Bad Berneck im Fichtelgebirge	Landkreis Bayreuth	Bayern	Kneipp Şifalı Banyo
30	Bernkastel-Kues	Landkreis Bernkastel-Wittlich	Rheinland-Pfalz	İklimi Şifalı Kür Beldesi

#	Kür Beldesi	Bulunduğu Bölge	Eyalet	Özellği
31	Bad Bertrich	Landkreis Cochem-Zell	Rheinland-Pfalz	Termal Mineralli Su Banyoları
32	Beuren	Landkreis Esslingen	Baden-Württemberg	Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür Dinlenme Tesisi
33	Bad Bevensen	Landkreis Uelzen	Niedersachsen	Iyotlu Kaynar Şifalı Su
34	Binz	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
35	Bad Birnbach	Landkreis Rottal-Inn	Bayern	Şifalı Banyo
36	Bischofsgrün	Landkreis Bayreuth	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
37	Bischofswiesen	Landkreis Berchtesgadener Land	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
38	Bad Blankenburg	Landkreis Saalfeld-Rudolstadt	Thüringen	Şifalı Banyo
39	Blankenburg	Unstrut-Hainich-Kreis	Thüringen	Şifalı Banyo
40	Blieskastel	Saarpfalz-Kreis	Saarland	Kneipp Kür Beldesi
41	Bad Bocklet	Landkreis Bad Kissingen	Bayern	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
42	Bad Bodenteich	Landkreis Uelzen	Niedersachsen	Kneipp Kür Beldesi
43	Bodenmais	Landkreis Regen	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
44	Bad Boll(Gemeinde Bad Boll)	Landkreis Göppingen	Baden-Württemberg	Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi
45	Boltenhagen	Landkreis Nordwestmecklenburg	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyo
46	Borkum	Landkreis Leer	Niedersachsen	Doğu Denizi Şifalı Banyo
47	Bad Brambach	Vogtlandkreis	Sachsen	Mineralli Su Banyoları, Radon İçeren Şifalı Banyo
48	Bad Bramstedt	Kreis Segeberg	Schleswig-Holstein	Çamur Banyosu, Tuzlu Su Banyosu
49	Breege	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
50	Bad Breisig	Landkreis Ahrweiler	Rheinland-Pfalz	Mineralli Su Banyoları
51	Brilon	Hochsauerlandkreis	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Şifalı Banyo
52	Bad Brückenau	Landkreis Bad Kissingen	Bayern	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
53	Bad Buchau	Landkreis Biberach	Baden-Württemberg	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
54	Bad Wörishofen	Landkreis Mindelheim	Bayern	Kneipp Kür Beldesi
55	Buckow	Landkreis Märkisch-Oderland	Brandenburg	Kneipp Kür Beldesi
56	Büsum	Kreis Dithmarschen	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
57	Burg auf Fehmarn(Stadt Fehmarn)	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyo
58	Burg (Spreewald)	Landkreis Spree-Neiße	Brandenburg	Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi
59	Burhave(Gemeinde Butjadingen)	Landkreis Wesermarsch	Niedersachsen	Kuzey Denizi Banyoları
60	Bad Camberg	Landkreis Limburg-Weilburg	Hessen	Kneipp Şifalı Banyo
61	Bad Cannstatt(Stadt Stuttgart)	—	Baden-Württemberg	Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi
62	Carolinensiel-Harlesiel (Stadt Wittmund)	Landkreis Wittmund	Niedersachsen	Kuzey Denizi Banyoları
63	Bad Colberg(Stadt Heldburg)	Landkreis Hildburghausen	Thüringen	Şifalı Banyo
64	Cuxhaven	Landkreis Cuxhaven	Niedersachsen	Kuzey Denizi Banyoları
65	Dahme	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
66	Damp	Kreis Rendsburg-Eckernförde	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
67	Dangast (Stadt Varel)	Landkreis Friesland	Niedersachsen	Kuzey Denizinde Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi
68	Daun	Landkreis Vulkaneifel	Rheinland-Pfalz	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi, Mineralli Banyolar
69	Dierhagen	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
70	Bad Ditzgenbach	Landkreis Göppingen	Baden-Württemberg	Termal Mineralli Su Banyoları
71	Dobel	Landkreis Calw	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
72	Bad Doberan	Landkreis Rostock	Mecklenburg-Vorpommern	Şifalı Banyo
73	Dornumersiel(Gemeinde Dornum)	Landkreis Aurich	Niedersachsen	Kuzey Denizi Banyoları
74	Bad Driburg	Kreis Höxter	Nordrhein-Westfalen	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
75	Bad Düben	Landkreis Nordsachsen	Sachsen	Çamur Banyoları
76	Bad Dürkheim	Landkreis Bad Dürkheim	Rheinland-Pfalz	Şifalı Banyo
77	Bad Dürheim	Schwarzwald-Baar-Kreis	Baden-Württemberg	Tuzlu Şifalı Banyo, İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi
78	Eckenhagen(Gemeinde Reichshof)	Oberbergischer Kreis	Nordrhein-Westfalen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
79	Eckernförde	Kreis Rendsburg-Eckernförde	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
80	Bad Eilsen	Landkreis Schaumburg	Niedersachsen	Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi

#	Kür Beldesi	Bulunduğu Bölge	Eyalet	Özelliği
81	Bad Elster	Vogtlandkreis	Sachsen	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
82	Bad Ems	Rhein-Lahn-Kreis	Rheinland-Pfalz	Şifalı Banyo
83	Bad Emstal	Landkreis Kassel	Hessen	Mineralli Su Banyoları
84	Bad Endbach	Landkreis Marburg-Biedenkopf	Hessen	Kneipp Şifalı Banyo
85	Bad Endorf	Landkreis Rosenheim	Bayern	İyot Termal Havuz
86	Bensersiel (Stadt Esens)	Landkreis Wittmund	Niedersachsen	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
87	Bad Essen	Landkreis Osnabrück	Niedersachsen	Tuzlu Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi
88	Eutin	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	İklimi Şifalı Kür Beldesi
89	Falkenstein (Stadt Königstein im Taunus)	Hochtaunuskreis	Hessen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
90	Bad Fallingb. (Stadt Bad Münstereifel)	Landkreis Heidekreis	Niedersachsen	Kneipp Şifalı Banyo
91	Bad Faulenbach (Stadt Füssen)	Landkreis Ostallgäu	Bayern	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları,
92	Bad Feilnbach	Landkreis Rosenheim	Bayern	Çamur Banyoları
93	Feldberg (zu Feldberger Seenlandschaft)	Landkreis Mecklenburgische Seenplatte	Mecklenburg-Vorpommern	Kneipp Kür Beldesi
94	Finsterbergen und Friedrichroda	Landkreis Gotha	Thüringen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
95	Fischen im Allgäu	Landkreis Oberallgäu	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
96	Bad Frankenhausen	Kyffhäuserkreis	Thüringen	Sole Şifalı Banyo
97	Bad Fredeburg (Stadt Schmalleben)	Hochsauerlandkreis	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Şifalı Banyo
98	Freiburg im Breisgau 1	—	Baden-Württemberg	Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi
99	Bad Freienwalde (Oder)	Landkreis Märkisch-Oderland	Brandenburg	Çamur Banyoları
100	Freudenstadt	Landkreis Freudenstadt	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi
101	Friedrichskoog	Kreis Dithmarschen	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
102	Füssen	Landkreis Ostallgäu	Bayern	Kneipp Kür Beldesi
103	Bad Füssing	Landkreis Passau	Bayern	Termal Mineralli Su Banyoları
104	Bad Gandersheim	Landkreis Northeim	Niedersachsen	Şifalı Banyo
105	Garmisch-Partenkirchen	Landkreis Garmisch-Partenkirchen	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
106	Gelting	Kreis Schleswig-Flensburg	Schleswig-Holstein	Kneipp Kür Beldesi
107	Gemünd (Schleiden) (Stadt Schleiden)	Kreis Euskirchen	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Kür Beldesi
108	Gersfeld (Rhön)	Landkreis Fulda	Hessen	Kneipp Şifalı Banyo
109	Gladenbach	Landkreis Marburg-Biedenkopf	Hessen	Kneipp Şifalı Banyo
110	Glücksburg (Ostsee)	Kreis Schleswig-Flensburg	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
111	Bad Gögging (Stadt Neustadt an der Weinstraße)	Landkreis Kelheim	Bayern	Çamur Banyoları, Kükürtlü Şifalı Banyolar
112	Göhren	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
113	Bad Gottleuba (Stadt Bad Gottleuba)	Landkreis Sächsische Schweiz-Ost- Sachsen	Sachsen	Çamur Banyoları
114	Grasellenbach	Landkreis Bergstraße	Hessen	Kneipp Şifalı Banyo
115	Graal-Müritz	Landkreis Rostock	Mecklenburg-Vorpommern	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
116	Bad Griesbach im Rottal	Landkreis Passau	Bayern	Şifalı Banyo
117	Grömitz	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
118	Bad Grönenbach	Landkreis Unterallgäu	Bayern	Kneipp Şifalı Banyo
119	Großenbrode	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
120	Bad Grund	Landkreis Göttingen	Niedersachsen	Şifalı Mağaralı Kür İşletmesi
121	Haffkrug (Gemeinde Scharbeutz)	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
122	Hahnenklee (Stadt Goslar)	Landkreis Goslar	Niedersachsen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
123	Bad Harzburg	Landkreis Goslar	Niedersachsen	Tuzlu Şifalı Banyo
124	Hausberge (Stadt Porta Westfalica)	Kreis Minden-Lübbecke	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Kür Beldesi
125	Heikendorf	Kreis Plön	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
126	Bad Heilbrunn	Landkreis Bad Tölz-Wittengelting	Bayern	Mineralli Su Banyoları
127	Şifalı Banyo Heiligenstadt	Landkreis Eichsfeld	Thüringen	Tuzlu Şifalı Banyo
128	Heiligendamm (Stadt Bad Doberan)	Landkreis Rostock	Mecklenburg-Vorpommern	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
129	Heiligenhafen	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
130	Helgoland	Kreis Pinneberg	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo

#	Kür Beldesi	Bulunduğu Bölge	Eyalet	Özelliği
131	Herbstein	Vogelsbergkreis	Hessen	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
132	Heringsdorf	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
133	Bad Hermannsborn(Stadt Bad Driburg)	Kreis Höxter	Nordrhein-Westfalen	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
134	Bad Herrenalb	Landkreis Calw	Baden-Württemberg	Mineralli Su Banyoları, İklimi Şifalı Kür Beldesi
135	Bad Hersfeld	Landkreis Hersfeld-Rotenburg	Hessen	Şifalı Banyo
136	Insel Hiddensee	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
137	Bad Hindelang	Landkreis Oberallgäu	Bayern	Kneipp Şifalı Banyo, İklimi Şifalı Kür Beldesi
138	Bad Holzhausen(Stadt Preußisch Oldendorf)	Kreis Minden-Lübbecke	Nordrhein-Westfalen	Şifalı Banyo
139	Hinterzarten	Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
140	Hitzacker	Landkreis Lüchow-Dannenberg	Niedersachsen	Kneipp Kür Beldesi
141	Höchenschwand	Landkreis Waldshut	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
142	Hohwacht (Ostsee)	Kreis Plön	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
143	Holm (Stadt Schönberg (Holstein))	Kreis Plön	Schleswig-Holstein	Şifalı Banyo
144	Bad Hönningen	Landkreis Neuwied	Rheinland-Pfalz	Termal Mineralli Su Banyoları
145	Bad Homburg vor der Höhe	Hochtaunuskreis	Hessen	Şifalı Banyo
146	Hopfen am See(Stadt Füssen)	Landkreis Ostallgäu	Bayern	Kneipp Kür Beldesi
147	Bad Hopfenberg(Stadt Petershagen)	Kreis Minden-Lübbecke	Nordrhein-Westfalen	Çamur Banyoları
148	Hörnum (Sylt)	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi
149	Horumersiel-Schillig(Gemeinde Wangerland)	Landkreis Friesland	Niedersachsen	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
150	Bad Iburg	Landkreis Osnabrück	Niedersachsen	Kneipp Kür Beldesi
151	Bad Imnau (Stadt Haigerloch)	Zollernalbkreis	Baden-Württemberg	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
152	Isny im Allgäu	Landkreis Ravensburg	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
153	Jordanbad (Stadt Biberach an der Riß)	Landkreis Biberach	Baden-Württemberg	Kneipp Kür Beldesi
154	Juist	Landkreis Aurich	Niedersachsen	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
155	Kampen (Sylt)	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi
156	Bad Karlshafen	Landkreis Kassel	Hessen	Tuzlu Şifalı Banyo
157	Karlshagen	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
158	Kell am See	Landkreis Trier-Saarburg	Rheinland-Pfalz	Hava Kür Beldesi
159	Kellberg(Gemeinde Thyrnau)	Landkreis Passau	Bayern	Mineralli Kaynakları Olan Kür İşletmesi
160	Kellenhusen (Ostsee)	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
161	Bad Kissingen	Landkreis Bad Kissingen	Bayern	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
162	Bad Klosterlausnitz	Saale-Holzland-Kreis	Thüringen	Çamur Banyoları
163	Bad König	Odenwaldkreis	Hessen	Termal Şifalı Banyo
164	Königsfeld im Schwarzwald	Schwarzwald-Baar-Kreis	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi
165	Bad Königshofen im Grabfeld	Landkreis Rhön-Grabfeld	Bayern	Mineralli Su Banyoları
166	Königstein im Taunus	Hochtaunuskreis	Hessen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
167	Bad Kösen	Burgenlandkreis	Sachsen-Anhalt	Tuzlu Şifalı Banyo
168	Koserow	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
169	Bad Kötzting	Landkreis Cham	Bayern	Kneipp Şifalı Banyo
170	Bad Kohlgrub	Landkreis Garmisch-Partenkirchen	Bayern	Çamur Banyoları
171	Kreuth	Landkreis Miesbach	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
172	Bad Kreuznach	Landkreis Bad Kreuznach	Rheinland-Pfalz	Mineralli Su Banyoları, Radonlu Şifalı Banyo
173	Bad Krozingen	Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald	Baden-Württemberg	Termal Mineralli Su Banyoları
174	Krumbad (Stadt Krumbach (Schwabem))	Landkreis Günzburg	Bayern	Kneipp Kür İşletmesi , Peloit Kür İşletmesi
175	Kühlungsborn	Landkreis Rostock	Mecklenburg-Vorpommern	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
176	Kyllburg	Eifelkreis Bitburg-Prüm	Rheinland-Pfalz	Hava Kür Beldesi
177	Bad Laasphe	Kreis Siegen-Wittgenstein	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Şifalı Banyo
178	Doğu Denizi Şifalı Banyolar Laboe	Kreis Plön	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
179	Bad Laer	Landkreis Osnabrück	Niedersachsen	Tuzlu Şifalı Banyo
180	Bad Langensalza	Unstrut-Hainich-Kreis	Thüringen	Şifalı Banyo

#	Kür Beldesi	Bulunduğu Bölge	Eyalet	Özelliği
181	Langeoog	Landkreis Wittmund	Niedersachsen	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
182	Bad Lausick	Landkreis Leipzig	Sachsen	Mineralli Su Banyoları
183	Bad Lauterberg	Landkreis Göttingen	Niedersachsen	Kneipp Şifalı Banyo
184	Lenzkirch	Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
185	Bad Liebenstein	Wartburgkreis	Thüringen	Mineralli Su Banyoları
186	Bad Liebenwerda	Landkreis Elbe-Elster	Brandenburg	Çamur Banyoları
187	Bad Liebenzell	Landkreis Calw	Baden-Württemberg	Şifalı Banyo
188	Lindenfels	Landkreis Bergstraße	Hessen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
189	Bad Lippspringe	Kreis Paderborn	Nordrhein-Westfalen	Şifalı Banyo, İklimi Şifalı Kür Beldesi
190	List auf Sylt	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi
191	Bad Lobenstein	Saale-Orla-Kreis	Thüringen	Çamur Banyosu
192	Loddin	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
193	Lubmin	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
194	Ludwigsburg-Hoheneck	Landkreis Ludwigsburg	Baden-Württemberg	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
195	Bad Malente-Gremsmühlen(Gemeinde Malente)	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Kneipp Şifalı Banyo, İklimi Şifalı Kür Beldesi
196	Manderscheid	Landkreis Bernkastel-Wittlich	Rheinland-Pfalz	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi
197	Marktschellenberg	Landkreis Berchtesgadener Land	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
198	Bad Marienberg (Westerwald)	Westerwaldkreis	Rheinland-Pfalz	Kneipp Şifalı Banyo
199	Masserberg	Landkreis Hildburghausen	Thüringen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
200	Bad Meinberg(Stadt Horn-Bad Meinberg)	Kreis Lippe	Nordrhein-Westfalen	Şifalı Banyo
201	Bad Mergentheim	Main-Tauber-Kreis	Baden-Württemberg	Mineralli Su Banyoları
202	Mettgau (Stadt Radolfzell am Bodensee)	Landkreis Konstanz	Baden-Württemberg	Kneipp Kür Beldesi
203	Mölln	Kreis Herzogtum Lauenburg	Schleswig-Holstein	Kneipp Kür Beldesi
204	Bad Münder am Deister	Landkreis Hameln-Pyrmont	Niedersachsen	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
205	Bad Münster am Stein-Eberburg(Stadt Bad Kreuznach)	Landkreis Bad Kreuznach	Rheinland-Pfalz	Radonlu Şifalı Banyo, İklimi Şifalı Kür Beldesi
206	Bad Münstereifel	Kreis Euskirchen	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Şifalı Banyo
207	Bad Muskau	Landkreis Görlitz	Sachsen	Çamur Banyosu Olan Kür İşletmesi
208	Murnau am Staffelsee	Landkreis Garmisch-Partenkirchen	Bayern	Çamur Banyosu Olan Kür İşletmesi
209	Bad Nauheim	Wetteraukreis	Hessen	Termal Mineral Banyosu
210	Naumburg (Hessen)	Landkreis Kassel	Hessen	Kneipp Kür Beldesi
211	Nebel	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi
212	Bad Nenndorf	Landkreis Schaumburg	Niedersachsen	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
213	Neubulach	Landkreis Calw	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Şifalı Mağarası Olan Kür İşletmesi
214	Bad Neuenahr-Ahrweiler	Landkreis Ahrweiler	Rheinland-Pfalz	Mineral Banyosu
215	Neuharlingersiel	Landkreis Wittmund	Niedersachsen	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
216	Neukirchen (Knüll)	Schwalm-Eder-Kreis	Hessen	Kneipp Şifalı Banyo
217	Bad Neustadt an der Saale	Landkreis Rhön-Grabfeld	Bayern	Çamur Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo
218	Neustadt in Holstein	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
219	Nieblum	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi
220	Bad Niedernau(Stadt Rottenburg am Neckar)	Landkreis Tübingen	Baden-Württemberg	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
221	Nieheim	Kreis Höxter	Nordrhein-Westfalen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
222	Niendorf(Gemeinde Timmendorfer Strand)	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
223	Nienhagen	Landkreis Rostock	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
224	Nonnweiler	Landkreis Sankt Wendel	Saarland	İklimi Şifalı Kür Beldesi
225	Norddeich (Stadt Norden)	Landkreis Aurich	Niedersachsen	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
226	Norddorf auf Amrum	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
227	Norderney	Landkreis Aurich	Niedersachsen	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
228	Nordstrand	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
229	Nümbrecht	Oberbergischer Kreis	Nordrhein-Westfalen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
230	Bad Oberdorf	Landkreis Oberallgäu	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi, Kükürt Termal Kayağı

#	Kür Beldesi	Bulunduğu Bölge	Eyalet	Özelliği
231	Oberstaufen	Landkreis Oberallgäu	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Schroth-Tedavi Merkezi (bir tür fizyoterapi)
232	Oberstdorf	Landkreis Oberallgäu	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi
233	Obertal-Buhlbach(Gemeinde Baiersbronn)	Landkreis Freudenstadt	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
234	Bad Oeynhausen	Kreis Minden-Lübbecke	Nordrhein-Westfalen	Mineralli Su Banyoları
235	Olsberg	Hochsauerlandkreis	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Şifalı Banyo
236	Bad Orb	Main-Kinzig-Kreis	Hessen	Şifalı Banyo
237	Orscholz(Gemeinde Mettlach)	Landkreis Merzig-Wadern	Saarland	İklimi Şifalı Kür Beldesi
238	Otterndorf	Landkreis Cuxhaven	Niedersachsen	Kuzey Denizi
239	Ottobeuren	Landkreis Unterallgäu	Bayern	Kneipp Kür Beldesi
240	Oy-Mittelberg	Landkreis Oberallgäu	Bayern	Kneipp Kür Beldesi
241	Pellworm	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
242	Bad Peterstal-Griesbach	Ortenaukreis	Baden-Württemberg	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları, Kneipp Kür Beldesi
243	Insel Poel	Landkreis Nordwestmecklenburg	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
244	Prerow	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
245	Prien am Chiemsee	Landkreis Rosenheim	Bayern	Kneipp Kür Beldesi
246	Bad Pyrmont	Landkreis Hameln-Pyrmont	Niedersachsen	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
247	Ramsau bei Berchtesgaden	Landkreis Berchtesgadener Land	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
248	Randringhausen(Stadt Bünde)	Kreis Herford	Nordrhein-Westfalen	Dinlenme Tesisi Olan Kür İşletmesi
249	Rantum(Gemeinde Sylt)	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi
250	Bad Rappenau	Landkreis Heilbronn	Baden-Württemberg	Tuzlu Şifalı Banyo
251	Bad Reichenhall	Landkreis Berchtesgadener Land	Bayern	Tuzlu Şifalı Banyo
252	Rengsdorf	Landkreis Neuwied	Rheinland-Pfalz	İklimi Şifalı Kür Beldesi
253	Rerik	Landkreis Rostock	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
254	Bad Rippoldsau-Schapbach	Landkreis Freudenstadt	Baden-Württemberg	Mineralbad, Çamur Banyosu
255	Bad Rodach	Landkreis Coburg	Bayern	Şifalı Banyo
256	Bad Rotenfels(Stadt Gaggenau)	Landkreis Rastatt	Baden-Württemberg	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
257	Bad Rothenfelde	Landkreis Osnabrück	Niedersachsen	Tuzlu Şifalı Banyo
258	Rothenuffeln(Gemeinde Hille)	Kreis Minden-Lübbecke	Nordrhein-Westfalen	Dinlenme Tesisi Olan Kür İşletmesi
259	Rottach-Egern	Landkreis Miesbach	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
260	Bad Saarow	Landkreis Oder-Spree	Brandenburg	Çamur Banyoları, Termal Tuzlu Şifalı Banyo
261	Bad Sachsa	Landkreis Göttingen	Niedersachsen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
262	Bad Säckingen	Landkreis Waldshut	Baden-Württemberg	Şifalı Banyo
263	Saig (Gemeinde Lenzkirch)	Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
264	Bad Salzdetfurth	Landkreis Hildesheim	Niedersachsen	Çamur Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo
265	Bad Salzelmen(Stadt Schönebeck)	Salzlandkreis	Sachsen-Anhalt	Tuzlu Şifalı Banyo
266	Salzgitter-Bad(Stadt Salzgitter)	—	Niedersachsen	Tuzlu Şifalı Banyo
267	Bad Salzhausen(Stadt Nidda)	Wetteraukreis	Hessen	Şifalı Banyo
268	Bad Salzig (Stadt Boppard)	Rhein-Hunsrück-Kreis	Rheinland-Pfalz	Mineralli Su Banyoları
269	Bad Salzschlirf	Landkreis Fulda	Hessen	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
270	Bad Salzuflen	Kreis Lippe	Nordrhein-Westfalen	Mineralli Su Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo, Kneipp Kür Beldesi
271	Bad Salzungun	Wartburgkreis	Thüringen	Tuzlu Şifalı Banyo
272	Sasbachwalden	Ortenaukreis	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi
273	Bad Sassendorf	Kreis Soest	Nordrhein-Westfalen	Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları
274	Bad Saulgau	Landkreis Sigmaringen	Baden-Württemberg	Şifalı Banyo
275	Bad Schandau	Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge	Sachsen	Kneipp Şifalı Banyo
276	Scharbeutz	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
277	Scheidegg	Landkreis Lindau (Bodensee)	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi
278	Schieder (Stadt Schieder-Schwalenberg)	Kreis Lippe	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Kür Beldesi
279	Schlangenbad	Rheingau-Taunus-Kreis	Hessen	Şifalı Banyo
280	Bad Schlema	Erzgebirgskreis	Sachsen	Şifalı Banyo

#	Kür Beldesi	Bulunduğu Bölge	Eyalet	Özelliği
281	Schluchsee	Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
282	Bad Schmiedeberg	Landkreis Wittenberg	Sachsen-Anhalt	Minerali Su Banyoları, Çamur Banyoları, Kneipp Kür Beldesi
283	Schömburg	Landkreis Calw	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi
284	Schönau am Königssee	Landkreis Berchtesgadener Land	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
285	Schönberg (Holstein)	Kreis Plön	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
286	Bad Schönborn	Landkreis Karlsruhe	Baden-Württemberg	Şifalı Banyo
287	Schönhagen(Gemeinde Brodersby)	Kreis Rendsburg-Eckernförde	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
288	Schönmünzschund Schwarzenberg(Gemeinde Baiersbrunn)	Landkreis Freudenstadt	Baden-Württemberg	Kneipp Kür Beldesi
289	Schönwald im Schwarzwald	Schwarzwald-Baar-Kreis	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
290	Schmallenberg-Grafschaft	Hochsauerlandkreis	Nordrhein-Westfalen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
291	Bad Schussenried	Landkreis Biberach	Baden-Württemberg	Çamur Banyoları
292	Bad Schwalbach	Rheingau-Taunus-Kreis	Hessen	Minerali Su Banyoları, Çamur Banyoları
293	Schwangau	Landkreis Ostallgäu	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
294	Bad Schwartau	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	İyot Tuzlu Şifalı Banyo, Çamur Banyoları
295	Bad Sebastiansweiler(Stadt Mössingen)	Landkreis Tübingen	Baden-Württemberg	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
296	Bad Segeberg	Kreis Segeberg	Schleswig-Holstein	Minerali Su Banyoları
297	Sellin	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
298	Bad Senkelteich(Stadt Vlotho)	Kreis Herford	Nordrhein-Westfalen	Hava Kür Beldesi mit Kurmittelgebiet
299	Bad Seebach(Stadt Vlotho)	Kreis Herford	Nordrhein-Westfalen	Hava Kür Beldesi mit Kurmittelgebiet
300	Sibyllenbad(Marktgemeinde Bad Neualbenreuth)	Landkreis Tirschenreuth	Bayern	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
301	Siegsdorf	Landkreis Traunstein	Bayern	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
302	Sierksdorf	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
303	Bad Sobernheim	Landkreis Bad Kreuznach	Rheinland-Pfalz	Şifalı Banyo
304	Bad Soden am Taunus	Main-Taunus-Kreis	Hessen	Minerali Su Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo
305	Bad Soden-Salmünster	Main-Kinzig-Kreis	Hessen	Minerali Su Banyoları
306	Bad Sooden-Allendorf	Werra-Meißner-Kreis	Hessen	Tuzlu Şifalı Banyo
307	Soltau	Landkreis Heidekreis	Niedersachsen	Tuzlu Şifalı Banyo
308	Spiekeroog	Landkreis Wittmund	Niedersachsen	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
309	Bad Staffelstein	Landkreis Lichtenfels	Bayern	Termal Tuzlu Su Banyosu
310	St. Blasien	Landkreis Waldshut	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi
311	Bad Steben	Landkreis Hof	Bayern	Şifalı Banyo
312	Sankt Peter-Ording	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo, Kükürt Banyosu
313	Strande	Kreis Rendsburg-Eckernförde	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
314	Stützerbach(Stadt Ilmenau)	Ilm-Kreis	Thüringen	Kneipp Kür Beldesi
315	Bad Suderode	Landkreis Harz	Sachsen-Anhalt	Şifalı Banyo
316	Bad Sulza	Landkreis Weimarer Land	Thüringen	Tuzlu Şifalı Banyo
317	Bad Sülze	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Çamur Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo, Peloit Kür İşletmesi
318	Sülzhayn (Stadt Ellrich)	Landkreis Nordhausen	Thüringen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
319	Sylt-Ost(Gemeinde Sylt)	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi
320	Bad Tabarz	Landkreis Gotha	Thüringen	Kneipp Şifalı Banyo
321	Tecklenburg	Kreis Steinfurt	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Kür Beldesi
322	Tegernsee	Landkreis Miesbach	Bayern	İklimi Şifalı Kür Beldesi
323	Bad Teinach(Stadt Bad Teinach-Zavelstein)	Landkreis Calw	Baden-Württemberg	Şifalı Banyo
324	Templin	Landkreis Uckermark	Brandenburg	ThermalTuzlu Şifalı Banyo
325	Bad Tennstedt	Unstrut-Hainich-Kreis	Thüringen	Şifalı Banyo
326	Thiessow (zu Mönchgut)	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
327	Timmendorfer Strand	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
328	Titisee-Neustadt	Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
329	Todtmoos	Landkreis Waldshut	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
330	Bad Tölz	Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen	Bayern	İyot Banyosu, İklimi Şifalı Kür Beldesi

#	Kür Beldesi	Bulunduğu Bölge	Eyalet	Özelliği
331	Tossens(Gemeinde Butjadingen)	Landkreis Wesermarsch	Niedersachsen	Kuzey Denizi
332	Trassenheide	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
333	Travemünde(Stadt Lübeck)	—	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
334	Treuchtlingen	Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen	Bayern	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
335	Triberg im Schwarzwald	Schwarzwald-Baar-Kreis	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
336	Überlingen	Bodenseekreis	Baden-Württemberg	Kneipp Şifalı Banyo
337	Bad Überlingen	Landkreis Göppingen	Baden-Württemberg	Şifalı Banyo
338	Ückeritz	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
339	Ueckermünde	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Deniz Banyosu
340	Bad Urach	Landkreis Reutlingen	Baden-Württemberg	Şifalı Banyo
341	Usseln(Gemeinde Willingen (Upland))	Landkreis Waldeck-Frankenberg	Hessen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
342	Utersum	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi
343	Villingen (Stadt Villingen-Schwenningen)	Schwarzwald-Baar-Kreis	Baden-Württemberg	Kneipp Kür Beldesi
344	Bad Vilbel	Wetteraukreis	Hessen	Şifalı Banyo
345	Waldbronn	Landkreis Karlsruhe	Baden-Württemberg	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
346	Bad Waldliesborn(Stadt Lippstadt)	Kreis Soest	Nordrhein-Westfalen	Mineralli Su Banyoları
347	Bad Waldsee	Landkreis Ravensburg	Baden-Württemberg	Çamur Banyoları, Kneipp Kür Beldesi
348	Wallfahrtsstadt Kevelaer	Kreis Kleve	Nordrhein-Westfalen	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
349	Wangerooge	Landkreis Friesland	Niedersachsen	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
350	Waren (Müritz)	Landkreis Mecklenburgische Seenplatte	Mecklenburg-Vorpommern	Tuzlu Şifalı Banyo
351	Warmbad (Stadt Wolkenstein)	Erzgebirgskreis	Sachsen	Şifalı Banyo
352	Warnemünde(Stadt Rostock)	—	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
353	Weiskirchen	Landkreis Merzig-Wadern	Saarland	İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi
354	Weißenhäuser Strand (Gemeinde Wangels)	Kreis Ostholstein	Schleswig-Holstein	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
355	Wenningstedt-Braderup (Sylt)	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
356	Westerland(Gemeinde Sylt)	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
357	Bad Westernkotten(Stadt Erwitte)	Kreis Soest	Nordrhein-Westfalen	Çamur Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo
358	Bad Wiessee	Landkreis Miesbach	Bayern	Mineralli Su Banyoları
359	Wiesbaden	—	Hessen	Mineralbad
360	Wiesbaden(Gemeinde Termal Havuz Wiesbaden)	Erzgebirgskreis	Sachsen	Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi
361	Bad Wildbad	Landkreis Calw	Baden-Württemberg	Termal Şifalı Banyo
362	Bad Wildstein(Stadt Traben-Trarbach)	Landkreis Bernkastel-Wittlich	Rheinland-Pfalz	Şifalı Banyo
363	Bad Wildungen	Landkreis Waldeck-Frankenberg	Hessen	Mineralli Su Banyoları
364	Reinhardshausen(Stadt Bad Wildungen)	Landkreis Waldeck-Frankenberg	Hessen	Mineralli Su Banyoları
365	Bad Wilhelmshöhe(Stadt Kassel)	—	Hessen	Termal Tuzlu Şifalı Banyo, Kneipp Şifalı Banyo
366	Bad Wilsnack	Landkreis Prignitz	Brandenburg	Çamur Banyoları
367	Willingen (Upland)	Landkreis Waldeck-Frankenberg	Hessen	Kneipp Şifalı Banyo
368	Bad Wimpfen	Landkreis Heilbronn	Baden-Württemberg	Tuzlu Şifalı Banyo
369	Bad Windsheim	Landkreis Neustadt an der Aisch-Bad Windsheim	Bayern	Mineralli Su Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo
370	Winterberg	Hochsauerlandkreis	Nordrhein-Westfalen	İklimi Şifalı Kür Beldesi
371	Wittdün auf Amrum	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
372	Wolfegg	Landkreis Ravensburg	Baden-Württemberg	İklimi Şifalı Kür Beldesi
373	Bad Wörishofen	Landkreis Unterallgäu	Bayern	Kneipp Şifalı Banyo
374	Wremen	Landkreis Cuxhaven	Niedersachsen	Kuzey Denizi
375	Bad Wünnenberg	Kreis Paderborn	Nordrhein-Westfalen	Kneipp Şifalı Banyo
376	Bad Wurzach	Landkreis Ravensburg	Baden-Württemberg	Çamur Banyoları
377	Wustrow	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
378	Wyk auf Föhr	Kreis Nordfriesland	Schleswig-Holstein	Kuzey Denizi Şifalı Banyo
379	Zempin	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Doğu Denizi Şifalı Banyolar
380	Ziegenhagen(Stadt Witzenhausen)	Werra-Meißner-Kreis	Hessen	New

#	Kür Beldesi	Bulunduğu Bölge	Eyalet	Özelliği
381	Zingst	Landkreis Vorpommern-Rügen	Mecklenburg-Vorpommern	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
382	Zinnowitz	Landkreis Vorpommern-Greifswald	Mecklenburg-Vorpommern	Kuzey Denizi Şifalı Banyoları
383	Bad Zwesten	Schwalm-Eder-Kreis	Hessen	Şifalı Banyo
384	Bad Zwischenahn	Landkreis Ammerland	Niedersachsen	Çamur Banyoları

Kneipp Tıbbı (Kneipp Terapisi), papaz Sebastian Kneipp'in (1821-1897) geliştirdiği bir konsepte dayanır ve 5 temel üzerine kuruludur: yaşam düzeni, su, hareket, beslenme ve bitkisel tedavi. Bu 5 ilkenin bir arada kullanılması, hem önleyici hem de iyileştirici bir tedavi yöntemi olarak uygulanabilir (Kneipp GmbH, 2022).

Terapötik Rekreasyon ve Açık Alan Uygulamaları

Terapötik rekreasyon ya da rekreasyon terapisi, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları geçici veya kalıcı engelleri, çeşitli eğlenceli aktiviteler aracılığıyla aşmalarına yardımcı olan bir rekreasyon türüdür. Amerikan Terapötik Rekreasyon Derneği (ATRA - American Therapeutic Recreation Association) terapötik rekreasyon kavramını psikolojik ve fiziksel sağlık, toparlanma ve iyi oluş elde etmek için kullanılan bir araç; hastalık ve/veya engel durumu teşhisi almış bireylerin belirlenmiş ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik rekreasyon ve diğer aktivite tabanlı müdahalelerin uygulandığı bir sistematik süreç olarak ifade etmektedir (ATRA, 2024). Ayrıca, rekreasyon terapisinin etki alanı tedavi amaçlı müdahalelerden bağımsız rekreasyon ve serbest zaman deneyimlerine kadar uzanabilmektedir (Zabrinckie, Lundberg ve Groff, 2005). Terapötik rekreasyon, tarihsel süreç içerisinde öncelikle bireylerin içerisinde buldukları olumsuz sağlık durumlarının etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik iken, olumlu duygu durumlarını artırmaya yönelik etkinliklere evrilmiştir (Carruthers ve Hood, 2007). Zira, bireylerin sağlıklı sayılabilmesi için sadece olumsuzluklarında ortadan kalkmasının yeterli olmadığı görülmüştür. Önleyici bir sağlık hizmeti olarak, terapötik rekreasyon serbest zaman katılımından elde edilen faydaları kullanmakla beraber serbest zamanın olumsuz davranışlarla geçirilmesini engellemeyen bir niteliktedir (Caldwell, 2015).

Açık alan rekreasyonu, bireylerin yürüyüş, doğa yürüyüşü, oryantiring, bisiklet, tırmanış, kano ve yelken gibi açık alanlarda yaptıkları etkinlikleri ifade etmektedir (Frances,

2006). Açık alan rekreasyonu deneysel aktiviteleri bireylerin davranışlarında terapötik bir değişim aracı olarak kullanması sebebiyle terapötik rekreasyon paradigmasına uymaktadır (Autry, 2001). Açık alan macera etkinlikleri tabanlı terapötik rekreasyon (i) deneyimi performansla dayalı başarıya dönüştürme, (ii) becerilerdeki uzmanlığı geliştirme ve (iii) bireylerin pozitif hünere sahip olması için alan yaratma amacıyla düzenlenen fiziksel olarak zorlayıcı terapötik deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Dattilo ve McKenney, 2016).

Bu anlamda, farklı rekreasyonel etkinlik türleri çerçevesinde birçok terapötik rekreasyon etkinliği planlanmaktadır. Bunlardan en çok dikkat çeken terapötik rekreasyon türü ise açık alan terapötik rekreasyon etkinlikleridir. Ewert vd. (2001) açık alan deneyimi terapileri olarak da tanımladığı bu etkinlikleri sıralayacak olursak;

- **Macera terapisi:** Macera rekreasyonunun gerçek ve algılanan risk, belirsiz sonuçlar, bireysel karar alma gibi özelliklerinden faydalanan ve fiziksel ve zihinsel olarak meydan okuyucu açık alan etkinliklerini içermektedir.
- **Yaban hayat terapisi:** Yaban hayat terapisi şehirden ve hatta medeniyetten uzak normal yaşamında dışında hissiyatı veren etkinliklerin yapıldığı alanları ifade etmektedir. Burada anahtar, adaptasyon geliştirme ve değişimlerle başa çıkmayı öğrenmedir. Bu durumda, bireyler hem fiziksel manada hem de zihinsel manada hayatlarındaki değişimlerle başa çıkma becerisi elde etmektedir.
- **Açık alan deneyimi terapisi:** Hem macera ve yaban hayat terapilerini kapsayan bu kavram diğer iki müdahalenin aksine risk ve meydan okuma seviyesini daha düşük tutarak bireylerin açık alanda rehabilitasyon, gelişim ve bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik iyi oluşunu artırmayı amaçlamaktadır (Ewert vd., 2001).

Bu bağlamda, açık alan rekreasyonu çerçevesinde yapılan terapötik uygulamaların özellikleri, odak noktaları ve temel amaçları Tablo 2'deki gibi sıralanmaktadır (Harper, 2017).

Tablo 2. Açık alan rekreasyonunun terapötik anlamda kullanılan özellikleri

Uygulama	Kısa Tanım
Aktif kinestetik	Vücudun aktif bir şekilde kullanılması
Deneyimsel öğrenme metodları	Grup görevleri ve deneysel öğrenme yoluyla yaparak öğrenme uygulamaları
Terapötik uygulamaların entegrasyonu	Bireysel ve grup terapileri, psiko-eğitim ve sosyal grup öğrenmesinin birleştirilmesi
Bir yerle olan bağlantı	Yere özgü bilgiler ve alana özgü uygulamalar
Metafor geliştirme	Doğanın bireylerin anlam çıkarma, analogi ve hikayeleştirme becerilerinin artması için sunduğu sınırsız fırsat
Meydan okuma	Algılanan risk ve görev yükünün gelişmeye alan verecek şekilde dengede olması
Doğal sonuçlar	Eylem ile seçimlerin açık ve aşkar sonuçlarının olması
Yansıma	Aktif olunmayan ve yönlendirme ile geçirilen yalnız zamanların öze dönmeyi sağlaması
Farkındalık için alternatif bir giriş	Sadece sözlük bir terapi seansı yerine aktiviteye ve sosyal dinamiklere odaklanılması

Açık alanda yapılan rekreasyon etkinliklerine katılımın psikolojik (anksiyetede azalma, kendine güven ve spiritüel gelişim), psikofizyolojik (fit olma ve kardiyovasküler sağlık) ve sosyo- kültürel (aile bağlarının gelişmesi, sosyal ilişkiler, yere has duygu geliştirme, toplum kimliği ve ekonomik etkiler) faydaları olduğu bilinmektedir (Morse, Stern, Blahna ve Stein, 2022). Ne var ki, açık alanda yapılan rekreasyon etkinliklerinin birbirinden farklı olması bireylerin farklı etkinlikler peşinde koşması oldukça doğal bir durumu ifade edebilmektedir. Kimi bireyler kendilerini daha yumuşak açık alan etkinliklerine katılmaya uygun bulurken, kimi bireyler ise, heyecan ve macera peşinde koşmaktadırlar.

Açık alanda yapılan etkinliklerin bu özellikleri dikkate alındığında bireylerde davranışsal değişimleri tetikleyeceği, kendi özlerine yönelik daha olumlu bir tutum sergilemeye yönlendireceği ve kendi hikayelerini daha olumlu bir şekilde nakletmeye başlayacakları düşünülebilir.

Orman Banyosu (Shinrin-Yoku)

Eko-turizm içerisinde yeni bir trend olarak ifade edilen orman banyosu (Gürbey, 2020) bilinçli farkındalık içerisinde doğada yapılan ve doğayı derinlemesine hissetmeyi gerektiren tüm duyuların etkinliğe aktive edildiği bir terapötik rekreasyon etkinliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Kil vd., 2021). Çoklu duyuları kullanarak bireyle doğa arasında derin bir bağ kurmayı sağlayan bu etkinlik terapötik faydaları en üst seviyeye çıkarmayı sağlamaktadır (Brown, 2024). Japonya’da ortaya çıkan Shinrin-Yoku “orman banyosu” ya da “orman atmosferini içine alma” şeklinde ifade edilmekte ve doğa ve doğanın faydaları ile tekrar birleşme olarak görülmektedir (Mathias vd., 2020). Japonlar ağaçların bir ruhu olduğuna ve bu ruhların iyileştirici güçleri olduğuna inanmakta ve bu nedenle ormanlara yapılan ziyaretlerin gücüne inanmaktadırlar (Farkic vd., 2021).

Alanyazında orman banyosunun bağışıklık sistemi fonksiyonları, kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, depresyon ve anksiyete, zihinsel rahatlama ve huşu hissiyatına yönelik etkileri olduğu belirtilmektedir (Williams, 2016). Orman banyosunun en önemli etkilerinden bir tanesi ise günlük stres seviyesini ve teknostres olarak ifade edilen çağımız rahatsızlıklarını azaltmak için evrensel bir sağlık modeli olarak karşımıza çıkabilmesidir (Hansen, Jones ve Tocchini, 2017). Ayrıca, birçok rahatsızlığın rehabilitasyonunda bir araç olarak kullanılması tavsiye edilmektedir (Dudek ve Piegdon, 2021). Modern dünyanın baskılarına karşı bir panzehir olan (Shosha, 2021) orman banyosu içeren terapötik rekreasyon etkinliklerine katılımdan elde edilen faydalardan bazıları mental iyi-oluş seviyesinde yükselme, doğaya olan bağlılıkta artış, stres seviyesinde azalma ve rahatlama, huzur ve mutluluğun yanı sıra doğaya olan saygı ve koruma seviyelerinde artış olarak karşımıza çıkmaktadır (Keller, 2023; Rodtook vd., 2024).

Kür Beldelerin Yapısal ve Fonksiyonel Özellikleri

a. Doğal Kaynaklar

Kür beldeleri, doğal kaynakların etkin bir biçimde kullanımı ile öne çıkan alanlardır. Termal sular, mineralli kaplıcalar ve şifalı çamur gibi kaynaklar, bu bölgelerdeki en çarpıcı unsurlar arasında yer alır. Şu unsurlar bu başlık altında detaylandırılabilir;

- **Termal Sular:** Termal kaynaklar, içerdikleri zengin mineral yapıları nedeniyle birçok hastalığın tedavisinde kullanılır. Romatizmalı rahatsızlıklar, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve cilt sorunları bu tedavi alanlarından bazılarıdır. Aynı zamanda termal sular, vücut gevşemesini sağlayarak stresin azaltılmasında da rol oynar.
- **Mineralli Kaplıcalar:** Minerallerce zengin kaplıcalar hem banyo hem de içme tedavileri çerçevesinde kullanılır. Sindirim sistemi rahatsızlıkları, metabolik bozukluklar ve böbrek hastalıkları gibi çeşitli durumlar için tedavi edici etkiler sağlar.
- **Şifalı Çamur:** Doğal çamurlar, özellikle cilt rahatsızlıklarının tedavisinde yaygın olarak kullanılır. Aynı zamanda, kas gevşetici ve anti-enflamatuvar etkileriyle bilinmektedir. Bu çamurlar hem harici uygulamalarda hem de büyük kaplıca merkezlerinde tercih edilir (Grösschen, 1997).

b. Sağlık Hizmetleri

Kür beldeleri, sağlık turizminin önemli merkezleri olarak hizmet verir. Bu alanlarda sunulan tedavi olanakları şu şekilde sınıflandırılabilir;

- **Fizik Tedavi:** Kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının tedavisi için çeşitli fizik tedavi uygulamaları sunulur. Bu uygulamalar, termal suların terapötik etkileriyle kombine edilerek etkili bir tedavi yöntemi sağlar.
- **Rehabilitasyon:** Ameliyat sonrası iyileşme döneminde veya kronik hastalıkların kontrol altına alınmasında rehabilitasyon programları uygulanır. Özellikle felç, ortopedik yaralanmalar ve sinir sistemi hastalıkları gibi durumlarda bu hizmetler yoğun olarak sunulur.
- **Kronik Hastalıkların Tedavisi:** Diyabet, hipertansiyon ve astım gibi kronik rahatsızlıkların semptomlarını hafifletmeye yönelik özel tedavi programları bulunur (Flöttmann, 2005).

c. Spor ve Rekreasyon

Doğayla uyumlu spor ve rekreasyon olanakları, kür beldelerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Ziyaretçilerin hem fiziksel aktivite hem de zihinsel rahatlama ihtiyacını karşılayan bu olanaklar şu şekildedir;

- **Yürüyüş Parkurları:** Doğal ortamı koruyarak planlanmış parkurlar hem amatör hem de profesyonel seviyede yürüyüş ve tırmanış imkânı sunar.
- **Bisiklet Rotaları:** Çeşitli zorluk derecelerine sahip bisiklet yolları, ziyaretçilere doğayla iç içe bir deneyim sağlar. Bu rotalar, genellikle termal merkezlerin çevresinde planlanır.
- **Fitness Programları:** Spor merkezleri ve açık hava aktiviteleri, bireylerin formda kalmasını destekler. Yoga, pilates ve grup egzersizleri gibi aktiviteler sıklıkla sunulur (Flöttmann, 2005).

d. Konaklama ve Altyapı

Kür beldeleri, ziyaretçi profiline uygun çeşitli konaklama seçenekleri ve modern altyapı olanakları sunar;

- **Lüks Oteller:** Beş yıldızlı oteller, termal havuzlar, spa merkezleri ve gurme restoranları ile ziyaretçilere üst düzey bir konfor sunar.

- Butik Pansiyonlar: Daha sıcak ve samimi bir atmosfer arayan ziyaretçiler için butik oteller ve pansiyonlar popüler seçeneklerdir. Bu tesisler genellikle doğal ortama uygun tasarım ve yerel lezzetler sunar.
- Modern Altyapı: Ulaşım ağları, enerji sistemleri ve çevre dostu uygulamalar, kür beldelerinin altyapısını destekler. Bu durum, hem ziyaretçilerin rahatlığını hem de uzun vadeli sürdürülebilirliği gözetir (Grösschen, 1997).

Kür Beldelerin Çalışma Prensipleri ve Sınıflandırılması

Kür beldeleri, doğal kaynakların ve uygun çevresel koşulların insan sağlığına olan olumlu etkilerini kullanmaya odaklanır. Bu beldeler, sağlık sorunlarına yönelik özel tedavi protokolleri geliştirerek hem fiziksel hem de ruhsal iyilik haline katkıda bulunur. Çalışma prensipleri şu temel özellikler etrafında şekillenir;

- Doğal ve Bilimsel Yaklaşım: Tedaviler, doğal kaynakların Şifalı etkilerini bilimsel temellere dayandırır. Bireylerin ihtiyaçlarına uygun protokoller geliştirilir.
- Holistik Tedavi: Fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları bir arada ele alan bütüncül yaklaşımlar uygulanır.
- Süreklilik ve Uygunluk: Tedavi süreçleri bireylerin yaşam tarzlarına ve uzun vadeli sağlık hedeflerine uygun olarak tasarlanır (Borowka-Clausberg, 2012).

Kür beldeleri, hizmet alanlarına ve tedavi yöntemlerine göre çeşitli kategorilere ayrılabilir. Bu sınıflandırma, beldenin öncelikli tedavi protokollerini ve öne çıkan doğal kaynaklarını esas alır. Öne çıkan sınıflamalar şu başlıklar altında incelenebilir:

a. Termal ve Mineralli Su Kür Beldeleri

Termal ve mineralli su kür beldeleri, sıcak su kaynaklarının Şifalı etkilerinden faydalanır. Şu özellikler öne çıkar;

- Kaynak Sıcaklığı ve Mineral Zenginliği: Bu beldeler, yeraltından çıkan ve zengin mineral yapıları sahip olan termal suların kullanımına dayanır. Yüksek sıcaklıklar, kan dolaşımını hızlandırırken mineraller, metabolik fonksiyonlara destek olur.
- Tedavi Alanları: Romatizma, artrit, deri hastalıkları ve sindirim sistemi rahatsızlıkları öne çıkan tedavi alanları arasındadır.
- Uygulama Protokolleri: Termal banyolar, mineralli çamur terapileri ve içme kürleri gibi özel tedavi protokolleri sunulur (Harnisch, 2008).

b. Hava Kalitesi ve İklim Kür Beldeleri

Hava kalitesi ve iklim faktörlerinden faydalanan bu beldeler, çevresel koşulların sağlık üzerindeki etkilerini optimize eder;

- Doğal Ortam: Deniz kenarı veya dağ bölgelerinde yer alan bu beldeler, temiz hava ve özgün iklim koşullarıyla dikkat çeker.
- Tedavi Alanları: Solunum yolu hastalıkları (astım, bronşit), alerjik rahatsızlıklar ve stres yönetimi öne çıkan alanlardır.

- Aktiviteler: Nefes egzersizleri, yürüyüş terapileri ve güneş banyosu gibi uygulamalar tercih edilir (Furter vd., 2009).

c. Spa ve Wellness Kür Beldeleri

Modern spa teknikleri ve wellness uygulamalarına odaklanan bu beldeler hem sağlık hem de estetik amacı taşır;

- Spa Uygulamaları: Aromaterapi, hidroterapi, masaj ve cilt bakımı gibi çok yönlü uygulamalar sunulur.
- Stres Yönetimi: Meditasyon, yoga ve farkındalık gibi teknikler, zihinsel sağlığı destekler.
- Estetik ve Detoks Programları: Vücut şekillendirme, toksinlerden arınma ve genel iyilik hali için özel paket programlar mevcuttur (Lotz-Heumann, 2003).

Bu bağlamda bakıldığında kür beldeleri, doğal kaynakları ve çevresel avantajları temel alarak çeşitli sağlık hizmetleri sunar. Bu beldelerin çalışma prensipleri ve sınıflandırılması, bireylerin sağlık sorunlarına özel çözümler geliştirilmesine olanak tanır. Tedaviye yönelik yaklaşımlar, modern bilimsel tekniklerle doğal unsurların etkisini birleştirerek etkin bir tedavi deneyimi sunar.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin sağlık ve spor turizmi açısından stratejik önemi derinlemesine incelenmiştir. Almanya'nın zengin doğal kaynakları ve iyi gelişmiş altyapısı sayesinde, kür beldeleri, bireylerin fiziksel ve zihinsel iyileşmesini destekleyen önemli merkezler olarak öne çıkmaktadır. Bu merkezler, sadece tedavi ve rehabilitasyon hizmetleri sunmakla kalmayıp, aynı zamanda inovatif turizm yaklaşımlarının gelişmesine de katkıda bulunmaktadır.

Kür beldelerinin, sağlık ve spor turizmine daha fazla entegre edilmesi, bireylerin yaşam kalitesini yüksek seviyelere taşımak ve bölgesel ekonomik kalkınmaya önemli bir ivme kazandırmak için kritik bir öneme sahiptir. Bu merkezlerin, modern tıp uygulamalarıyla doğal tedavi yöntemlerini birleştirerek hem yerel hem de uluslararası ziyaretçiler için cazip hale getirilmesi, sağlık turizminin kapsamlı bir biçimde yeniden tanımlanmasına olanak tanımaktadır.

Türkiye'nin zengin doğal kaynak potansiyeli dikkate alındığında; Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezleri örneğinin ülkemize uyarlanması çok yönlü faydalar sağlayabileceği açıkça görülmektedir. Türkiye'de benzer bir modelin benimsenmesi, yerel sağlık ve spor turizmine yeni bir boyut kazandıracak, böylece dünya çapında bir destinasyon olarak tanınmamızı sağlayacak önemli bir adım olacaktır. Bu durum, hem ülkemizin ekonomik gelirlerine katkıda bulunacak hem de bireylerin sağlık ve refah düzeylerini arttıracak çeşitli yenilikçi yaklaşımları hayata geçirme potansiyeli taşımaktadır.

Bu çerçevede, Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin analiz edilmesi ve bu modelin Türkiye'deki potansiyel uygulamalarının tartışılması, geleceğe yönelik stratejik planlamalarımız için önemli bir katkı sağlayacaktır.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir

Kaynaklar

- Alexander, L. (2021). *Aix-la-Chapelle (Aachen) as a Health Resort*. London: Legare Street Press.
- American Therapeutic Recreation Association (ATRA). (2023). What is recreational therapy? <https://www.atra-online.com/page/AboutRecTherapy> Erişim Tarihi: 26.12.2024.
- Autry, C. E. (2001). Adventure therapy with girls at-risk: Responses to outdoor experiential activities. *Therapeutic recreation journal*, 35(4), 289-306.
- Bayraktar, G. (2022). 'Hassliebe' - Dostoyevski'nin Almanya ile olan çelişkili ilişkisi. In *Dostoyevski (379-391)*. Ankara: Hece.
- Bitz, M. (1981). Die Bäder und Sauerbrunnen im 17. und 18. Jahrhundert. In *Barock in Baden-Württemberg (290)*. Bruchsal.
- Brown, T. L. (2024). Forest Bathing. In *Outdoor learning in Canada*. Library and Archives, Laurentian University.
- Bundesgesetzblatt (2016). Heilbäder- und Kurorteverzeichnis. Herausgegeben vom Bundesministerium der Justiz. Online-Archiv 1949-2022, 23-35. http://www.bgbl.de/xaver/bgbl/start.xav?startbk=Bundesanzeiger_BGBI&jumpTo=bgbl116s2403.pdf Erişim tarihi: 20.12.2024.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276.
- Borowka-Clausberg, B. (2012). An den Quellen des Hochgefühls: Kurorte in der Weltliteratur. *ICOMOS-Hefte des Deutschen Nationalkomitees*, 52, 217-230.
- Dahm, L. (2024). *Trier – Die Stadt der Römer*. Verlag für Geschichte und Kultur. Trier: Verlag für Geschichte & Kultur.
- Dattilo, J., & McKenney, A. (2016). *Facilitation techniques in therapeutic recreation (3rd ed.)*. Venture.
- Dudek, T., & Piegdon, A. (2021). The impact of forest recreation on health in the opinion of sanatorium patients. *Sylwan*, 165(12), 841-852.
- Ewert, A. W., McCormick, B. P., & Voight, A. E. (2001). Outdoor experiential therapies: Implications for TR practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(2), 107-122.
- Farkic, J., Isailovic, G., & Taylor, S. (2021). Forest bathing as a mindful tourism practice. *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, 2(2), 100028.
- Flöttmann, V. G. (2005). Begriffsbestimmungen – Qualitätsstandards für die Prädikatisierung von Kurorten, Erholungsorten und Heilbrunnen. Retrieved from https://www.deutscherheilbaederverband.de/fileadmin/user_upload/themen/PDF-Dateien/begriffsbestimmungen/begriffsbestimmungen-auflage-12-stand-30-10-2011.pdf
- Frances, K. (2006). Outdoor recreation as an occupation to improve quality of life for people with enduring mental health problems. *British Journal of Occupational Therapy*, 69(4), 182-186.
- Frese, M. (2024). *Kurorte in der Region: Gesellschaftliche Praxis, kulturelle Repräsentationen und Gesundheitskonzepte vom 18. bis zum 21. Jahrhundert*. Göttingen: Wallstein Verlag.
- Furter, R., Head-König, A., Lorenzetti, L. (2009). *Heilquellen und Kurorte: Überlegungen zur Geschichte des alpinen Tourismus im Bündner Vorderrheintal. Les migrations de retour = Rückwanderungen*. Zürich: Chronos Verlag.
- Grösschen, H. W. (1997). *Heilbäder und Kurorte in Deutschland: Conradi-Bäder-Lexikon*. Chur: Conradi Verlag.
- Gürbey, A. P. (2020). New trends in ecotourism: Forest bathing/forest therapy in the World and Turkey. Conference Paper, *1st International Forestry and Nature Tourism E-Congress-New Approaches and Trends in Forestry* At: Kastamonu, Türkiye, 175-194.
- Gürbüz, B., Güngörmüş, H. A., & Avcı Taşkıran, T. (2022). Spor ve turizm. In *Disiplinlerarası Boyutlarıyla Turizm (249-272)*, Sakarya: Değişim Yayınları.
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 851.
- Harnisch, G. (2008). *Wunderbare heilkraft aus dem wasser*. Bietigheim-Bissingen: Turm Verlag.
- Harper, N. J. (2017). Wilderness therapy, therapeutic camping and adventure education in child and youth care literature: A scoping review. *Children and Youth Services Review*, 83, 68-79.
- Hermann, W. (2018). *Climatotherapy and balneotherapy: The Climates and mineral water health resorts (Spas) of Europe and North Africa*. London: Forgotten Books.
- History, C. (2021). *Das byzantinische reich: Eine fesselnde Darstellung von Byzanz und wie das Oströmische Reich von Kaisern wie Konstantin dem Großen und Justinian regiert wurde*. Nedim Marik.
- Högerle, S., Zoller, C. (1990). *Bad herrenalb. Vom kloster zum kurort. Die Geschichte*. Herxheim: Gengenbach Verlag.
- Keller, J. (2023). *Forest bathing increases adolescent mental well-being and connection to nature. A Transformative mixed methods study* (Doctoral dissertation, Antioch University).
- Kil, N., Stein, T. V., Holland, S. M., Kim, J. J., Kim, J., & Petite, S. (2021). The role of place attachment in recreation experience and outcome preferences among forest bathers. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 35, 100410.

- Kneipp GmbH. (2022). Kneipp. Retrieved from https://www.kneipp.com/de_de/home/
- Kobelt, E. C. (2024). Römische badruine hüfingen. Retrieved from <https://www.schloesser-und-gaerten.de>
- Lotz-Heumann, U. (2003). Unterirdische Gänge, oberirdische Gänge, Spaziergänge: Freimaurerei und deutsche Kurorte im 18. Jahrhundert. Aufklärung. *JSTOR*, (15), 159–186. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/24361752>
- Matheus, M. (2019). *Badeorte und Bäderreisen in Antike, Mittelalter und Neuzeit*. Stuttgart.
- Mathias, S., Daigle, P., Dancause, K. N., & Gadais, T. (2020). Forest bathing: a narrative review of the effects on health for outdoor and environmental education use in Canada. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 23(3), 309-321.
- Morse, W. C., Stern, M., Blahna, D., & Stein, T. (2022). Recreation as a transformative experience: Synthesizing the literature on outdoor recreation and recreation ecosystem services into a systems framework. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 38, 100492.
- Nahrstedt, W. (2004). Wellness im Kurort“: neue Qualität für den Gesundheitstourismus in Europa?!. *Spektrum Freizeit*, 26, 37-52.
- Oswald, G. (1985). *Lexikon der Heraldik*. Leipzig: Bibliographisches Institut.
- Rodtook, P., Simpattanawong, D., Ruenbanthoeng, T., & Nongkhai, K. N. (2024). Forest bathing activity as a tool to promote wellness tourism in Thailand. *Humanities, Arts and Social Sciences Studies*, 24(2), 428-440.
- Shosha, M. (2021). Forest bathing therapy: The healing power of nature. *Int. J. Psychiatry Res*, 4, 1-2.
- Williams, F. (2016). This is your brain on nature. *National geographic*, 229(1), 48-69.
- Yumuk, E.D., & Güngörmüş, H.A. (2023). *Macera Rekreasyonu: Kuramlar ve Yaklaşımlar*. Özgür Yayınları.
- Zabrinskie, R. B., Lundberg, N. R., & Groff, D. G. (2005). Quality of life and identity: the benefits of community-based therapeutic recreation and adaptive sports program. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(3), 176-191.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The article delves into the rich history and contemporary significance of Germany's therapeutic recreation centers, known as Kurorte or Kur resorts, within the context of health and sports tourism. It highlights how these centers have evolved from ancient traditions to modern health

tourism hubs, combining natural resources with advanced medical treatments. The focus is on the structural and functional aspects of these resorts, their classification, and their contributions to both physical and mental well-being.

Historical Background

Germany's tradition of using natural resources for health purposes dates back to the Roman era, when thermal baths were popular for their healing properties. The term "Bad," derived from Old High German, signifies bathing and has evolved to represent places offering therapeutic baths. Over centuries, these traditions merged with modern medical practices, creating a unique blend of ancient wisdom and contemporary science.

Structural and Functional Characteristics

Kurorte are distinguished by their use of natural therapeutic elements such as thermal waters, mineral springs, and medicinal mud. These centers offer a holistic approach to health, addressing both physical ailments and mental health through various treatments and recreational activities. The article categorizes Kurorte based on their primary therapeutic offerings, such as thermal water treatments, air quality improvements, and modern spa and wellness services.

Health and Sports Tourism Contributions

The therapeutic recreation centers play a crucial role in health and sports tourism, attracting both domestic and international tourists. They provide a range of services, from rehabilitation and chronic disease management to fitness programs and outdoor activities. This integration of health services with tourism not only enhances individual well-being but also contributes significantly to regional economic development.

Comparative Analysis and Global Context

The article compares Germany's Kurorte with similar centers in other countries, emphasizing their global influence. It discusses the adaptation of these models in various regions, highlighting their potential for enhancing health tourism. The study also explores the cultural and historical significance of therapeutic recreation in different societies.

Recommendations and Future Directions

In conclusion, the article proposes strategies for the future development of therapeutic recreation centers, suggesting that integrating modern medical practices with traditional therapies can further boost their appeal. It also advocates for the adoption of similar models in other countries, including Turkey, to capitalize on natural resources and improve public health and tourism sectors.