

SPOR BİLİMLERİ

ALANINDA ÖZGÜN ARAŞTIRMALAR I

EDİTÖRLER

DOÇ. DR. MUSTAFA TÜRKMEN

DOÇ. DR. İSMAİL POLATCAN

EĞİTİM

yayınevi

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖZGÜN ARAŞTIRMALAR I

Editörler: Doç. Dr Mustafa Türkmen, Doç. Dr. İsmail POLATCAN

Genel Yayın Yönetmeni: Yusuf Ziya Aydoğan (yza@egitimyayinevi.com)

Genel Yayın Koordinatörü: Yusuf Yavuz (yusufyavuz@egitimyayinevi.com)

Sayfa Tasarımı: Kübra Konca Nam

Kapak Tasarımı: Eğitim Yayınevi Grafik Birimi

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı

Yayıncı Sertifika No: 76780

E-ISBN: 978-625-5997-91-3

1. Baskı, Aralık 2024

Kütüphane Kimlik Kartı

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖZGÜN ARAŞTIRMALAR I

Editörler: Doç.Dr Mustafa Türkmen, Doç. Dr. İsmail POLATCAN

IV+135 s., 160x240 mm

Kaynakça var, dizin yok.

E-ISBN: 978-625-5997-91-3

Copyright © Bu kitabın Türkiye'deki her türlü yayın hakkı Eğitim Yayınevi'ne aittir. Bütün hakları saklıdır. Kitabın tamamı veya bir kısmı 5846 sayılı yasanın hükümlerine göre kitabı yayımlayan firmanın ve yazarlarının önceden izni olmadan elektronik/mekanik yolla, fotokopi yoluyla ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

EĞİTİM

yayınevi

Yayınevi Türkiye Ofis: İstanbul: Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Atakent mah.

Yasemen sok. No: 4/B, Ümraniye, İstanbul, Türkiye

Konya: Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Fevzi Çakmak Mah. 10721 Sok. B Blok,

No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye

+90 332 351 92 85, +90 533 151 50 42, 0 332 502 50 42

bilgi@egitimyayinevi.com

Yayınevi Amerika Ofis: New York: Eğitim Publishing Group, Inc.

P.O. Box 768/Armonk, New York, 10504-0768, United States of America

americaoffice@egitimyayinevi.com

Lojistik ve Sevkiyat Merkezi: Kitapmatik Lojistik ve Sevkiyat Merkezi, Fevzi Çakmak Mah.

10721 Sok. B Blok, No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye

sevkiyat@egitimyayinevi.com

Kitabevi Şubesi: Eğitim Kitabevi, Şükran mah. Rampalı 121, Meram, Konya, Türkiye

+90 332 499 90 00

bilgi@egitimkitabevi.com

İnternet Satış: www.kitapmatik.com.tr

+90 537 512 43 00

bilgi@kitapmatik.com.tr

 **kitapmatik**
İnternet Kitapçısı

İÇİNDEKİLER

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ..... 1

Harun Genç, Oktay Kızar

PES PLANUS'UN SPORTİF PERFORMANS VE DENGE ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ 18

Mehmet Şerif Ökmen

FUTBOL VE DİJİTAL ÇAĞ: TOPLUM, TARAFTAR VE TEKNOLOJİ 32

Ozan Çelik, Serhat Doğu Gündoğdu

ISINMA ÇEŞİTLERİ VE SPORTİF PERFORMANS 50

Mehmet Sarıkaya

KADINLARDA FİZİKSEL UYGUNLUK 63

Ömer Faruk Bulut

SPORDA ŞİDDET (FUTBOL) 90

İsmail Kırkpınar, Muhammed Şahin

ENGELLİ SPORCULAR İLE İLETİŞİM107
Serhat Doğu Gündoğdu, Ozan Çelik

FUTBOL EKONOMİSİ VE TİCARİLEŞME 121
İsmail Polatcan

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Harun Genç¹, Oktay Kızar²

GİRİŞ

Eğitim, toplumları ve toplum içerisinde yaşayan bütün bireyleri ilgilendiren bir olgudur. Devletlerin ve milletlerin bilimsel, teknolojik, ekonomik, insani vb. alanlarda gelişmesini etkileyen temel öge eğitimidir (Yeşilyurt, 2020). Eğitim; doğumla ölüm arasındaki insan yaşamının her anına etki eden önemli bir kavramdır. Bebeklikle birlikte ailede başlayan eğitim macerası okul çağıyla birlikte eğitim kurumlarında profesyonelce yapılan, sonrasında toplum içinde farklı kaynaklarla kendini devam ettirir. Eğitimin nihai amacı; bireyleri kendilerine, ailelerine, topluma, insanlığa faydalı bireyler olarak yetiştirmektir. Yani insanları iyiye, güzele, doğruya, istenilen davranışlara yöneltmektir (Aslan ve Yıldız, 2019). Bir ülkenin gelişmesinde eğitimin payı büyüktür. Eğitime yatırım yapan ülkeler her açıdan gelişmektedir. Eğitimi etkileyen birçok unsur vardır ama bunlardan en önemli olanı öğretmendir. Çünkü eğitimi etkileyen diğer unsurlar öğretmen olmadan bir anlam ifade etmez. Doktoru, bilim adamını, siyasetçiyi, mimarı, işçiyi, memuru yetiştiren öğretmendir. Öğretmenler okulda sadece öğretim görevini yerine getirmez bunun yanında eğitim görevini de yerine getirir. Yani, öğretmenler öğrencileri bilgi ile donatarak meslek sahibi olması konusunda yardımcı olurken bir taraftan da düşünceleri, davranışlarıyla öğrencilere model olarak öğrencilerin kişiliklerinin şekillenmesinde önemli rol alırlar. Öğretmenler, öğrencileri şekillendirirken aynı zamanda toplumu ve ülkeyi de şekillendirmiş olurlar (Habacı ve ark., 2013). Öğretmenler, sözleri ve hareketleri yoluyla, aydınlanmış, çalışkan, erdemli ve eğitilmiş bir insan olmanın ne anlama geldiğini göstermektedirler. Öğretmenler, toplumun bu izlenimi doğrultusunda hem öğrencileri şekillendirmekte hem de kendileri şekillenmektedir (Çelikten ve ark., 2005). Okulda verilen eğitimde bireyin geleceğini şekillendiren temel unsur öğretmendir. Öğretmenlik toplumun geleceğini etkileyen bir yapıya sahiptir. Toplumu derinden etkileyen öğretmenliğe ilişkin algılar sürekli gündemde kalmış ve tartışılan

1 Doç. Dr., Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, orcid.org/0000-0003-1371-7468, hgenç@bingol.edu.tr

2 Doç. Dr., Muzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, orcid.org/0009-0002-6672-7985, oktaykizar@muzur.edu.tr

bir konu olmuştur. Öğretmenlerin meslek algılarını, maddi geliri, meslekler sıralamasındaki pozisyonu değişen eğitim sisteminin etkisi ve öğretmen yetiştirme sistemi gibi değişkenlerin etkilediği düşünülmektedir (Semerci ve ark. 2012). Bireyin yetişmesinde Milli Eğitim ders müfredatındaki tüm dersler gibi beden eğitimi dersleri de çok önemli bir yere sahip olarak elbette eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır (Özkan, 2020). Günümüzde sağlık sorunlarının en önemli sebeplerinden birisi hareketsizliktir (Ceviz ve ark., 2021). Özellikle hızlı teknolojik gelişmeler bir yandan yaşamı kolaylaştırırken bir yandan da insanları hareketsiz kalmaya teşvik etmektedir (Türkmen ve ark., 2021). Beden eğitimi ve spor faaliyetleri müfredat gereklilikleri yerine getirilerek uygulandığı takdirde bireylerin fiziksel gelişimi sağlarken aynı zamanda zihinsel, sosyal ve duygusal yeteneklerin de değerlendirilmesine olanak tanır ve bu alanlarda bireyin gelişmesine önemli katkılar sağlar (Yıldıran ve Yetim, 1996). Öğretimde başarıyı etkileyen en önemli faktörlerden birisi öğretmenin etkili öğretme konusunda bilgi, beceri ve tecrübeye sahip olup olmamasıdır. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sürecinin etkili sürdürülebilmesi ve gelişim alanlarındaki hedeflere ulaşılabilmesi için doğru öğretim yöntemlerinin kullanılması büyük önem arz etmektedir. Beden eğitimi derslerinde becerilerin nasıl öğretileceği konusunda birçok farklı yaklaşımdan söz edilebilir. Elbette etkili öğretme becerilerine sahip bir öğretmenin öğrenmeyi gerçekleştirmesi ve öğrencilerinin de istenilen hedefe ulaşabilmesi daha kolay olacaktır. Kullanılan bu yöntemlerde önemli olan karışıklığa yol açmadan akıcı, kolay ve anlaşılabilir şekilde uygulanarak bireyin bütünsel gelişimine katkı sağlamasıdır (Uzunöz ve ark., 2018). Bu bölümde öğretmenlerin beden eğitimi ve spor derslerinde belirlenen hedeflere ulaşmak için hem kendileri hem de öğrencileri için öğrenmeyi kolay ve zevkli bir hale dönüştürebilecekleri derslerinde rahatlıkla uygulayabilecekleri öğretim yöntemlerinden bahsedilecektir.

ALAN YAZIN

Beden Eğitimi ve Sporda Kullanılan Öğretim Yöntemleri

Yöntem, kısaca önceden belirlenmiş olan amaçlara ulaşabilmek için kullanılan yol olarak ifade edilebilir. Elbette hedefe ulaşmak için kullanılacak bu yolda kullanılacak mekan, konuyla alakalı materyal, hedef kitlenin özellikleri gibi önemli noktaların her yönüyle iyi değerlendirilip planlanması gerekmektedir. Amaçların net olmaması ya da amaca yönelik öğretim yönteminin uygun seçilmemesi öğrenmeyi zorlaştıracak ya da öğretimde kargaşaya yol açacaktır (Tamer ve Pulur, 2001). Beden eğitimi derslerinde bütün öğrencilerin bir beceriyi aynı düzeyde gerçekleştirmeleri beklenemez. Öğrencileri birbirleriyle kıyaslamadan ayrıca kendi yapabilecekleri seviyede beceriyi sergilemeleri ve geliştirmeleri hedeflenmelidir (Harmandar, 2004). Her öğretmenin olduğu gibi beden eğitimi öğretmenlerinin de hedefe ve

öğrencilerin özelliklerine uygun öğretim yöntem ve tekniklerini seçmesi derse olan ilgiyi artırıp tüm öğrencilerin katılımı ile sınıf içi disiplin sorununu ortadan kaldıracak ve öğrencilerin farklı alanlardaki yeteneklerinin ortaya çıkmasını sağlayacak, zamanı etkili kullanarak kısa sürede belirlenmiş amaçlara ulaşır sınıf içi başarısında etkili olacaktır.

- Beden eğitimi ve spor uygulanmalarında öğretim yönteminde dikkat edilmesi gerekenler;
- Beden eğitimi ve spor dersinin amaç ve hedefleri,
- Kullanılacak mekan, zaman ve malzemenin uygunluğu,
- Öğrencilerin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, cinsiyet ve sayısı gibi özellikleri,
- Gelişim dönemlerinin özellikleri,
- Öğrencilerin algılama düzeyi,
- Öğrencilerin konu ile ilgili daha önceki bilgi ve tecrübeleri,
- Öğretilecek konu ile yöntem arasındaki uygunluk,
- Öğretmenin kişilik özellikleri ve yöntemler hakkındaki bilgisi (Eynur ve Eynur, 2019).

Literatür incelendiğinde öğretim yöntemleri öğretim amaçları, öğretmenin bilgi, beceri ve tecrübesine, öğrenci ihtiyaçları ve öğretim ortamının imkânlarına dayalı olarak öğrenci ve öğretmen merkezli olması ya da tümevarım ve tümdengelim özelliklerine göre yolların farklı olmasından kaynaklı farklı yöntemlerden bahsedilmektedir. Ancak genel olarak öğretimin çeşitlendirebilmesine olanak tanıyan sunuş yolu ve buluş yolu olarak iki başlıkta incelemektedirler (Tamer ve Pular, 2001; Harmandar, 2004; Mosston ve Ashworth, 2008). Sunuş ve buluş yaklaşımlarının seçiminde hedefler, öğrenci özellikleri, mekan ve zaman gibi gereksinimlere göre farklılık gösterir. Buna göre iki yaklaşımın da eksik ve üstün yönleri olabilir. Ancak öğretmenin bilgi ve tecrübesi sayesinde uygulama sırasında bir yaklaşımdan diğer yaklaşıma geçilerek ortaya çıkacak bir dezavantajlı durum avantaja dönüştürülebilir. Böylece öğretmen tarafından aynı konunun farklı sekanslarında iki yaklaşım da başarılı bir şekilde uygulanabilmektedir. Evrensel çerçevede beden eğitimi ve sporda gerçekleştirilen uygulamalara bakıldığında öğretmen merkezli olan komut ve alıştırma yöntemlerinin genellikle kullanıldıkları ve öğretmenlerinde bu yöntemlerin derslerde kullanılmasına değer verdikleri görülmektedir (Cothran ve ark, 2005; Kulinna ve Cothran, 2003, İnce ve Hünük, 2010, Parsak ve Saraç, 2020). Bu durum, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerin merkezde olduğu öğretim yöntemleri ile ilgili yeterli bilgi ve beceriye sahip olmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Sunuş Yolu Yaklaşımına Göre Öğretim Yöntemleri

Sunuş yolu yaklaşımının özelliği öğretmen merkezli olması ve öğrencilerin ikincil durumda kalmasıdır. Öğretmen ve öğrencinin rolleri açısından bakıldığında öğretmen önder ve takipçi olarak her zaman kararları alır öğrenci ise öğretmenin aldığı kararları uygular. Bu yöntem öğretmene sınıf üzerinde kontrol ve disiplini sağlama avantajı sunar. Öğretimde ölçütler öğretmen tarafından belirlenir öğrencilere uygular. Öğrenci standartları ve kuralları bilir, uygular ama sorgulamaz (Hünük, 2023). Sunuş yolu yaklaşımında Komut Yöntemi, Alıştırma Yöntemi, Eşli Çalışma Yöntemi, Kendini Denetleme Yöntemi ve Katılım Yöntemi olmak üzere 5 yöntemden bahsedilebilir.



Şekil 1: Sunuş Yolu Yaklaşımına Göre Öğretim Yöntemleri

Komut Yöntemi

Öğretmen aktif; öğrenci ise pasiftir. Hazırlık, uygulama ve değerlendirme aşamasında tüm kararlar öğretmen tarafından alınır. Öğrencinin rolü ise öğretmen tarafında alınan kararları ve komutları aynen uygulamaktır. Öğrencinin konuya ilişkin düşüncelerini belirtmek ya da soru sorma imkanı yoktur. Bir konunun açıklanması, özetlenmesi ya da öğrencinin konuya dikkatini çekmek amacı ile özellikle öğrenci veya sporcu sayısının fazla olduğu kalabalık gruplarda sık sık kullanılan ancak bireysel farklılıkları dikkate almayan bir yöntemdir. Beden eğitimi ve spor öğretiminde öğretmen önce öğretilcek beceriyi parçalara böler daha sonra ise becerinin doğru yapılışını (demonstrasyon) gösterir (Eynur ve Eynur, 2019). Öğrenciler, öğretmen tarafından verilen komutlar ile beceriyi anında ve öğretmenin anlattığı gibi doğru bir şekilde eksiksiz gerçekleştirmeye çalışırlar. Öğrencilerin beceriyi uygulamalarından sonra ise öğretmen yanlışları söyler ve tekrar doğru beceriyi uygular (geri bildirim) ve

öğrenciler öğretmenin gösterdiği gibi yapmaya çalışırlar. Öğretmenin konu hakkındaki bilgisinin yeterli olması, ses ve beden dilini etkili kullanması ayrıca aşırı ya da çok kısa olmayacak şekilde yeterli süre kullanımı gibi yöntemin etkinliğini artıran en önemli özelliklerdir. Beden eğitimi ve spor öğretiminde bir davranış veya hareketin sözel olarak desteklenmesi amacı ile kullanılır (Hünük, 2023). Öğretmen ya da antrenör tarafından öğrencilere komutların neyi ifade ettiği açıklanır. Ders düzeni sağlandıktan sonra komutlar gerçekleştirilerek çalışmaya devam edilir istenilen çalışma kapsamı sağlandığında (set, tekrar, süre vb) yüklenme ve dinlenme ilişkisine göre çalışma sonlandırılır (Eynur ve Eynur, 2019). Öğretmen ya da antrenör bahçe ya da spor salonunda öğrenci ya da sporcularının bir becerinin farklı sekanslarını ya da değişik becerileri çalışmaları için çeşitli istasyonlar hazırlar. Öğrenciler istasyonlarda çalışırken öğretmen istasyonları gezerek ihtiyacı olan öğrencilere yardım eder (Hünük, 2023).

Örnek Etkinlik: Basketbolda Turnike Atıyorum



Şekil 2: Basketbolda Turnike Atışı

- Öğretmen basketbolda turnike atışının top sektirme, top sürme, adımlama ve atış gibi farklı bölümlerini içeren istasyonları kurar.
- Öğretmen öğrencileri gruplara ayırıp istasyonlara yerleştirir.
- Öğrenciler belli bir süre istasyonlarda çalışır.
- Öğretmen istasyonları gezerek yardıma ihtiyacı olan öğrencilere geri bildirim yapar ve yapılması gerekenler için komutlarını verir.
- Öğrenciler buldukları istasyonda istenilen yeterliliğe ulaştıklarında ya da belirlenen tekrar veya süreye ulaştıklarında istasyon değiştirirler (Hünük, 2023).

Alıştırma Yöntemi

En sık kullanılan yöntemlerdendir. Bu yöntemde öğrenciler için amaçlanan hedefler için öğrenciye kendi hızında yeterli sayıda uygulama imkanı verilir. Öğretmen beceri için uygun ortamı hazırlayan, öğrenci ise tekrar eden ve beceriyi pekiştiren rollerindedir (Eynur ve Eynur, 2019). Bu yöntem ile öğretmen hazırlık aşamasında öğrencilere konu ile ilgili ön bilgileri verir, uygulama bölümünde kullanılacak araç ve gereçler, disiplinler ve kontroller

öğrenci tarafından gerçekleştirilebilirken son bölümde değerlendirme ise yine öğretmen tarafından yapılır (Nebioğlu, 2006). Beden eğitimi ve spor öğretiminde öğretmen becerinin uygulanacağı sahada öğrencilerin bir becerinin farklı sekansları ya da farklı beceriler için istasyon hazırlar. Öğrenciler ise istasyonlarda kendi hızlarında çalışmalarını yaparlar. Öğretmen ise istasyonlarda gezerek etrafta dolaşarak gerekli durumlarda düzeltmeler (geribildirim) yapar. Ancak öğretici öğrencilere uygulama sırasında dönütler vermez ya da dönüt vermekte gecikirse becerinin yanlış öğrenilmesi ya da becerinin öğrenilememesi gibi istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilir (Eynur ve Eynur, 2019). Hedeflenen beceri seviyesine ulaşmak için alıştırmalar büyük önem arz eder. Doğru zaman ve sayıda gerçekleştirilen tekrarlar geçmiş ve yeni becerilerin bütünleşmesinde ve hareketin refleks haline gelmesinde önemli rol oynar (Hünük, 2023). Böylece hareket gerekli zamanda ve en ekonomik şekilde ortaya konulabilecektir.

Örnek Etkinlik: Fiziksel Uygunluğumu Geliştiriyorum



Şekil 3: Fiziksel Uygunluğu Geliştirici Örnek Hareketler

- Öğretmen çalışma yaprağında gösterdiği adım alma, baş üstüne ağırlık kaldırma, zıplayan makas, çömelme hareketlerini çalışma alanında numaralandırılmış bölümlere hazırlar.
- Öğrencilerin ne yapmaları gerektiğini aşamalı bir şekilde sıra ile açıklar.
- Öğretmen öğrencilere istedikleri istasyondan başlayıp hareketin çalışma yaprağındaki doğru formu ile 5 dk gerçekleştirdikten sonra diğer istasyonlardan birisine geçerek çalışmaya devam edebileceklerini söyler.
- Öğrenciler çalışırlar, Öğretmen ise gözlem yapar.
- İhtiyaç duyan öğrencilere çalışma yaprağında belirtildiği gibi hareketin doğru formuna uygun olarak geri bildirimde (feedback) bulunur (Hünük, 2023).

Eşli Çalışma Yöntemi

Bu yöntemde öğretmen destekleyici öğrenci ise uygulayan ve arkadaşını (akran) değerlendiren rolündedir. Uygulanacak alıştırmalar öğretmen tarafından belirlenir. Öğrenciler, öğretici tarafından belirlenen becerileri uygularken çalışmada birbirlerinin gözlemlerler. Öğrenciler, arkadaşlarına kriterleri öğretmen tarafından belirlenen geri bildirimler vererek birlikte çalışırlar.

Bu yöntemin sonunda öğrenci etkinliği yerine getirmesinin diğerlerinin de görevlerini yerine getirmesini etkileyeceğini ve bunu göre hareket etmesi gerektiğini öğrenmiş olacaktır (Hünük, 2023). Öğretici uygulamada öğrencilerin birbirlerini gözlemlerken kuracakları iletişimi çalışma kağıdında belirtmelidir (İnce ve Hünük, 2010). ve ark., 2005). Öğretici öğrencileri eşleştirdikten sonra bir örnek çalışma gösterilmelidir ardından öğrenciler uygulamaya başlamalıdır Parsak ve Saraç, 2020). Öğretici belli bir sıra izlemeden öğrenciler arasında gezerek uygulayan öğrenci ile iletişime geçmeden gözlem yapan öğrenciden çalışma hakkında akademik anlayış çerçevesinde bilgi alır (Eynur ve Eynur, 2019). Böylece öğrencilere çalışma sırasında amaca uygun şekilde konuşmaların gerçekleştirilebileceği mesajı verilmiş olur (Doozan ve Bae, 2016).

Örnek Etkinlik: Hentbolda Rakibi Aldatma ve Şut Atışı



Şekil 4: Hentbolda Rakibi Aldatma ve Şut Atışı

- Öğrenci rakip karşısında çift ayak durur sonra sol ayağı ile sol çapraza doğru bir adım atar.
- Vücudunu sol tarafa doğru yöneltir.
- Ani bir hareketle sağ çapraza doğru sağ ayağı ile bir adım atar sonra sol ayağı ile ileriye doğru bir adım atar.
- Sol ayağı ile sıçrama yapar ve şut için pozisyon alır.
- Son olarak sol ayak sıçrama hareketine başlar ve yedi metre çizgisine basmadan şutunu gerçekleştirir (Hünük, 2023).

Kendini Denetleme Yöntemi

Öğretmen yönlendirici öğrenci ise öz değerlendirme yapan konumundadır. Öğrenci bu yöntem sayesinde sadece sınıf içi değil aynı zamanda ders dışı deneyimler ile kendini değerlendirme imkanı yakalayacaktır. Daha önceki yöntem ile eşini denetlemeyi öğrenen öğrenci bu yöntem ile öğretmenin belirlediği kriterlere göre bireysel olarak çalışıp kendi performansını öğretmenin verdiği liste ile kontrol eder. Böylece öğrenci kendi performansının (kinestetik farkındalık) farkına varır ayrıca sorumluluk bilinci kazanmış ve kendine olan güveni de artmış olur (Hubball ve West, 2009). Bu yöntem ile öğretmenin rehberliğinde öğrenci özerk bir çalışma imkanına sahip olmaktadır (Sato, ve ark., 2017). Bu sayede öğrenci kazanım gerçekleştiğinde karar verme mekanizmalarını kullanmayı da öğrenecektir.

Örnek Etkinlik: Hedefi Vuruyorum



Şekil 5: Karşıdaki Hedefe Top Atışı

- Öğretici öğrencileri sayılarına göre gruplara ayırır (ikişerli, üçerli vb) ve öğrencilerin hepsine daha önceden hazırladığı çalışma yapraklarını dağıtır.
- Öğrenciler çalışma yapraklarını okurlar.
- Öğretici etkinliği bir öğrenci ile uygular.
- Öğrenciler sırayla karşılarında uygun mesafeye konulmuş olan su şişesi hedeflerini bowling atışı ile devirmeye çalışırlar.
- Toplam 3 atıştan sonra çalışma yaprağındaki ölçütler kapsamında kendilerini değerlendirirler.
- Öğrenciler yapmaları gereken atışın kritik noktalarına göz attıktan sonra tekrar atış yaparlar.
- Doğru atış yapan öğrenciler de puan ile ödüllendirilerek çalışma tekrarlanır (Hünük, 2023).

Katılım Yöntemi

Öğretmen kolaylaştırıcı öğrenci ise seviyeye karar veren rolündedir. Bu yöntemde öğretmen bireysel farklılıkları da göz önünde bulundurarak (boy, vücut ağırlığı, beceri düzeyi vb) bütün öğrencilerin katılabilecekleri çeşitli seviyelerdeki çalışmaları belirler. Öğrenci, kendi yeteneklerine ve seviyesine en uygun olduğunu düşündüğü etkinliği seçer. Öğrenci gerektiğinde etkinliğin seviyesini artırabilir ya da düşürebilir. Öğrenciler arasında herhangi bir kıyaslama olmadığından dolayı öğrencinin derse karşı motivasyonu artacaktır. Ayrıca öğrenci ulaşabileceği performans sınırını deneyimleme şansını yakalayacaktır (Tripp ve ark., 2007). Bu yöntem ile öğretmen, öğrencisinin uygulamaya dahil olmasını sağlamanın yanında onu değerlendirerek performansı hakkında bilgi sahibi olup çalışmada gerçekleştireceği varyasyonlar sayesinde gelişimini destekleyebilecektir (Eynur ve Eynur, 2019).

Örnek Etkinlik: Teniste Seviyeme Uygun Servis Kullanıyorum



Şekil 6: Farklı Uzaklıklardan Servis Atışı

- Öğretmen öğrencilerine hazırladığı çalışma kâğıtlarını verir.
- Teniste farklı uzaklıklardaki servis çalışmalarının (çok yakın, yakın, uzak, çok uzak mesafe) yapılışını bir öğrenci yardımıyla gösterir.
- Uygulamada öğrenciler istedikleri seviyelerden servis atarak çalışırlar.
- Her uzaklık seviyelerinden 5 başarılı atıştan sonra bir üst seviyeden servis atışı geçebilirler.
- Öğrenciler isterlerse bir önceki seviyeye tekrar dönerek beceride daha yetkin olabilmek için çalışabilirler.
- Öğrenci son seviyede de peş peşe 5 başarılı atış yapamazsa bir önceki seviyeye iner.
- Öğrenci tüm servis atış seviyelerini başarılı bir şekilde tamamladığında tenis maçına geçebilir (Hünük, 2023).

Buluş Yolu Yaklaşımına Göre Öğretim Yöntemleri

Buluş yolu yaklaşımında öğrenci merkezdedir ve bu yöntemde öğrencinin nasıl düşüneceği ve öğreneceği öğretilir. Öğrencilerin gereksinim ve ilgileri ön plandadır etkinlikler bu özelliklere göre planlanır ve uygulanır. Öğretmen bu yaklaşım ile öğrenciye düşünme, yaratıcı olma, soru sorma ve kendini tanıma imkanı verir. Öğrenci bu yaklaşımda dersleri ilgi çekici ve uyarıcı bulur ve etkinliklere katılmaktan zevk alır. Öğrenciler bu yöntem ile bir grubun parçası olur sorumluluk alır ve liderlik eder, karşılaştığı sorunlara cevaplar bulur bu sayede düşünme becerileri gelişerek kendini kontrol etme ve yönetme gibi davranışlar kazanır. Böylece öğrenci, üst düzey etkinlikleri uygulama fırsatı bularak potansiyelinin farkına varır. Ayrıca öğretmen de öğrencilerinin ilgi ve gereksinimlerinin farkına varır onları daha yakından tanır. Buluş yolu yaklaşımında Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Öğrencinin Tasarımı Yöntemi, Öğrencinin Başlatması Yöntemi, Kendi Kendine Öğrenme Yöntemi ve Teknoloji Destekli Öğretim Yöntemi olmak üzere 6 yöntemden bahsedilebilir.



Şekil 7: Buluş Yolu Yaklaşımına Göre Öğretim Yöntemleri

Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi

Öğrenci, öğretmenin daha önceden belirlenmiş hedefler için hazırlamış olduğu soruların cevaplarını ortaya çıkarmaya çalışır yani keşfeder. Amaç anlamsız olan parçalardan anlamlı bir bütüne ulaşmaktır. Ulaşılan buluş yeni bir keşif değildir ancak öğrencinin kendisinin ulaştığı bir sonuçtur (Chatzipanteli ve ark., 2015). Bu yol ile öğrenilen bilginin kısa süreli bellekten kalıcı olan uzun süreli belleğe geçişi sağlanmış olacaktır. Yine burada öğretmenin hazırladığı soruların içeriği ve sırası doğru hazırlanmadığı takdirde öğrencilerde bilgilerde kalıcı yanlışlar ortaya çıkmasına yol açar ki bunun telafisi de yeni bir öğrenciye bilginin öğretilmesinden daha zor ve yorucudur. Dolayısıyla bu yöntemde öğretmenin de öğrencisinin beklenen hedefe ulaşması için sabırla üst düzey bir çabayı göstermesi gerekmektedir (Eynur ve Eynur, 2019).

Örnek Etkinlik: Futbolda Küçük Alan ile Doğru Hücumu Öğreniyoruz



Şekil 8: Futbolda Küçük Alan Oyunları (Kaynak: Hünük, 2023).

- Öğretmen öğrencilerine hazırladığı çalışma kâğıtlarını verir.
- Öğretmen öğrencilerle birlikte futbolda dar alan oyununun oynanacağı alanı kurar.
- Öğretmen; sınıfı 4 takıma ayırır (yeşil, mavi, kırmızı, sarı) ve 2 takımı bir yarı saha diğer 2 takımı diğer yarı sahaya yerleştirir ve oyunu başlatır.
- Belli bir süreden sonra oyunu durdurur ve daha önce öğrencilere dağıttığı çalışma yaprağındaki sorulardan (genişlik ve derinlik) sorar.
- Öğrencilerden cevapları dinledikten sonra bunu oyunda da uygulamaları için tekrar oyunu başlatır.
- Öğrencilere oynayıp bilgileri uygulamaları için fırsat verip gözlem yapar ve tekrar oyunu durdurarak (hareketlilik ve alan yaratma) ile ilgili diğer soruları sorar.
- Doğruyu bulmalarını sağlar ve oyunun tekrar başlatarak hareketlilik ve alan yaratmayı oyun içerisinde uygulamalarını ister.
- Son olarak oyun bitiminde öğrenciler dağıtılan değerlendirme formu ile kendilerini değerlendirir (Hünük, 2023).

Problem Çözme Yöntemi

Bu yöntemde öğrenci kazanıma ilişkin problemlere öğretmenin yönlendirmelerine göre çözüm yolu bulmaya çalışır. Öğrenci öğretmenin sorusuna eleştirel düşünme yolu ve mantıksal sorgulama yöntemi ile çözümler dener ve doğru cevabı bulmaya çalışır. Bu yöntemin amacı bütünden parçaya ulaşmaktır. Beden eğitimi ve spor öğretiminde bir hareketin bütünsel bir şekilde gerçekleştirme biçimi ile uygulanan beceride ulaşılmak istenilen ve önemli olan parçayı keşfetmek olarak ifade edilebilir (Eynur ve Eynur, 2019).

Örnek Etkinlik: Birden Fazla Hedefli Oyunda Problemi Çözme



Şekil 9: Futbolda Birden Fazla Hedefli Küçük Alan Oyunları (Kaynak: Hünük, 2023).

- Öğretici öğrencilerine hazırladığı çalışma kâğıtlarını verir.
- Öğretici; sınıfı 4 takıma ayırır (yeşil, mavi, kırmızı, sarı) ve takımlar sahadaki bir yarının yarısına konumlanır ve her takımın alanında ikişer adet kalesi vardır.

- Öğretici oyunu başlatır takımlar ellerini kullanarak paslaşır ya da top sürer rakibin alanında bulunan hedeflere topu atmaya çalışır.
- Öğretici bir süre sonra oyunu durdurur ve daha önce hazırlamış olduğu çalışma yaprağında yer alan problemi öğrencilere açıklar.
- Öğrenciler karşılaştıkları problem için bireysel ya da takım olarak bir veya birden fazla çözüm düşünürler. Buldukları çözümü öğreticinin verdiği çalışma yaprağına çizip anlattıktan sonra öğretici öğrencilerin çözümlerini oyunda uygulamalarını isteyerek oyunu tekrar başlatır.
- Öğretici öğrencilerin buldukları çözümlerini gözlem yaptıktan sonra tekrar oyunu durdurup öğrencilere yeni bir problem verir. Aynı işlemler bu problem için de gerçekleştirilir.
- Hedefe her başarılı atış yapan öğrenci takımı adına 1 puan kazanır.
- Süre bittiğinde en fazla puanı toplayan takım oyunu kazanır (Hünük, 2023).

Öğrencinin Tasarımı Yöntemi

Öğretmen tavsiye edici; öğrenci ise karar vericidir. Bu yöntemde öğretmen tarafından öğretilecek olan konuya karar verilir. Öğretmen konuyu seçtikten sonra ise öğrenci öğrenme deneyimi ile ilgili kararları kendisi verir. Öğretmen tavsiye eder öğrenci ise öğretmenin tavsiye ettiği temel konu başlığı içinden ne öğreneceğine karar verir. Öğrenci öğretmenine danışarak kendisi için kişisel bir öğrenme programı tasarlar (Mosston ve Ashworth, 2008).

Örnek Etkinlik: Kendi Fiziksel Uygunluk Planımı Oluşturuyorum



Şekil 10: Fiziksel Uygunluk İçin Örnek Hareketler

- Öğretmen ve öğrenciler okul bahçesi ya da spor salonunda yer alırlar.
- Öğretmen tarafından hazırlanmış çalışma yapraklarını öğrencilere dağıtır.
- Öğretmen öğrencilere fiziksel uygunluk için önemli olan egzersiz tiplerinin (kalp ve solunum sistemi dayanıklılığı, kas dayanıklılığı, kas kuvveti ve esneklik) özellikleri ilgili bilgilendirme yapar. Böylece öğrencinin ne tür bir egzersize ihtiyacı olduğunu anlaması sağlanır.
- Öğrencilere çalışma yaprağında yer verilen örnek egzersiz tiplerinden 6-8 hareketlik bir egzersiz serisi oluşturularak uygulanacağı söylenir.

- Öğretmen bir öğrenci eşliğinde örnek uygulamalar gösterir.
- Öğrenciler öğretmenlerinin desteği ile egzersiz serisi oluşturur ve 30 dk boyunca uygularlar.
- Öğretmen öğrencilerinin uygulamalarını gözlemler gerek duyan öğrencilerine geri bildirim sağlayarak danışmanlık yapar (Hünük, 2023).

Öğrencinin Başlatması Yöntemi

Bu yöntem öğrenci merkezlidir. Öğretmen rehberliğinde öğrenci karar verici ve başlatandır. Öğrenciler neyi ve nasıl öğreneceklerine karar verirler. Öğretmen ile öğrenciler birlikte temel ölçütleri belirler ancak ne öğrenileceği ve nasıl öğrenileceğine ilişkin sorumluluk sadece öğrencilerdedir. Öğrencinin ihtiyaç duyması halinde öğretmen yardım eder (Hünük, 2023).

Örnek Etkinlik: Cimnastikte Amut Takla Yapıyorum



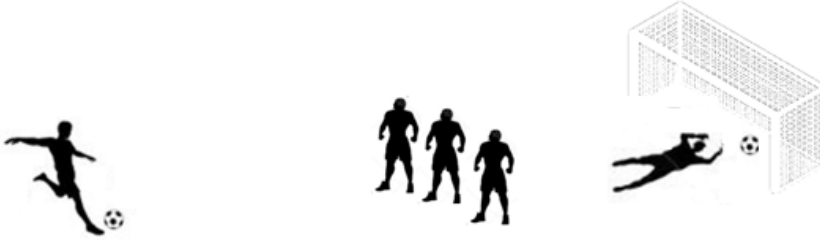
Şekil 11: Cimnastikte Amut Takla

- Beden eğitimi dersinde cimnastik konusunda amut takla geçişi öğretimi yapılır.
- Öğretmen öğrenme motivasyonu yüksek olan ve konuyu öğrenmek için kendisinden talepte bulunan öğrenciye amut takla sırasında hangi sorunlar ile karşılaştığını tanımlaması ister.
- Öğretmen öğrencinin beceriyi uygulamasını ve performansına yönelik öz değerlendirme yapmasını sağlar. Kendisi de süreci değerlendirir.
- Öğretmen ve öğrenci birlikte konunun değerlendirmesini yaparlar ve öğretmen rehberliğinde hazırladıkları egzersiz çalışmaları ile devam edilir (Eynur ve Eynur, 2019).

Kendi Kendine Öğrenme Yöntemi

Öğretmen düzenleyici, öğrenci ise dinleyici rolündedir. Öğrenme görsel ve işitsel duyu organlarına hitap eden farklı araçlar kullanılarak gerçekleştirilir (Eynur ve Eynur, 2019). Öğrenciye en üst seviyede özerklik tanınan öğretim yöntemidir. Öğrencinin yaratıcılığı gelişir. Öyle ki öğrenci bir şey öğrenmek ve sürece öğretmeni dahil edip etmeyeceğine kendi karar verir. Öğretmen öğrencinin verdiği tüm kararları kabul ederek çalışmanın hazırlık, uygulama ve değerlendirme süreçlerindeki tüm yetki öğrenciye devredilir (Hünük, 2023).

Örnek Etkinlik: Futbolda Farklı Sayılarda Kurulan Barajlara Karşı Serbest Vuruş Tekniğini Yapabilmek



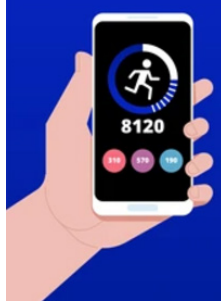
Şekil 12: Futbolda Farklı Sayılarda Kurulan Barajlara Karşı Serbest Vuruş

- Öğretmen gerekli araç-gereç (kale ve baraj için yeterli sayıda manken) ve alan sağlar.
- Öğrenci rakibin farklı sayılarda kurduğu barajlarda isabetli vuruş çalışması yapar.
- Derste öğrenciden her farklı sayıdaki barajda bu beceriyi doğru performansta uygulayabilmesini amaç edinerek istenilen seviyede gerçekleşmesi için yeterli çabayı ortaya koyacak motivasyona sahip olması ve çalışma süresince bu motivasyon düzeyini koruyabilmesi beklenen tutumdur.
- Öğrencinin gerçekleştirildiği serbest vuruşlarda topun kaledeki hedef noktalara gitmesi, baraja takılan toplar ve topun gidiş hızı gibi durumlar ile ilgili dönütler sağlanmalıdır (Eynur ve Eynur, 2019).

Teknoloji Destekli Öğretim Yöntemi

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler (tablet, bilgisayar, akıllı telefon vb.) tüm alanlarda olduğu gibi beden eğitimi ve sporda da yeni ve önemli gelişmelere sebep olmuştur (Qu, 2018; Lin vd., 2022). Beden eğitimi ve sporda lokomotor, non-lokomotor ve manipülatif temel becerilerin hareket analizlerinin yapılması, beceri performans kriterlerinin belirlenmesi ve bunların internet ve akıllı cihazlar vasıtasıyla video temelli öğretim yöntemi olarak kullanılması ile oluşturulan yazılımlar sayesinde öğrencilerin öğretim süreci içine alındığı öğretmenin ise pasif konumda olduğu bir öğrenme süreci olarak açıklanabilir (Eynur ve Eynur, 2019).

Örnek Etkinlik: Düzenli Egzersiz Yapıyorum



Şekil 13: Telefonda Egzersiz Uygulaması

- Öğretmen (ya da öğrenci öğretmenin rehberliğinde) temel hareket becerileri içerikli evde yapılabilecek kalistenik egzersiz (kendi vücut ağırlığı ile gerçekleştirilen egzersizler) programı hazırlar.
- Öğretmen (ya da öğrenci) hazırladığı programı uygulama ya da video olarak çeşitli online sistemlere yükler.
- Öğretmen öğrencilerinin (ya da öğrenci arkadaşlarının) egzersiz programına katılıp katılmadıklarını takip eder ve her katılım için puan verir.
- En çok puanı alan öğrenci beden eğitimi ve spor dersinde ayın sporcusu seçilir.

SONUÇ

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor dersinde kullanılacak öğretim yöntemi, konu, grubun düzeyi ve hazır bulunuşluğu, fiziki şartlar ve malzemeler gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Belirlenen öğretim amaçlarına ulaşmada öğretim yöntemlerinin birbirinden daha üstün değildir. Her bir öğretim yönteminin farklı durumlarda diğerinden daha verimli oldukları söylenilebilir. Bir konuda bir öğretim yönteminin yetersiz kaldığı durumda şartlara uygun bir diğer öğretim yönteminin kullanılması ile dezavantajlı durum ortadan kaldırılarak öğretim sürecinin beklenen seviyede devam etmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

1. Yıldırım, İ. ve Yetim A.A. (1196). Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. *Bed. Egt. Spor Bil. Der.*, 3: 36-43.
2. Yeşilyurt, E. (2020). Eğitimin Analizi. İçinde E. YEŞİLYURT (Editör). *Eğitim Sosyal ve Beşeri Bilimlerine Multidisipliner Bakış* (s.10-48). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
3. Habacı, İ., Karataş, E., Adıgüzzelli, F., Ürker, A., Atıcı, R. (2013). Öğretmenlerin güncel sorunları. *Turkish Studies*. 8(6), 263-277.
4. Aslan, H., Yıldız B. (2019). Öğrenci davranışlarına ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi. 14. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi (S. 10-17) Tam Metin Bildiri Kitabı, Çeşme /İzmir, 2-4 Mayıs 2019.
5. Çelikten, M., Şanal, M., Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (2), 207-237.
6. Semerci, Ç., Semerci, N., Eliüşük, A., Kartal, S.E. (2012) Öğretmenlik mesleğinin gündemine ilişkin öğretmen görüşleri (Bartın ili örneği). *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 22-40.
7. Qu, C. (2018). Application of Network Technology in distance education of physical education curriculum-take the football course as an example. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 18(5), Article 5. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.5.134>
8. Uzunöz, F. S., İlker, G. E., Arslan, Y., Demirhan, G. (2018). The effect of different teaching styles on critical thinking and achievement goals of prospective teachers. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 80-95. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000357
9. Tamer K., Pulur A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada yayınları.
10. Harmandar, İ. H. (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
11. Mosston, M., Ashworth, S. (2008). Teaching physical education. First Online Edition. UlaşımAdresi:https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf. (E.T. : 19.11.2024).
12. Chatoupis, C. (2013). Young children's divergent movement ability: a study revisited. *Early Child Development and Care*, 183(1), 92-108.
13. Cothran, D. J., Kulinna, P. H., Banville, D., Choi, E., Amade-Escot, C., MacPhail, A., Macdonald, D., Richard, J., Sarmiento, P. Kirk, D. (2005). A cross-cultural investigation of the use of teaching styles, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76 (2), 193-201.
14. Kulinna, P. H. ve Cothran, D. J. (2003). Physical education teachers' self-reported use and perceptions of various teaching styles. *Learning and Instruction*, 13(6), 597-609.
15. İnce, M. L. ve Hünük, D. (2010). Eğitim reformu sürecinde deneyimli beden eğitimi öğretmenlerinin kullandıkları öğretim stilleri ve stillere ilişkin algıları. *Eğitim ve Bilim*, 157, 128-139.
16. Parsak, B. ve Saraç, L. (2020). Turkish physical education teachers' use of teaching styles: self-reported versus observed. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(2), 137-146.
17. Eynur, B.R. ve Eynur, A. (2019). Hareket Öğretiminde Kullanılan Öğretim Yöntemleri. İçinde S. AYAN (Editör), *Hareket Eğitimi* 208-238). Ankara: Pegem Akademi.
18. Hünük, D. (2023). Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Stratejileri, Modelleri ve Yöntemleri, <https://yayinlar.gsb.gov.tr/Public/Files/ogrenim-stratejileri-1207.pdf> (E.T.: 18.11.2024).
19. Nebioğlu, D. (2006). *Beden Eğitimi Dersi- Genel Esasları Planlaması Denetimi*. Bursa: Nobel Yayınevi.
20. Doozan, A. ve Bae, M. (2016). Teaching Physical Literacy to Promote Healthy Lives: TGFU and Related Approaches. *The Physical Educator*. <https://doi.org/10.18666/TPE-2016-V73-13-6364>
21. Hubball, H. ve West, D. (2009). Learning-Centered Planning Strategies in "Outdoor Education Programs": Enhancing Participation and Self-Directed Learning. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 23(1), 25-27.

22. Sato, T., Haegele, J. A., ve Foot, R. (2017). Developing Online Graduate Coursework in Adapted Physical Education Utilizing Andragogy Theory. *Quest*, 69(4), 453-466.
23. Tripp, A., Rizzo, T. L., ve Webbert, L. (2007). Inclusion in Physical Education: Changing the Culture. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(2), 32-48. <https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10597971>
24. Chatzipanteli, A., Digelidis, N., ve Papaioannou, A. G. (2015). Self-Regulation, Motivation and Teaching Styles in Physical Education Classes: An Intervention Study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34, 333 -344 <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0024>
25. Lin, Y.-N., Hsia, L.-H., ve Hwang, G.-J. (2022). Fostering motor skills in physical education: A mobile technologysupported ICRA flipped learning model. *Computers ve Education*, 177(C). <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104380>
26. Özkan, C. (2020). Spor Eğitimi. G. ÖZEN ve M.D. DİNDAR (Editör) *Sporun Kavramsal Temelleri* 3 (s.59-93). İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
27. Ceviz E., Genç H. ve Türkmen M. (2021). Coronavirüs (Covid-19) Pandemisi: Sedanterler ve Sporcularda Evde Fiziksel Aktivite. İçinde M. İLKİM (Editör), *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I* (9-27). Ankara: Gece Kitaplığı.
28. Türkmen, E., Genç, H. ve Ceviz E. (2021). Oyun ve Çocuk Gelişimi. İçinde Z. F. DİNÇ (Editör), *Spor Bilimleri II* (45-61). Ankara: Akademisyen Yayınevi.

PES PLANUS'UN SPORTİF PERFORMANS VE DENGES ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Mehmet Şerif Ökmen¹

Pes Planusun Tanımı:

Literatürde pes planus kavramına karşılık gelen bazı terimler kullanılmıştır. Bu terimlerden bazıları pes valgus, weak foot, relaxed foot, doğuştan hiper mobil flat foot, hiper mobil flat foot, flaccid flat food, talipes calcaneo-valgus, compensated talipes equinus, kollapsing pes valgo-planus'dur (Erkuş ve Kalenderer, 2017; Bordelon, 1983).

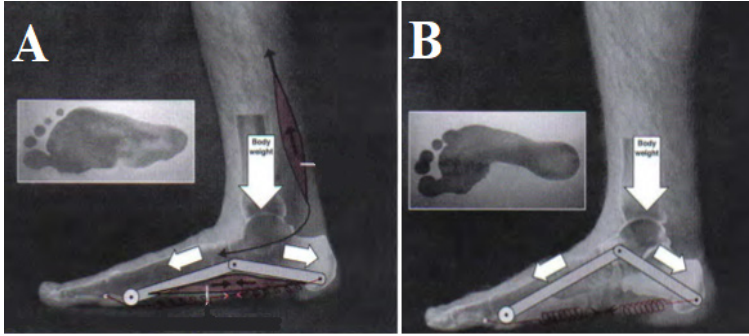
Pes planus çok çeşitli tanımlamaları mevcut olan oldukça genel bir terimdir. Pes planus halk deyiminde düz tabanlılık olarak tanımlanırken (Manusov vd., 1996), kronik olarak düşük veya anormal şekilde alçak medial longitudinal arki ifade eder. Bu durum sıklıkla aşırı gerilmiş, yırtık veya zayıflamış plantar fasya, spring ligament ve tibialis posterior tendonuyla birlikte orta ayak veya proksimal ön ayak bölgelerindeki eklem gevşekliğinin sonucudur. Sagittal düzlemde kalkaneusun küboid ile eklem yapan anterior ucunun plantar fleksiyon yönünde, posterior ucunun ise tersine yukarı yöne doğru hareket ettiği durumdur (Jung vd., 2011; Erbahçeci ve Bayramlar, 2018; Sulowska vd., 2015).

Pes planusun Epidemiyolojisi:

Pes planusun, adolesanlar ve yetişkinler arasındaki sıklığının % 1.1-43.2 gibi geniş bir aralıkta olduğu bildirilmiştir (Igbigbi vd., 2005). Pes planus deformitesi tüm yaş gruplarında görülmekle birlikte prevelansı yaşa göre değişiklik göstermektedir. Büyümeyle birlikte azalan prevelansı yaşlanmayla birlikte tekrar artmaktadır. Yeni doğan bebeklerin tümünün ayağında pes planus bulunmaktadır. MLA'nın kemiklerin büyümesi, eklemlerin ve bağların da gelişmesiyle birlikte yaşamın ilk on yılında olduğu bilinmektedir. Bununla beraber 3 yaşına kadar MLA gelişmemesi normal kabul edilir. Prevelansının 3 yaşında %44 ila %68'lere ve 6 yaş civarında ise %21 ila %24 aralığına kadar düştüğü tahmin edilmektedir. 18-25 yaş arasındaki prevelansının %13 ila %22 (Abdel-Fattah vd., 2006; Bhoir vd., 2014; Aenumulapalli vd., 2017;

¹ Doç. Dr., Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID: 0000-0002-8636-3333, e-posta: mserifokmen@gmail.com

Reddy vd., 2021), 65 yaş üstündeki prevalansının ise %19 ila %33,9 arasında olduğu bildirilmiştir (Pita-Fernandez vd., 2017; Dunn vd., 2004). Yetişkin pes planus oluşumu pek çok faktöre bağlı olabilmektedir. Konjenital olabilir veya sonradan edinilebilir. Genetik faktörler, yaş, obezite, büyük ayak ölçüsü, çocukluk çağı ayakkabı seçimleri, posterior tibial tendon disfonksiyonu, tarsal koalizyon, travma ve artrit in erişkin pes planusla ilişkili risk faktörleri olduğu bildirilmiştir (Kodithuwakku vd., 2019; Ross vd., 2017).



Şekil 1. A: Pes Planus, B: Sağlıklı Ayak Görünümü (Neumann, 2002).

Pes Planus Türleri

Pes planus deformitesi fizyolojik veya patolojik olarak görülebilir. Deformitenin başlangıç yaşı bu durumun değerlendirilmesinde önemlidir. Pozitif aile öyküsü pes planusun altında yatan nedeni ortaya çıkarmakta yardımcı olabilecek bir etkidir. Aile öyküsünde bulunan artrit, eklem laksitesi gibi etkenler sorgulanarak deformite fizyolojik veya patolojik olarak sınıflandırılabilir (Harris vd., 2004). Ağrı pes planusun sınıflandırılmasında kullanılan bir diğer etkidir. Ağrılı bir ayak bazen tumor, artrit veya enfeksiyon varlığına işaret edebilir (Herring, 2008). Ayrıca pes planus rijit ya da esnek olarak da sınıflandırılabilir (Yeagerman vd., 2011).

Dünya Sağlık Örgütü pes planus'u sert (rijit) ve esnek olarak iki şekilde sınıflandırmıştır. DSÖ'ne göre sert pes planus; nüfusun %1 den daha azını kapsar, ağrılıdır ve cerrahi müdahale gerektirir. Esnek pes planus ise gelişimsel olup toplumda çok daha yaygın görülür (Şahin vd., 2018).

Fizyolojik (esnek) pes planus

Fizyolojik pes planus benign ve sık görülen tiptir. Esnek pes planus olarak da bilinir. Normal durumun bir varyasyonu olup 4-6 yaşa kadar normal kabul edilen, ligamentöz laksiteye bağlı gelişen taban çöküklüğü olarak tanımlanabilir. Bütün infantlarda, çocukların birçoğunda ve erişkinlerin %15'inde görülür. Ailesel geçiş gösterir ve genellikle ağrısızdır. Obezlerde ve eklem laksitesi olanlarda siktir (Wenger vd., 1989).

Esnek pes planusda medial longitudinal arkın yalnızca ağırlık taşırken çöktüğü, yük altında değilken düzeldiği görülür. Esnek pes planusta medial longitudinal arkın ayak parmak ucunda veya ayak bileği plantar fleksiyondayken gerginliğinin yeniden ortaya çıkması rijit pes planustan ayırt edilmesinde gözlemlenen en büyük kriterlerden birisidir. Esnek pes planusa sebep olan etmenler kas zayıflığı, obezite, ligament laksitesi ve diğer biyomekanik sebeplerdir. Rijit pes planusta ise hem yük altında hem de yük altında değilken ayak ark yüksekliği azalmıştır. Konjenital vertikal talus, tarsal koalasyon veya septik artrit gibi nedenler rijit pes planusa yol açabilmektedir (Yeagerman vd., 2011).

Patolojik pes planus

Rijit (sert) pes planus olarak da bilinen bu tip, esnek pes planus'a oranla daha az oranda görülür. Patolojik pes planus hasta da ağrı şikâyeti ve hareketlerde engele sebep olur. Esnek pes planus gibi gelişimi takiben iyileşme göstermez. Bu sebeple tedavi edilmesi gereklidir (Vukasinović vd., 2011).

Aşıl tendon gerginliği, topuğun valgus hareketine ve tarsal hareketlerde değişikliklere sebep olarak patolojik pes planus'a yol açar (Vukasinović vd., 2011). Bu tip pes planus'ta tarsal kemikler arasında füzyon olur. Bu durumda inversiyon-eversiyon hareketlerinde kısıtlığa neden olurlar. Bu tip pes planus konjenital bir deformitedir. Bu sebeple ciddi patolojik pes planus sebebidir. Tarsal koalasyon gibi konjenital formların yanı sıra tarsal kemiklerde tutulum yapan romatoid artrit ve travmatik artritlerde oluşabilir. Bu pes planus tipi serebral palsili hastalarda sıklıkla görülür. Serebral palsy hastalarında spastisiteye bağlı kas dengesizliği ve aşıl tendon kontraktürü görülür (Kaymaz, 2022).

Pes planus deformitesi fizyolojik veya patolojik olarak görülebilir. Deformitenin başlangıç yaşı bu durumun değerlendirilmesinde önemlidir. Pozitif aile öyküsü pes planusun altında yatan nedeni ortaya çıkarmakta yardımcı olabilecek bir etkidir. Aile öyküsünde bulunan artrit, eklem laksitesi gibi etkenler sorgulanarak deformite fizyolojik veya patolojik olarak sınıflandırılabilir (Harris vd., 2004). Ağrı pes planusun sınıflandırılmasında kullanılan bir diğer etkidir. Ağrılı bir ayak bazen tumor, artrit veya enfeksiyon varlığına işaret edebilir (Herring, 2008). Ayrıca pes planus rijit ya da esnek olarak da sınıflandırılabilir (Yeagerman vd., 2011).

Pes planusun Tanı Yöntemleri:

Pes planus tanısının konulması için detaylı anamnez, fizik muayene, radyografik ölçümler ve özel testler gibi çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Ayağın ve ilişkili patolojilerin direkt değerlendirmesi radyografik ölçümler yoluyla yapılmaktadır. Ancak ölçüm sırasında maruz kalınan zararlı ışınlar ve özellikle bu yöntemin ayağı sadece statik pozisyonlarda değerlendirebilmesi sebebiyle geçerliği ve güvenilirliği yapılmış bazı indirekt

yöntemler geliştirilmiştir. İndirekt ölçüm yöntemlerini kendi içerisinde vizüel değerlendirme, antropometrik ölçümler ve ayak izi indeksleri olarak sınıflandırmak mümkündür (Kodithuwakku vd., 2019; Razeghi ve Batt, 2002). Vizüel değerlendirme yöntemleri; ayağın doğrudan inspeksiyonu, ayak fotoğraflarının inspeksiyonu ve mürekkep ayak izinin inspeksiyonu şeklinde yapılmaktadır. Ayak postür indeksi- 6 (APİ- 6) pratikte sık kullanılan vizüel değerlendirme yöntemlerinden birisidir. Kişiler ayakta durma sırasında ayağın farklı bölümleri farklı düzlemlerden gözlemlenerek puanlanmaktadır (Keenan vd., 2002). Antropometrik ölçümler ise gonyometre, cetvel, mezura gibi cihazlar vasıtasıyla belirli yükseklik ve mesafelerin değerlendirilmesidir. Burada en yaygın kullanılan yöntemlerden bazıları naviküler yükseklik, arka ayak açısı, longitudinal ark açısı, naviküler düşme, valgus indeks ve ark yükseklik indeksleridir (Carrasco vd., 2021). Ayak izi indeksleri ise mürekkebe dayalı ayak izi yöntemi kağıt pedografi ve basınç sensörlü platformlar kullanılarak elde edilen ayak izi verilerinin değerlendirilmesidir. Chippaux-Smiraks indeksi, Staheli indeksi, ayak izi indeksi, ark indeksi, ark açısı ve pedobarografik analiz en yaygın kullanılan ayak izi değerlendirme yöntemleridir. İndirekt yöntemlerin çoğu statik pozisyonlarda değerlendirme yapmasına karşın pedobarografik analiz veya üç boyutlu hareket analiz sistemleri ambulasyon sırasında ayak ve ayak bileğini dinamik olarak değerlendirebilen önemli uygulamalardır (Kirmizi vd., 2020).

Her ne kadar farklı tanımlamalar yapılmış olsa da biyomekanik açıdan pes planusla ilişkili en önemli problem, ayağa yük aktarımı yapılan aktiviteler sırasında ayağın aşırı pronasyonudur. Subtalar ekleminde genellikle hiperpronasyon görülürken, kalkaneus talusa göre eksternal rotasyon ve valgusta olmaktadır. Bu da yürüyüş sırasında tibianın daha uzun süre internal rotasyonda kalmasına sebep olur. Buna bağlı olarak anterior pelvik tilt, dizlerde valgus stresi, lumbal lordozda ve kalça internal rotasyonunda artış görülür (Abdel-Raouf vd., 2013; Menz vd., 2013; Wiewiorski ve Valderrabano, 2011; Vulcano vd., 2013). Pes planusa bağlı ortaya çıkan dizilim bozukluğunun hem ayak fonksiyonunu hem de fiziksel performansı olumsuz etkilediği bildirilmiştir (Şahan vd., 2021; Lee ve Choi, 2016).

Tipik olarak yürüme sırasında kişi salınım fazındaki ayağına basana kadar, etkilenen ayak parmakları üstünde durmakta zorlanır. Ayağı pronasyonda mekanik açıdan güçsüz kılan etkenin MLA'da ki çökmeden ziyade ağırlık taşıma sırasındaki mediale doğru olan kayma olduğu bilinmektedir (Yalıman, 2010). Bu kişilerde yürüme ve ayakta durma ile ortaya çıkan bel ve alt ekstremitte ağrıları, yorgunluk ve güçsüzlük şikayetleri de sıklıkla görülmektedir (Goo vd., 2016). Ayrıca yapılan çalışmalar, pes planusun MLA'nın mobilitesini etkilediğini, ayaktaki stresi artırdığını, bozulmuş yük dağılımına, posterior

tibial tendon yetmezliğine, patellofemoral ağrı sendromuna ve kompensatuar iç kalça rotasyonuna neden olduğunu, böylece performansı ve dengeyi olumsuz etkilediğini göstermiştir (Kim ve Kim, 2016; Mulligan ve Cook, 2013; Ravichandran vd., 2022; Gougoulas, 2018).

Pes Planus Tedavi Yöntemleri

Pes planus fiziksel bir sorundur ve her bireyin ayak kemeri yüksekliği farklıdır. Bu nedenle, her birey için tedavi protokolleri benzersiz şekilde hazırlanmalıdır (Açak, 2020). Pes planusta tedavi protokolü kişinin semptomlarına ve klinik değerlendirmeye bağlı olarak cerrahi veya konservatif olabilir. Konservatif tedavi seçenekleri arasında aktivite modifikasyonları, analjezik ilaç uygulamaları, fizyoterapi ve ortez yaklaşımları sayılabilir. Fizyoterapi programı kapsamında intrinsik ve ekstrinsik ayak egzersizleri, ayak bileği ve alt ekstremitte kaslarına yönelik germe, kuvvetlendirme ve denge egzersizleri, video bazlı oyun egzersiz programları bulunmaktadır (Marzano, 2007; Rome vd., 2010). Yapılan Kuvvet çalışmalarında Şahin (2023) yapmış olduğu çalışmada kuvvet çalışmasının faydasına tam olarak inanılması gerektiğini vurgulamıştır.

Ortez Uygulamaları

Pes planus tedavisinde sıklıkla kullanılan konservatif tedavi yöntemlerden biri de ortez (tabanlık) uygulamalarıdır. Yapılan değerlendirmeler neticesinde hastalığın şiddeti ve klinik seyri göz önünde bulundurularak uygun tabanlık reçete edilmektedir. Fabrikasyon (hazır), özel üretim ve yarı özel üretim tabanlıklar olmak üzere farklı uygulama seçenekleri bulunmaktadır. Fabrikasyon tabanlıklar kolay erişilebilirliği ve düşük maliyeti dolayısıyla sıklıkla tercih edilmektedir. Bunlar ayak numarasına göre değişen ölçülerde ve termoplastik ya da silikon gibi malzemelerden oluşan ürünlerdir. Standart olarak hiçbir kişiselleştirme olmadan genel bir ark desteği veya ayağın bazı bölümlerine destek sağlar. Özel üretim tabanlıklar; 3 boyutlu tarayıcı, alçı döküm, köpük baskı veya pedobarografik analiz gibi yöntemler aracılığıyla ayağın ölçüleri alınarak kişiye özgü tasarlanan tabanlıklardır. Yarı özel tabanlıklar ise, fabrikasyon üretim tabanlıklara hastanın klinik durumuna uygun desteklerin ilave edilmesiyle modifiye edilen tabanlıklardır. Çoğunlukla metatarsal ped desteği ya da ekstremitte kısılalığı giderici takviyelerin eklenmesiyle elde edilmektedir (Erten, 2024).

Genellikle en iyi sonucu veren ortezler kişiye özel üretilen ortezlerdir. Kişiye özel üretilen ortezlerin temel amacı, MLA'yı destekleyerek plantar basınç dağılımını ve biyomekaniği düzenlemektir. Böylelikle semptomların azaltılması, günlük yaşam ve spor aktivitelerinin ağrısız şekilde gerçekleştirilmesi ve fonksiyonelliğin artırılması hedeflenir. Ayrıca tabanlık kullanımı yanlış biyomekanik dizilim sebebiyle oluşabilecek aşırı kullanım yaralanmalarının önlenmesi amacıyla da reçete edilmektedir. Literatürde pes planus tedavisinde

tabanlık kullanımına ilişkin çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bununla beraber özel üretim tabanlıkların üstün olduğunu bildiren çalışmalar olmasına rağmen hangi ortezin daha etkin olduğuna ilişkin bir fikir birliği de bulunmamaktadır (Banwell vd., 2014; Zifchock ve Davis, 2008; Lee vd., 2005; Kulcu vd., 2007).

Cerrahi Tedavi

Pes planusta pek çok cerrahi seçeneği uygulanabilir. Tercih edilecek cerrahi yöntemi bireyin yaşına ve fonksiyonel gereksinimlerine, deformitenin esnekliğine ve şiddetine, yumuşak dokuların durumuna ve artrit varlığına göre belirlenir. Pes planusta yumuşak doku girişimlerinden tendon transferleri, aşil tendon uzatma, spring ligament rekonstrüksiyonu uygulanabilirken; kalkaneal osteotomi, talonaviküler, kalkaneoküboid, subtalar artrodez ve tibiotalokalkaneal artrodez gibi yöntemler de uygulanan cerrahi girişimlerdendir (Bek, 2018; Lee vd., 2005). Üç ay ya da daha uzun süren konservatif tedaviye cevap vermeyen erişkin tip esnek pes planusta cerrahi girişimler uygulanır (Vulcano et al. 2013, Lee vd., 2005).

Egzersiz ve Spor Adaptasyonları:

Yaşlanma, davranış, kronik hastalıklar ve genetik faktörler gibi pek çok değişkenle tanımlanan kompleks bir durumdur. Yaşlanmayla birlikte gelen fiziksel aktivitede azalma, kişinin fiziksel yetilerini yöneten fizyolojik parametrelerdeki değişikliklere eşlik eder. (Sarıkaya vd., 2018). Yaşlı bireylerde pes planusun ayak ağrısı ve fonksiyonel kısıtlılıklarla ilişkili olduğu bilinmektedir. Dolayısı ile bu deformitenin ayakta ve proksimal eklemlerde ortaya çıkardığı biyomekanik değişikliklerin yıllar içerisinde artabileceği ve klinik semptomlara ve fonksiyonel sorunlara yol açabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle genç yetişkinlerde pes planus, semptomatik olmadığı durumlarda da, gelecekte neden olabileceği biyomekanik ve fonksiyonel sorunlar göz önünde bulundurularak düzeltici ortez veya egzersiz yaklaşımları ile tedavi edilmelidir. Esnek pes planusta zayıflamış kasları kuvvetlendirmek, kısalmış yapıları germek ve proprioepsiyonu arttırmak amacıyla egzersiz programları uygulanmaktadır (Riccio vd., 2009). Pes planusu olan bireylerde tibialis anterior, tibialis posterior, ayak bileği plantar fleksörleri, peroneus longus, parmak fleksör kasları, kalça ve diz çevresi kaslarına yönelik kuvvetlendirme egzersizleri uygulanmaktadır (Vulcano, 2013; Boigla ve Malone, 2004). Literatürdeki bir çalışmada ayak ile ilgili egzersiz uygulamalarına yönelik ayak kor stabilitesinden bahsedilmiştir. Bu çalışmada, ayağın arkının lumbopelvik kordakine benzer olarak ayağın hem lokal stabilizatörleri hem de global hareket ettircileri tarafından kontrol edildiği ve ayağın lokal stabilizatörlerinin 4 tabakadan oluşan plantar intrinsik kaslar olduğu belirtilmiştir. Genellikle kısa moment koluna ve küçük kesit alanına sahip olan bu kaslar yaygın olarak ayağın longitudinal ve transvers arklarıyla fonksiyonel bağlantısı ile tanımlanır ve primer olarak arkları stabilize ederler.

Bu kapsamda “ayak kısaltma egzersizi”, lumbopelvik kor stabilite egzersiz programlarındaki abdominal manevraya benzer olarak ayak ve ayak bileği rehabilitasyonunda temel bir egzersiz olarak sayılabilir (McKeon, 2015). Jung vd. (2011) pes planusu olan bireylerde ayak ortezleri ile ayak kısaltma egzersizlerinin birlikte uygulanmasının, tek başına ayak ortezi kullanımına göre abduktör hallusis kasının kesit alanının ve fleksör hallucis kasının kuvvetinin artmasında daha etkili olduğunu bildirmişlerdir (Jung vd., 2011). Mulligan vd. (2013) ise yaptıkları çalışmada sağlıklı bireylerde 4 haftalık AKE eğitiminin ark çökmesini azalttığını ve denge yeteneğini geliştirdiğini gözlemlemişlerdir (Mulligan & Cook, 2013). Kim ve Kim (2016), yaptıkları bir çalışmada AKE'nin MLA'daki çökmeyi azalttığını, dinamik denge yeteneğini arttırdığını ve AKE'nin arktaki çökmeyi azaltmada MLA'ya yönelik ark desteklerinden daha etkili olduğunu belirlemişlerdir (Kim ve Kim, 2016).

Pes Planus Nedeniyle Oluşan Fiziksel Yetersizlikler:

Pes planus olan bireylerde pes planus olmalarından dolayı bazı yetersizliklere maruz kalmaktadırlar. Bunlar (akt. Bayer, 2017);

- ✓ Ayakta ağrı hassasiyet,
- ✓ Sertlik,
- ✓ Antaljik yürüyüş,
- ✓ Ayak kaslarında dengesizlik,
- ✓ Bağlarda gerginlik,
- ✓ Bel ve kalçada ağrı hassasiyeti ve yürürken çabuk yorulma meydana gelmektedir.

Oluşan bu yetersizlikler kişilerin yaşam kalitesine etki edebilmektedir (Bayer, 2017).

Pes Planus Performans Üzerindeki Etkisi

Denge Üzerine Etkileri:

Denge, destek tabanı üzerinde vücut ağırlık merkezini koruma yeteneği olarak tanımlanır (Nashner, 1997). Denge ya da dengede olma durumu, yüzeyin sabit ya da hareketli oluşuna bağlı olarak statik ve dinamik olarak ikiye ayrılır (Şimşek vd., 2020). Dinamik denge; belirlenen bir hareket sürerken desteklenen pozisyonunun korunması, statik denge; ağırlık merkezini belirli bir noktada veya pozisyonda koruma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Şimşek, 2019). Diğer taraftan denge, vücudun ağırlık merkezinin konum değişikliğini belirten Anterior-Posterior (A-P) ve Medial-Lateral (M-L) denge şeklinde de ifade edilebilmektedir (Şimşek ve Arslan, 2019). Denge yeteneği, aynı zamanda becerilerin başarılı bir şekilde sergilenmesinde ve hareket kalıplarının sürdürülmesinde önemli roller almaktadır (Şimşek ve Karakuş, 2020).

Dengenin sürdürülebilmesi için ayak tabanından alınan yüzeysel ve propriyoseptif duysal girdilerin merkezi sinir sistemine iletilmesi, algılanması ve yorumlanması önemlidir. Ayak tabanından gelen bu afferent duysal girdiler sonucunda postural stabilite ve denge sağlanır (Hillstrom vd., 2013). Ayak tabanından alınan duysal girdiler, ayak deformitelerinin varlığında bozulabilir. Çünkü ayak yapısındaki değişimler ile ayak tabanından alından duyu girdileri değişebilir ve merkezi sinir sistemine iletilen afferent bilgiler yanlış yorumlanabilir. Bu durum alt ekstremitte kaslarının denge ve yürüme esnasında postural stabiliteyi korumak için daha fazla çalışmasına ve bunun sonucunda da daha erken yorulmasına ya da ağrıya sebep olur (Bandwell vd., 2014). Pes planuslu bireylerde medial longitudinal ark gerginliğinin azalması sonucunda ayağın yer reaksiyon kuvvetini sönmüleme yeteneğinde birtakım değişiklikler açığa çıkararak denge için gerekli olan stabilite sağlanamaz. Her ne kadar pes planusta ayağın yerle temas yüzeyinin arttığı ve dengenin etkilenmeyeceği düşünülse de çalışmalar farklı sonuçlar vermektedir (McDonald vd., 2016). Pes planusun dengeyi ve postüral stabiliteyi etkilediğini bildiren çalışmalar mevcuttur (Kim vd., 2015; Angın vd., 2013). Kabak ve diğerlerinin (2019), yapmış olduğu bir çalışmada pes planuslu sporcuların dominant bacak üzerinde dengede durma yeteneklerinin azaldığı görülmüştür. Harrison ve Littlewood, (2010) pes planuslu bireylerde postural stabiliteyi değerlendiren bir diğer çalışmada ise statik denge performansının azaldığı tespit edilmiştir (Harrison ve Littlewood, 2010). Kızılcı ve Erbahceci (2016) ise, pes planuslu erkeklerin fiziksel uygunluğunu değerlendirmiş ve medial longitudinal ark yüksekliğindeki azalmanın derecesine göre dengede kalma yeteneklerinin azaldığını belirlemiştir. Telfer ve diğerleri (2013) ise, pes planuslu bireylerde destek yüzeyinin arttığını fakat denge ve yürüme parametrelerinin olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir. Dikici ve Demirdel (2023) esnek pes planusu olan genç yetişkinlere odaklandı ve pes planus şiddeti ile denge arasında zayıf bir negatif korelasyon buldu, ancak dikey sıçrama üzerinde bir etkisi olmadığını bulmuşlardır.

Fiziksel Aktivite ve Sportif Performans Parametreleri:

Alt ekstremitede açığa çıkan ağrı ve yorgunluk semptomları, aşıl tendiniti, osteoartrit ve stres kırıkları da pes planusa bağlı gelişebilir (Banwell vd., 2014; Kim vd., 2015). Pes planuslu bireylerde egzersiz ve uzun yürüyüş yapma ayak ve bacak ağrılarına sebep olabileceğinden, bu bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri kısıtlanabilir (Stolzman vd., 2015). Bayer ve Açak, (2019) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin pes planus olması fiziksel uygunluk düzeyini, yaşam kalitesini ve benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Fiziksel uygunluk, yaşam kalitesi ve benlik saygısının birbiri ile ilişkisi incelendiğinde ise; fiziksel uygunluktaki olumsuzluğun yaşam kalitesini

olumsuz yönde etkilediği yaşam kalitesindeki olumsuzluğun benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği söylenebileceğini bildirmişlerdir. Kızılcı ve Erbahçe (2016), pes planus ve normal ayak erkek gurupları 10 basamağı hızlı çıkma, hızlı inme ve toplam çıkış-iniş süreleri ortalamaları kıyaslandığında normal ayak açısından anlamlı bulunmuştur. Sharma ve Upadhyaya (2016), günlük fiziksel aktivite yapan pes planus ve normal ayak guruplarına uyguladıkları 100 m sprint, 600 m koşu ve 12 mil yürüyüş testlerinde, 600 metre koşu testinde pes planus ile normal ayak arasında anlamlı fark bulunmazken 100 metre sprint ve 12 mil yürüyüş testinde normal ayak açısından anlamlı bulmuşlardır.

Şerare ve diğerleri (2024), temel hareket becerilerinden dikeye yapılan anaerobik güç üretiminde pes cavus, pes planus ve normal ayak arasında bir farklılık olmadığı ancak ileri doğru ardışık yapılan uzun süreli anaerobik hareketlerde pes cavus ayağın normal ayak ve pes planus ayağa sahip olanlardan daha iyi bir anaerobik güç ürettikleri ortaya konmuştur. Çalışmamızda ileri doğru ardışık yapılan anaerobik hareketlerde normal ayak değerleri pes planuse göre daha yüksek ölçülmesine rağmen aralarında anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir (Şerare vd., 2024). Kurtoğlu ve diğerleri (2024), amatör erkek ve kadın voleybol oyuncularında pes planusun sıçrama performansına olan etkisine dair değerli bilgiler sunmaktadır. Bulgular, pes planus seviyesinin CMJ performansının belirli yönleri üzerinde cinsiyete özgü bir etkiye sahip olduğunu, erkeklerde kuvvetin ve kadınlarda ortalama hızın belirgin şekilde etkilendiğini göstermektedir (Kurtoğlu vd., 2024). Akalan ve diğerleri (2022) pes planusun dikey sıçrama sırasında alt ekstremite kinematığı ve sıçrama performansına olan etkilerini araştırıldığı bir çalışmanın sonucunda pes planuslu bireylerin normal ayaklı bireylere göre daha düşük dikey sıçrama performansı gösterdiği bulunmuştur. Bu voleybol oyuncularının oyun içi performansını etkileyen önemli bir faktördür. Pes planus'u azaltmak için fizik tedavi programı düzenlenebilir ve voleybol oyuncularında dikey sıçrama performansını artırmak için subtalar nötr pozisyon elde etmek için düzeltici ortezler reçete edilebileceği önerilmiştir. Şahin ve diğerleri (2022), elli sporcu dahil edildiği pes planus deformitesinin sporcuların pes Planusun denge ile dikey sıçrama performansları olumsuz etki sergilediğini bildirdi.

Farklı pes planuslu bireyler ile yapılan bir çalışmada; pes planus düzeyinin dorsi ve plantar fleksör kas kuvveti ile gastroknemius ve hamstring kas esnekliğine etkilerinin incelendiği çalışmada ise sağ alt ekstremitede rijit pes planusa sahip bireylerin, esnek pes planusa sahip bireylere göre, hamstring kas kısalık düzeyleri anlamlı şekilde daha fazlaydı, fakat her iki alt ekstremitede de pes planus derecelerine göre kas kısalıkları ile kas kuvveti değerleri açısından anlamlı fark bulunmamıştır (Aydoğdu vd., 2024).ü

Sonuç:

İlgili literatürden edinilen bilgiler doğrultusunda, pes planusun oluşturduğu ağrılar ve hareket sınırlamaları bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceği, uzun vadede bu durum sosyal ve psikolojik problemlere yol açabileceği söylenebilir. Ayrıca pes planus (düz tabanlık), denge, postüral stabilite ve alt ekstremitte fonksiyonlarını olumsuz etkileyerek bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde zorlanmasına yol açabileceği, ağrı, yorgunluk ve biomekanik dengesizlikler nedeniyle fiziksel aktivite ve atletik performansta düşüşler görülmektedir. Bununla birlikte pes planuslu bireylerde sıçrama performansı, denge ve koordinasyon becerileri normal ayak yapısına sahip bireylere kıyasla daha düşük olabileceği de görülmektedir.

Öneriler:

1. **Erken Tanı ve Müdahale:** Çocukluk döneminden itibaren düzenli ortopedik kontrollerle pes planus teşhis edilmeli ve uygun tedavi yaklaşımları uygulanmalıdır.
2. **Kişiyi Özel Tedavi Yaklaşımları:** Fizyoterapi, denge ve kuvvetlendirme egzersizleri, uygun tabanlık kullanımı gibi kişiselleştirilmiş tedavi yöntemleri önerilmektedir.
3. **Performans Artırıcı Stratejiler:** Pes planuslu sporcular için düzeltici ortez kullanımı ve spesifik denge antrenmanları gibi performansı destekleyen uygulamalar teşvik edilmelidir.
4. **Farkındalık Artırma:** Pes planusun bireyler üzerindeki uzun vadeli etkilerini önlemek ve tedavi etkinliğini artırmak için toplumda farkındalık çalışmaları yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

- Abdel-Fattah, M.M., Hassanin, M.M., Felembane, F.A., Nassaane, M.T. (2006) Flat foot among Saudi Arabian army recruits: *Prevalence and risk factors. East Mediterr Heal J.* 12(1-2): 2117.
- Abdel-Raouf, N., Kamel, D., & Tantawy, S. (2013). Influence of second-degree flatfoot on spinal and pelvic mechanics in young females. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 20(9), 428-434.
- Açık, M. (2020). The effects of individually designed insoles on pes planus treatment. *Scientific Reports*, 10(1), 19715
- Aenumulapalli, A., Kulkarni, M. M., & Gandotra, A. R. (2017). Prevalence of flexible flat foot in adults: a cross-sectional study. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 11(6), AC17.
- Akalan, N. E., Gece, E., Yıldız, M., Akel, B. S., Kuchimov, S., Önerge, K., & Evrendilek, H. (2022). The effect of flexible pes planus on lower extremity kinematics during vertical high jump in volleyball players. *Gait & Posture*, 97, S299-S300.
- Angın, S., İlçin, N., Yeşilyaprak, S. S., & Şimşek, İ. E. (2013). Prediction of postural sway velocity by foot posture index, foot size and plantar pressure values in unilateral stance. *Joint Diseases and Related Surgery*, 24(3), 144-148.
- Arachchige, S. N. K., Chander, H., & Knight, A. (2019). Flatfeet: Biomechanical implications, assessment and management. *The Foot*, 38, 81-85.
- Aydoğdu, O., Özçelik, Y., Güneş, G., Çetin, M., Bakhshkandi, J. H., & Sarı, Z. (2024). Pes Planus Düzeyinin Dorsi ve Plantar Fleksör Kas Kuvveti ile Gastroknemius ve Hamstring Kas Esnekliğine Etkileri. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*, (22), 97-111.
- Banwell, H. A., Mackintosh, S., & Thewlis, D. (2014). Foot orthoses for adults with flexible pes planus: a systematic review. *Journal of foot and ankle research*, 7, 1-18.
- Banwell, H. A., Mackintosh, S., & Thewlis, D. (2014). Foot orthoses for adults with flexible pes planus: a systematic review. *Journal of foot and ankle research*, 7, 1-18.
- Bayer R. (2017) Pes Planus Olan İnönü Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyi, Yaşam Kalitesi ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya. Ss: 24
- Bayer, R., & Açık, M. (2019). Pes planus olan inönü üniversitesi öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyi, yaşam kalitesi ve benlik saygılarının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 8-18.
- Bek, N. (2018). *Ayak Bileği ve Ayak Problemleri*. Ankara: Hipokrat Kitabevi.
- Bhoir, T., Anap, D.B., Diwate, A. (2014) Prevalence of flat foot among 18 -25 years old physiotherapy students: cross sectional study. *Indian J Basic Appl Med Res.* 3(4): 272–8. 9.
- Bolgl, L. A., & Malone, T. R. (2004). Plantar fasciitis and the windlass mechanism: a biomechanical link to clinical practice. *Journal of athletic training*, 39(1), 77.
- Bordelon, R. L. (1983). Hypermobile flatfoot in children: Comprehension, evaluation, and treatment. *Clinical Orthopaedics and Related Research (1976-2007)*, 181, 7-14.
- Carrasco, A. C., Silva, M. F., Guenka, L. C., Silva, C. T., Moura, F. A., & Cardoso, J. R. (2021). Non-radiographic validity and reliability measures for assessing foot types: a systematic review. *Foot and Ankle Surgery*, 27(8), 839-850.
- Dikici, T. F., & Demirdel, E. (2023). The relationship between pes planus severity and lower extremity functional performance in young adults. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 34(3), 304-312.
- Dunn, J. E., Link, C. L., Felson, D. T., Crincoli, M. G., Keysor, J. J., & McKinlay, J. B. (2004). Prevalence of foot and ankle conditions in a multiethnic community sample of older adults. *American journal of epidemiology*, 159(5), 491-498.
- Erbahçeci, F., Bayramlar, K. (2018) *Yürüyüş*. Ankara: Hipokrat Kitabevi.
- Erkuş, S., Kalenderer, Ö. (2017) Pes Planovalgus. *TOTBID Dergisi*, 16:413-25.
- Goo, Y. M., Kim, T. H., & Lim, J. Y. (2016). The effects of gluteus maximus and abductor hallucis strengthening exercises for four weeks on navicular drop and lower extremity muscle activity during gait with flatfoot. *Journal of physical therapy science*, 28(3), 911-915.
- Gougoulias, N. (2018). Adult acquired flatfoot deformity. *Acta Orthopaedica Et Traumatologica Hellenica*, 69(2).

- Harris, E. J., Vanore, J. V., Thomas, J. L., Kravitz, S. R., Mendelson, S. A., Mendicino, R. W., ... & Gassen, S. C. (2004). Diagnosis and treatment of pediatric flatfoot. *The Journal of foot and ankle surgery*, 43(6), 341-373.
- Harrison, P. L., & Littlewood, C. (2010). Relationship between pes planus foot type and postural stability. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 4(3), 21-4.
- Herring, J. A. (2008). The orthopedic examination: clinical application. *Tachdjian's pediatric orthopaedics, 4th edn. Saunders, Philadelphia*.
- Hillstrom, H. J., Song, J., Kraszewski, A. P., Hafer, J. F., Mootanah, R., Dufour, A. B., ... & Deland III, J. T. (2013). Foot type biomechanics part 1: structure and function of the asymptomatic foot. *Gait & posture*, 37(3), 445-451.
- Igbigbi, P.S., Msamati, B.C., Shariff, M.B. (2005) Arch index as a predictor of pes planus: A comparative study of indigenous kenyans and tanzanians. *J Am Podiatr Med Assoc*. 95:273-276.
- Jung, D. Y., Koh, E. K., & Kwon, O. Y. (2011). Effect of foot orthoses and short-foot exercise on the cross-sectional area of the abductor hallucis muscle in subjects with pes planus: a randomized controlled trial. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation*, 24(4), 225-231.
- Kabak, B., Kocahan, T., Akinoğlu, B., Genç, A., & Hasanoğlu, A. (2019). Does Pes Planus Influence Balance Performance in Athletes?. *Spor Hekimligi Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, 54(3).
- Kaymaz, B. (2022). Pediatric Pes Planus (flatfoot). *Family Practice and Palliative Care*, 7(4), 118-123.
- Keenan, A. M., Redmond, A. C., Horton, M., Conaghan, P. G., & Tennant, A. (2007). The Foot Posture Index: Rasch analysis of a novel, foot-specific outcome measure. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 88(1), 88-93.
- Kızılcı, M.H. Erbahçe, F. (2016). Pes planus olan ve olmayan bireylerde fiziksel uygunluk değerlendirilmesi. *Türkiye fizik ve rehabilitasyon dergisi*, 27(2), 28-31
- Kim, E. K., & Kim, J. S. (2016). The effects of short foot exercises and arch support insoles on improvement in the medial longitudinal arch and dynamic balance of flexible flatfoot patients. *Journal of physical therapy science*, 28(11), 3136-3139.
- Kim, J. A., Lim, O. B., & Yi, C. H. (2015). Difference in static and dynamic stability between flexible flatfoot and neutral feet. *Gait & posture*, 41(2), 546-550.
- Kirmizi, M., Cakiroglu, M. A., Elvan, A., Simsek, I. E., & Angin, S. (2020). Reliability of different clinical techniques for assessing foot posture. *Journal of manipulative and physiological therapeutics*, 43(9), 901-908.
- Kulcu, D. G., Yavuzer, G., Sarmer, S., & Ergin, S. (2007). Immediate effects of silicone insoles on gait pattern in patients with flexible flatfoot. *Foot & ankle international*, 28(10), 1053-1056.
- Kurtoğlu, A., Çar, B., Eken, Ö., Demir, G., Türkmen, M., Setiawan, E., ... & Elkholi, S. M. (2024). Pes planus level affects counter movement jump performance: A study on amateur male and female volleyball players. *Medicine*, 103(25), e38683.
- Lee, D. B., & Choi, J. D. (2016). The effects of foot intrinsic muscle and tibialis posterior strengthening exercise on plantar pressure and dynamic balance in adults flexible pes planus. *Physical Therapy Korea*, 23(4), 27-37.
- Lee, M. S., Vanore, J. V., Thomas, J. L., Catanzariti, A. R., Kogler, G., Kravitz, S. R., ... & Gassen, S. C. (2005). Diagnosis and treatment of adult flatfoot. *The Journal of Foot and Ankle Surgery*, 44(2), 78-113.
- Lee, M. S., Vanore, J. V., Thomas, J. L., Catanzariti, A. R., Kogler, G., Kravitz, S. R., ... & Gassen, S. C. (2005). Diagnosis and treatment of adult flatfoot. *The Journal of Foot and Ankle Surgery*, 44(2), 78-113.
- Marzano, R. (2007). Functional bracing of the adult acquired flatfoot. *Clinics in Podiatric Medicine and Surgery*, 24(4), 645-656.
- McDonald, K. A., Stearne, S. M., Alderson, J. A., North, I., Pires, N. J., & Rubenson, J. (2016). The role of arch compression and metatarsophalangeal joint dynamics in modulating plantar fascia strain in running. *PLoS one*, 11(4), e0152602.
- McKeon, P. O., Hertel, J., Bramble, D., & Davis, I. (2015). The foot core system: a new paradigm for understanding intrinsic foot muscle function. *British journal of sports medicine*, 49(5), 290-290.

- Menz, H. B., Dufour, A. B., Riskowski, J. L., Hillstrom, H. J., & Hannan, M. T. (2013). Foot posture, foot function and low back pain: the Framingham Foot Study. *Rheumatology*, 52(12), 2275-2282.
- Mulligan, E. P., & Cook, P. G. (2013). Effect of plantar intrinsic muscle training on medial longitudinal arch morphology and dynamic function. *Manual therapy*, 18(5), 425-430.
- Mulligan, E. P., & Cook, P. G. (2013). Effect of plantar intrinsic muscle training on medial longitudinal arch morphology and dynamic function. *Manual therapy*, 18(5), 425-430.
- Mulligan, E. P., & Cook, P. G. (2013). Effect of plantar intrinsic muscle training on medial longitudinal arch morphology and dynamic function. *Manual therapy*, 18(5), 425-430.
- Nashner, L. M. (2014). Practical biomechanics and physiology of balance. *Balance function assessment and management*, 431.
- Neumann DA. (2002) Kinesiology of the musculoskeletal system foundations for physical rehabilitation. 1.bs. Mosby Elsevier, Milwaukee, Wisconsin.
- Pita-Fernandez, S., Gonzalez-Martin, C., Alonso-Tajes, F., Seoane-Pillado, T., Pertega-Diaz, S., Perez-Garcia, S., ... & Balboa-Barreiro, V. (2017). Flat foot in a random population and its impact on quality of life and functionality. *Journal of clinical and diagnostic research: JC DR*, 11(4), LC22.
- Ravichandran, H., Shetty, K. S., & Shetty, S. A. (2022). Effects of concentric and eccentric exercises in the rehabilitation of flexible flat foot-A randomized trial. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 22(2), 74-81.
- Razeghi, M., & Batt, M. E. (2002). Foot type classification: a critical review of current methods. *Gait & posture*, 15(3), 282-291.
- Reddy, G., & Kishve, P. (2021). Prevalence of flat foot among medical students and its impact on quality of life and functionality. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 9(4), 1082.
- Riccio, I., Gimigliano, F., Gimigliano, R., Porpora, G., & Iolascon, G. (2009). Rehabilitative treatment in flexible flatfoot: a perspective cohort study. *Musculoskeletal Surgery*, 93, 101-107.
- Rome, K., Ashford, R. L., & Evans, A. (2010). Non-surgical interventions for paediatric pes planus. *Cochrane Database of systematic reviews*, (7).
- Ross, M. H., Smith, M. D., & Vicenzino, B. (2017). Reported selection criteria for adult acquired flatfoot deformity and posterior tibial tendon dysfunction: are they one and the same? A systematic review. *PLoS One*, 12(12), e0187201.
- Sarıkaya, M., Polat, M., Seydel, G. Ş., & Eryılmaz, S. G. K. (2018). Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 81-89.
- Sharma, J., Upadhyaya, P. (2016). Effect of flat foot on the running ability of an athlete. *Indian journal of orthopaedics surgery*, 2(1), 119-123.
- Stolzman, S., Irby, M. B., Callahan, A. B., & Skelton, J. A. (2015). Pes planus and paediatric obesity: a systematic review of the literature. *Clinical obesity*, 5(2), 52-59.
- Sulowska I, Olesky L, Mika A, Bylina D, Soltan J. (2016) The influence of plantar foot muscle exercises on foot posture and fundamental movement patterns , in long-distance runners a non-randomized, non-blinded trial. *PLoS one*.11(6):e0157917.
- Şahan, T. Y., Arslan, S. A., Demirci, C., Oktaş, B., & Sertel, M. (2021). Comparison of short-term effects of virtual reality and short foot exercises in pes planus. *The Foot*, 47, 101778.
- Şahin, F. N., Ceylan, L., Küçük, H., Ceylan, T., Arıkan, G., Yiğit, S., ... & Güler, Ö. (2022). Examining the relationship between pes planus degree, balance and jump performances in athletes. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11602.
- Şahin, Ö., Arıcan, G., Özmeriç, A., & Alemdaroğlu, K. B. (2018). 18-22 yaş aralığı erkeklerde pes planus prevalansı: Kesitsel çalışma. *Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, 51(3), 206-210.
- Şahin M. (2023). Sporun Kavramsal Temelleri-8: Fiziksel Uygunluk. İstanbul: Efe Akademisi.
- Şerare, S., Şenel, Ö., Hazar, S., & Pazarıcı, Ö. (2024). Düşük Arklı Ayak Pes Planus ve Yüksek Arklı Ayak Pes Kavus Ayak Deformitelerine Sahip Bireylerin Anaerobik Egzersiz Performanslarının İncelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 11(103), 15-23.

- Şimşek, E. (2019). Mücadele sporlarının denge parametreleri üzerine etkilerinin incelenmesi. İçinde İlkım, M., ve Akçınar, F. (Eds.), *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar-3 (ss 69-78)*. Akademisyen Kitabevi.
- Şimşek, E., Arslan H., Polat, M., ve Koca, F. (2020). The effect of alpine skiing training on balance performance. *African Educational Research Journal*, 8(2), 357-362. <https://doi.org/10.30918/AERJ.82.20.065>
- Şimşek, E., ve Arslan, H. (2019). The examination of relationship between balance performances and some anthropometric characteristics of athletes in different branches. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(4), 88-94.
- Şimşek, E., ve Karakuş, M. (2020). Erkek sporcularda biodex denge sistemi ile flamingo denge testinin karşılaştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 118-126. <https://doi.org/10.38021/asbid.741956>
- Telfer, S., Abbott, M., Steultjens, M., Rafferty, D., & Woodburn, J. (2013). Dose–response effects of customised foot orthoses on lower limb muscle activity and plantar pressures in pronated foot type. *Gait & posture*, 38(3), 443-449.
- Ünver, B., Suner Keklik, S., Yildirim Sahan, T., & BEK, N. (2019). An investigation of the effects of pes planus on distal and proximal lower extremity biomechanical parameters and low back pain. *Turkish Journal Of Physiotherapy Rehabilitation-Turk Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Dergisi*, 30(2).
- Vukašinović, Z. S., Spasovski, D. V., Matanović, D. D., Živković, Z. M., Stevanović, V. B., & Janičić, R. R. (2011). Flatfoot in children. *Acta Chirurgica Iugoslavica*, 58(3), 103-106.
- Vulcano, E., Deland, J. T., & Ellis, S. J. (2013). Approach and treatment of the adult acquired flatfoot deformity. *Current reviews in musculoskeletal medicine*, 6, 294-303.
- Vulcano, E., Deland, J. T., & Ellis, S. J. (2013). Approach and treatment of the adult acquired flatfoot deformity. *Current reviews in musculoskeletal medicine*, 6, 294-303.
- Wenger DR, Mauldin D, Speck G, Morgan D, Lieber RL. (1989) Corrective shoes and inserts as treatment for flexible flatfoot in infants and children. *J Bone Joint Surg Am*. Jul;71(6):800–10.
- Wiewiorski, M., & Valderrabano, V. (2011). Painful flatfoot deformity. *Acta Chir Orthop Traumatol Cech*, 78(1), 20-6.
- Yalman, A. (2010) Ayak Ağrılarının Eklem Dışı Nedenleri, *Türk Fiz. Tıp Rehab Der*, 3(2):22-30.
- Yeagerman, S. E., Cross, M. B., Positano, R., & Doyle, S. M. (2011). Evaluation and treatment of symptomatic pes planus. *Current opinion in pediatrics*, 23(1), 60-67.
- Zifchock, R. A., & Davis, I. (2008). A comparison of semi-custom and custom foot orthotic devices in high-and low-arched individuals during walking. *Clinical biomechanics*, 23(10), 1287-1293.

FUTBOL VE DİJİTAL ÇAĞ: TOPLUM, TARAFTAR VE TEKNOLOJİ

Ozan Çelik¹, Serhat Doğu Gündoğdu²

Dünya'da Futbolun Kısa Tarihçesi

Futbol kökenleri çok eskilere dayanan bir spor branşıdır. İnsanlar, tarih boyunca en iyi oyunları oynamış olsalar da modern futbolun temelleri 19. yüzyılda atılmıştır. İngiltere'de özellikle de İngiliz okullarında ve üniversitelerinde oynanan çeşitli en iyi oyunlar, futbolun doğuşuna katkıda bulunmuştur.

Futbolun erken evreleri, kuralları çeşitlilik gösteriyordu ve oyunun her bölgede farklı şekilde oynanabiliyordu. Ancak, futbolun standartlaşması için kurallar yapıldı ve 1863 yılında İngiltere Futbol Federasyonu kuruldu (Terlemez, 2019). Bu federasyon, modern futbolun yapı kurallarını belirlemek ve yaymak amacıyla yürütme yaptı. İngiltere'deki futbol kuralları, diğer ülkelerde de benimsendi ve bu şekilde futbolun uluslararası bir spor haline gelmesi sağlandı.

20. yüzyılda futbolun popüleritesi hızla arttı ve dünya çapında yayıldı. Ulusal ligler inşa edildi, milli takımlar kuruldu. FİFA (Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği), 1904 senesinde kuruldu ve dünya çapındaki futbol organizasyonlarını düzenlemek amacıyla faaliyet yürütmeye başladı.

Futbolun geliştirilmesi sadece oyununun elinde bulundurduğu bir şey kalmadı. Dijitalleşmenin ilerlemesi ile futbolun televizyonda canlı olarak yayınlanmasını ve milyonlarca insanın maçları canlı olarak izlemesini sağladı. Sponsorluk ve iş anlaşmaları da futbolun ekonomik değerlerini ciddi anlamda büyüttü.

Son yıllarda futbol teknoloji ile olan ilişkisini daha da güçlendirdi. VAR (Video Yardımcı Hakem) sistemi gibi teknolojik yenilikler, hakem kararlarını desteklemek ve adaleti sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Ayrıca veri kullanımı ve analizler takımların performanslarını analiz etme ve oyuncuları daha iyi bir şekilde geliştirmeleri için önemli bir rol oynuyor.

1 Öğr. Gör., Mardin Artuklu Üniversitesi, Mardin Meslek Yüksek Okulu, Yöneticisi ve Organizasyon Bölümü. Mardin/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-8090-3781, e-mail: ozancelik@artuklu.edu.tr

2 Öğr. Gör., Mardin Artuklu Üniversitesi, Mardin Meslek Yüksek Okulu, Yöneticisi ve Organizasyon Bölümü. Mardin/TÜRKİYE, ORCID: 0009-0005-7967-6330, e-mail: serhatdogu@artuklu.edu.tr

Türkiye’de Futbolun Gelişimi

Türkiye’de futbolun örgütlenmesi ve kurumsallaşma süreci, 1923 yılında Türkiye Futbol Federasyonu’nun kurulmasıyla hız kazandı. TFF, Türk Futbolunun yönetimini üstlenerek liglerin organizasyonunu, Milli takımın oluşturulmasını ve Türk futbolunun gelişimi için önemli adımlar atmıştır. 1930’lardan itibaren Türkiye’de ulusal futbol ligleri kurulmuştur. İlk olarak 1937 yılında Milli Küme adı altında bir lig düzenlendi ve bu lig Türkiye Futbol Ligi’ne (bugünkü adıyla Süper Lig) evrildi. Türkiye’deki futbol kulüpleri profesyonel bir yapıya dönüşerek büyük bir izleyici kitlesi tarafından takip edilmeye başladı. Futbolun Türkiye’deki gelişimi ve popüleritesi, kulüplerin başarılarıyla birlikte büyük ölçüde arttı. Galatasaray, Fenerbahçe ve Beşiktaş gibi büyük kulüpler, Türk futbolunun tarihinde önemli bir yer tutar. Bu kulüpler ulusal ve uluslararası arenada başarı elde ederek Türk futbolunun yaygınlığını artırdılar. 1980’li yıllardan itibaren Türk futbolunda profesyonellik altyapı gelişimi ve altyapıya yapılan yatırımlar sonucunda önem kazandı. Kulüpler ve federasyonlar profesyonel futbolcular yetiştirebilmek için altyapı akademileri kurdular. Bu sayede yetenekli oyuncular daha erken keşfedilmekte, yetiştirilmekte ve bunun sonucunda Türk futboluna katkı sağlanılmaktadır. Türkiye’nin Milli Futbol Takımı’nın 2002 FIFA Dünya Kupası’nda üçüncülük elde etmesi, Türk futbol tarihinde önemli bir başarı olarak kabul edilmektedir (Çamsarı, 2024). Bu başarı, Türk kulüplerinin de UEFA Avrupa Ligi ve UEFA Şampiyonlar Ligi gibi uluslararası turnuvalarda gösterdiği başarılı performanslarla birlikte anılır.

Dijital Çağ ve Dijitalleşmenin Toplumsal Yaşama Etkisi

Dijital Çağın Gelişimi

İnternet, en başta 1969 yılında ARPANET ismiyle Amerika’nın bir askeri projesi olarak ortaya çıktı. Başlangıçta askeri hedefler doğrultusunda kullanılan internet, daha sonra kullanım alanını genişletti ve insanların gündelik yaşantısında önemsenecek hale geldi (Boyras, 2024). Asıl amacı, Soğuk Savaş zamanında olası bir nükleer saldırı sonrasında iletişimi sürdürebilecek bir altyapı oluşturmak olan ABD’nin interneti, zamanla evrim geçirerek günümüz teknolojilerinden faydalanmaya başladı. İnternet, içinde tüm verileri barındırarak sürekli olarak gelişmekte ve bu süreçte günümüz teknolojilerinden destek almaktadır. Bu sayede sosyal medya platformları daha karmaşık bir yapı kazanmakta ve farklı düşüncelerin dile getirildiği bir alana konumlandırılmıştır. Dijital çağ, bilgisayar ve iletişim teknolojilerinin hızlı gelişimiyle başlayan bir dönemi ifade eder. Milenyumun başında ortaya çıkan ve hızla yayılan akıllı dijital cihazlar, insanlığı “dijital çağa” sürüklemiştir (Öniz ve ark., 2023). Dijital çağın gelişimi, bilgiye erişim, iletişim, iş yapma, eğitim, eğlence gibi birçok alanda büyük hareketliliğe sebep olmuştur. Dijitalleşmenin hızla gelişmesi ve

yaygınlaşması insanların yaşamında önemli değişikliklere neden olmaktadır (Göçer ve Öniz, 2023). Dijital çağ internetin evimize ve telefonlarımıza geçişiyle hız kazandı. İnternet, insanların dünyanın herhangi bir yerinde bilgiye anında erişim sağlamasına olanak tanımıştır. Bilgi paylaşımı, sosyal medya platformları ve çevrimiçi haber kaynakları aracılığıyla hızlı ve basit bir şekilde erişilebilir hale gelmiştir. Bilgisayarlar ve İnternet: Bilgisayar teknolojilerinin gelişimi, dijital çağın temel taşlarından biridir. 20. yüzyıldaki bilgisayarlar büyük, pahalı ve sınırlı yeteneklere sahipken, sonraki yıllarda küçülerek daha güçlü ve erişilebilir hale geldiler. İnternetin ortaya çıkmasıyla birlikte, dünya genelindeki bilgisayarlar birbirine bağlanarak bilgi alışverişi ve iletişim hizmetleri arttı. Mobil cihazlar ve akıllı telefonlar birçok faaliyeti kolaylaştırdı.

Dijital Çağ ve Endüstriyel Futbol

Günümüzde, kitlelere ulaşma konusunda büyük bir başarıya sahip olan futbol, ciddi bir endüstriyelleşme süreci geçirmektedir. Geleneksel yapıları değişen futbol kulüpleri, sadece spor takımları olarak faaliyet göstermekten çıkarak şirketleşmekte ve borsaya açılmaktadır. Futbol endüstrisinde dolaşan para milyar dolar seviyelerine ulaşmakta ve yaklaşık 1 milyar insanı etkileyen geniş bir istihdam alanını kapsamaktadır. Avrupa'nın büyük futbol organizasyonları olan Barcelona ve Real Madrid gibi kulüpler, birçok ülkenin bütçesini aşan bütçelere sahiptir. Futbol, 1980'li ve 90'lı yıllarda belirgin değişim işaretleri göstererek milyarlarca insanın ilgisini çekmeye başlamıştır. Bu dönüşüm, futbolun olimpiik ruhtan uzaklaşarak günümüzün ticari sektörlerinden biri haline gelmesiyle gerçekleşmiştir. Ticari gelişme, aynı zamanda futbolun pazarlama amaçlarına yönelik bir sürecin doğal bir sonucudur. Bu nedenle futbol, gelişen ve değişen koşulların etkisiyle önemli bir evrim geçirmiş ve nitelik ve içerik açısından büyük değişiklikler yaşamıştır. Endüstriyel futbolun hakimiyet süreci, 1980'li yıllarda büyük sermayenin daha çok devreye girmesiyle başlamıştır. Ancak milat olarak kabul edilebilecek olay, Aralık 1995'te uygulanmaya konulan Bosman Kararı'dır (Çırak, 2020). Bu önemli karara giden yol, Belçikalı futbolcu Jean-Marc Bosman'ın 1990 Haziran'ında FC Liege kulübünden Fransız Dunkerque takımına transfer olmak istemesi, ancak kulübün yüksek bir bonservis bedeli talep etmesiyle transferin çıkmaza girmesi ve sorunun Bosman tarafından Lüksemburg Yüksek Mahkemesi'ne taşınmasıyla başlamıştı. Mahkemenin, 1995 yılında sözleşmesi sona eren futbolcuların istedikleri kulüple serbestçe sözleşme yapabilme hakkını vermesi, futbolda liberal devrimin başlangıç noktası olmuştur. Futbolun dijitalleşme ve dönüşüm süreci, endüstriyelleşmeyle birlikte hız kazanmıştır. Futbolun endüstriyelleşme süreci hızlandıkça, futbol ekonomisi önem kazanmakta ve rekabet ortamı acımasız bir hal almaktadır. Sosyal medyanın amaca uygun kullanımı günümüzde önem taşımaktadır. Futbol kulüpleri saha içi ve saha dışında üst düzey bir rekabet halindedir. Futbolun dönüşümünde temel etken ekonomidir. Endüstriyelleşen futbol, profesyonellik

kazanmış ve ticari bir faaliyet haline de gelmiştir. Gösteri ve profesyonellik, zamanla futbolun temel özellikleri haline gelmiştir. Gösteri, futbolun insanların ilgisini ve talebini çekmek için öne çıkarıldığı bir unsurdur. Bu taleple birlikte futbol ticarileşmiştir. Artık futbol, yalnızca bir oyun ve eğlence vasıtası olarak değil, vazgeçilmez bir fenomen haline gelmiştir. Uzmanlaşmanın artmasıyla birlikte, futbol alanında profesyoneller de yer almaya başlamıştır. Bugünkü anlamda futbolun gelişimi, gösteriye dönüşmesi ve profesyonelleşmesi birlikte gerçekleşmiştir. Bu değişimler, futbolun küresel bir çekim merkezi haline gelmesini ve yayılmasını sağlamıştır. Futbol, televizyon aracılığıyla kendini yeniden üreterek ve kitlelere daha fazla ulaşma becerisi kazanarak, kapitalist sermayenin tüketim politikasını sürdürmede önemli bir etken haline gelmiştir. Bu süreçte futbol, zamanla endüstriyel bir nitelik kazanarak gösteri unsuruyla bütünleşmiştir. Medyanın dönüşümü ve teknolojik yenilikler, futbolun niteliksel özelliklerinin değişmesine ve endüstriyel futbolun ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu değişim, futbolun ticari bir ekonomiye dönüşmesini ve yeni fırsatlar yaratmasını sağlamıştır. Futbolun dijitalleşme ve dönüşüm süreci, endüstriyelleşmeyle birlikte hız kazanmıştır. Endüstriyelleşme süreciyle birlikte futbol ekonomisi büyümüş ve rekabet ortamı daha da yoğunlaşmıştır. Artık futbol sahalarında sadece oynamak ve eğlenmek değil, galibiyet ve başarı öncelik haline gelmektedir. Futbol endüstriyel bir yatırım alanına dönüşmüş olup, sadece sonuç üzerinden elde edilen gelir için oynanan bir oyun haline gelmiştir (Deniz, 2006). Sonuç odaklı bir oyun olarak futbol gelişirken, hataları minimum düzeye indirmek için yeni uygulamalar da devreye sokulmaktadır.

Futbolun endüstrileşmesi, Premier Lig ile Seri A temsilcilerinin uluslararası şirketler tarafından satın alınmaları bu kulüplere adeta bir sanayi üretim tesisi gözüyle bakılmasına neden olmuştur. Premier Lig futbol kulüpleri Southampton, Manchester City ve West Bromwich Albion'ın uluslararası Çinli firmaların elinde bulunmaktadır. Benzer şekilde Seri A ekipleri olan Milan ve İnter de Çinli iş insanları tarafından ticari amaçlar doğrultusunda satın alınmışlardır. Özellikle Çinli iş insanlarının bu uluslararası spor arenasında söz sahibi olmuş spor kulüplerini satın alarak ticaret alanlarını genişletme ve spor üzerinden daha fazla pazarlama ve kar elde etme düşünceleri bulunmaktadır. Ancak bu durum sporun içinde yer alan ruhun yok olmasına para varsa spor var anlayışın yerleşmesine yol açmıştır (Polatcan, 2021).

Dijital Çağın Futbola Etkisi

Futbol artık sadece işçi sınıfının değil, orta sınıfın da bir sporu haline gelmiştir. Elit düzeyde futbola olan ilgi, futbolun yapısında ve karakterinde çeşitli değişikliklere neden olmuştur. Futbol artık medya ve sponsorluk etrafında şekillenen endüstriyel bir oyun haline gelmiştir. Bu dönüşüm, futbolun tüm paydaşlarını, özellikle taraftarları, değişime zorlamış ve bu sürecin oyun

üzerindeki etkileri her geçen gün daha belirgin hale gelmiştir. Yeni medya ve teknoloji gelişmeleri, futbol branşının dünyada en popüler spor dalı olmasının yanında en çok teknolojinin kullanıldığı ve teknolojik gelişimlerden en çok etkilenen branş haline gelmesini sağlamıştır (Canikli vd., 2023). Özellikle saha içinde kullanılan gelişmiş teknolojiler, 1966 Dünya Kupası Finali'nde yaşanan "Top çizgiyi geçti mi?" tartışmalarının önüne geçmeyi hedeflemektedir. Futbol sahasının yanı sıra futbolcuların antrenman modelleri ve analizleri de teknolojinin etkisi altına girmiştir. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, spor karşılaşmalarının eskiden dolu tribünler önünde izlenmesi yerine televizyon aracılığıyla izleyiciye ulaştırılması, sporun küreselleşmesini ve tüketim odaklı spor dallarının yaygınlaşmasını beraberinde getirmiştir. Spor karşılaşmalarının ekonomik getirisi artık bilet satışlarından ziyade televizyon yayınlarını yapan şirketlerin üzerine yüklenmektedir. Spor, basılı ve görsel medya için hayati öneme sahip bir konu haline gelmiştir. Spor ve medyanın birbirini zincirleme bir reaksiyonla etkilediğini ve birbirini tamamladığını söylemek mümkündür. Spor, faaliyetlerinin geniş kitlelere ulaşması için medyaya ihtiyaç duyarken, medya toplumun yoğun ilgisi nedeniyle spora yer vermektedir. Bu anlamda spor ve medya, zincirleme bir reaksiyon olarak birbirlerinin çekiciliğini artırmakta ve mesajın hedef kitleye iletilmesini kolaylaştırmaktadır (Çavuşoğlu ve ark. 2015). Televizyon platformu, spor müsabakalarını dünyanın her yerine pazarlama imkânı sağlamaktadır. Televizyonun pazarlama gücü, spor dallarının gelişimine katkıda bulunduğu inanılmaktadır. Dijital teknolojilerin çağımızda zirve yaptığı dönemde, futbol kulüpleri teknolojinin sunduğu imkanlardan son derece etkin bir şekilde yararlanmaktadır. Sosyal medyanın etkili olarak kullanılması, günümüzde büyük bir öneme sahiptir. Futbol kulüpleri artık yeşil çimlerde olduğu kadar saha dışında da rekabetin içindedirler. Bu rekabet, sosyal medyanın gücünü kullanarak taraftarlarla etkileşim kurmalarını gerektirmektedir. Futbol kulüpleri, bir yandan takımla ilgili güncel bilgileri, maç fikstürünü, antrenmandan görüntüleri, röportajları ve basın açıklamalarını paylaşırken, diğer yandan da uluslararası pazarlara açılmayı ve milyonlarca kişiyle anında etkileşim kurmayı hedeflemektedirler. Kulüpler, etkileşim yoluyla dünya çapında tanınırlıklarını artırırken aynı zamanda kendi reklamlarını da yapabilme fırsatını elde etmektedirler. Ek olarak, teknolojinin sunduğu olanaklarla interaktif deneyimler sunarak taraftarlarıyla daha yakın bir ilişki kurmayı amaçlamaktadırlar. Futbol oyununda genellikle gözlemler yoluyla yapılan analiz neticesinde bir takımın iyi veya kötü yönleri belirlenip, elde edilen görüşler ışığında antrenmanlara yön verilmektedir (Bostancı ve ark. 2017). Polatcan (2023), sporun metalaşarak ticari bir ürüne dönüştüğünü, bunun olumlu ve olumsuz birçok sonucunun olduğunu da vurgulamıştır. Tarihsel süreç içerisinde sporun gelir kaynaklarında bir dizi çeşitlilik oluşmuştur. Sporun ilk gelir kaynakları olarak bilet gelirleri,

forma gelirleri ile reklamlar bulunmaktadır. Daha sonraları ise spor olaylarına çeşitli firmaların sponsor olmaları, sponsorluğun çok yaygın olarak sporda kullanılması, spor müsabakalarının ücrete dayalı şifreli televizyon kanalları aracılığıyla taraftarlara ulaştırılması sporun en önemli gelir kaynakları arasında yer almıştır. Sporun televizyon kanalları vasıtasıyla yayınlanması özellikle genç kuşağı olumlu etkilemekte, onları spora teşvik etmekte, sporun sağlık yönünün daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Benzer şekilde obezite ile mücadelede de kitlesel medyanın katkıları yadsınamaz bir gerçeklik oluşturmaktadır. Öte yandan sporun ticarileşmesinin pozitif bir diğer etkisi de spora ilişkin ürün ve malzemenin geniş bir sektör oluşturması gün geçtikçe tüketiminde de sürekli bir artışın olmasıdır.

Futbol İzleyicisi

Futbol, seyirlik bir branş olması ve grupları peşine takması özelliği ile geriye kalan branşlardan farklılık arz etmektedir. Psiko-sosyal yönden bakıldığında, izleyicilerin günlük yaşamlarının dışına çıkarak çeşitli kimliklerle bu etkinliklere iştirak ettiği gözlenmektedir. Futbol maçları, özellikle kalabalıkların içinde bireylerin kaybolması ve türlü dış etkenlerin tesiriyle çeşitli istenen veya istenmeyen toplu olayların cereyan ettiği bir ortam haline almaktadır (Karagözoğlu ve Ay, 1999). Bir müsabakayı, maçı izleyen kişiye seyirci denir (Acet, 2001). Diğer bir tanımlamada ise kazancı aynı olan ve bir spor müsabakasında aynı reaksiyonu gösteren, daha önce benzeri yapılmamış insan kitlesine seyirci denilmektedir (Kaya, 2019). Seyirci; oyun, maç, gösteri veya spor yarışmalarını, olayın cereyan ettiği alanda bulunarak şahitlik eden kimsedir (Arıkan, 2000).

Şiddet

Şiddet; bir eylemin bir kuvvetin veya gücün analiz edilmesi, sert davranışlarda bulunmak, sert ve kaba davranmak diye tanımlanmıştır (Acet, 2001). Şiddet kavramı genel manada, yüklü duygu halini, bir olgunun fazlalığını, sertliğini kötü ve sert eylemi, hareketi nitelendirir. Şiddet kavramı özel bir anlamda saldırgan hareketleri, kaba kuvveti, beden kuvvetinin kötüye kullanılmasını, dağıtan, yıkan, yakan, talan eden davranışları taşlı, bıçaklı sopalı, silahlı, saldırıları, bireye ve topluma zarar hareketlerini kapsar (Yetim, 2000). Ünver ve ark., (2021) Şiddetin, bireylerin yaşam kalitesini, başarı düzeyini ve geleceğe bakış açısını olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Hatta bazı bilim insanları tarafından spor ve şiddet çok yakın tanıdık olarak tasvir edilmiştir (Gültekin vd., 2000). Futbol öyle bir oyundur ki şiddeti içine alır. Maç kazanma isteğini başarıyı elde edene kadar izleyeceğimiz tabiri caiz ise erkek oyunudur (Baldık, 2002).

Türkiye’de Futbol’ da Seyirci Şiddeti

Türkiye’de futbol branşındaki izleyici şiddetinin geçmişine bakıldığında ise hal, bu mevzu üzerinde konuşacak kadar yeterli bilgi ve veri olmadığı için pek iç açıcı görünmemektedir. Futbol oyununun ilk çıktığı günden beri yaşanan şiddet ve saldırganlık durumlarına ilişkin düzenli bir araştırma ve inceleme bulunmamaktadır. Bu mevzuda var olan bilgiler, Fişek’in genel olarak spor geçmişi mevzusunda dile getirdiğini futbolda taraftar şiddet ekseninde uyarlayarak dile getirirsek, “evraklara değil hafızalara dayalıdır” (Kayaoğlu, 2000). Kozanoğlu (1990)’ nun bize bildirdiğine göre: 1900’lerin ilk on yıllarında futbol çatışmalarında olayları harlayanlar şahadakilerdir ve futbolda her hafta farklı saldırganlıklara, kavgalara ve tarihte eşi benzeri olmayan küfürlere şahit olunmaktadır. 1950’lere müteakip profesyonellik resmiyet elde edince, müsabakaların havasının değiştiği, gerilimin tırmandığı ve futbolla bağlantılı olayların büyümeye başladığı dile getirilmektedir. 1960’lı ve 1970’li yılların başındaki bazı vakaların da eski yumruklu tartışmaları arattığı ifade edilmektedir. Yukarıda da zikredildiği gibi, uluslararası spor faciası olarak kayda geçen, 1967 senesindeki Kayseri-Sivas müsabakasında 40 kişinin ölmesi ve 600 kişinin yaralanması Türkiye futbol geçmişinin en can acıtan vakasıdır.

Bu senelerde futbol arenaları, 2. ve 3. ligde de birçok çatışma ve kavgaya sahne olmuştur. 1980’li yıllardan sonra statlarda görülen vakalarda farklılaşmalar olduğunu, çeşitli taraftar tipinin zuhur ettiğini ileri süren Kozanoğlu, bu zaman diliminde ortaya çıkan futbol tartışmalarını ikiye ayırmaktadır: Özel kavga kitlelerinin ortaya çıkardığı vakalar ve ortamların mahal verdiği öylesine taraftarların ele başı olduğu olaylar. Futbolda izleyici şiddeti kapsamında vuku bulan başka bir değişiklik, ülke içindeki süper lig ve 1.ligdeki ekiplerin ülke dışındaki bir takım başarılı skorlar alması üzerine, mutluluklarını silahla göstermesi “gayretkeşliğinden dolayı, beşikteki bebeklere kadar varan can kayıplarının” yaşanmasıdır (Doğan, 1999).

Seyircilerin Saldırgan Olmalarında Rol Oynayan Faktörler; Sosyokültürel Faktörler:

Aile: Aile, karşılıklı ve içten ilişkilerin en zirvede olduğu birincil takımdır. Bu nedenle aile, bireyin tutum ve değerlerinin meydana gelmesinde birincil etkileşime olanak vermesi bakımından büyük önemi haizdir (Acet, 1997). Aile, uluslararası ve sürekli bir gruptur. Aile insanoğlunun en önemli ve köklü, kısmen doğal nitelikli özelliklerine sırt veren, tüm insan toplumlarında var olan bir ilk gruptur ve sosyal bir uluslararası kurumdur (Sezen, 1999). Aile, toplumun çekirdek sosyal birimidir. Var olan tüm toplumlarda aile, birey için yaşam merkezidir. Bireyin yer aldığı büyük öneme sahip ve temel bir sosyal yapıdır. (Yetim, 2000). Ailenin ön plana çıkan yönü bireylerin toplumsal, biyolojik ve psikolojik yaşamlarını devam ettirebilmek için, diğer kurumlar içerisinde görevlerini tam olarak yerine getiremeyen ve görevleri aksayanların

her vazifesini üstlenmektedir. Lakin, ailenin esas görevlerini eda edebilecek ve özelliklerini meydana koyacak bir başka olgu içinde bulunduğumuz ana kadar görülmemiştir (Nirun, 1994).

İdeal bir aile; çocuğunun gözünü dünyaya açtığı andan itibaren çevresinde meydana geleni fotoğraf makinesi gibi belleklerine kaydettiğini, o çocuktur aklı almaz, aklı yetmez gibi düşüncelerden irak, çocuklara uygulanan normları, sınırlamaları minimum düzeyde tutan ve belirledikleri kurallar ile ilgili çocuklara açıklama ortaya koyan aile şeklindedir. Sıcak, merhametli, verdiği sözü eda eden es geçmeyen ve çocuğuna destek olan ebeveynlerin çocukları, kendi başlarına kararlarını verebilme özelliğine sahip olurlar. Suç işleyen ve olay çıkaran çocuklar üzerinde deneyimlenen istatistiklerde çocuğun suça yönelmesinde otoriter ebeveynin baskıcı, son derece katı disiplin düşüncesinin yansımalarının meydana geldiği anlaşılmış ve belgelerle ortaya konulmuştur. Türkiye ailede anne-babaların tartışma sıralamasında Pakistan, Hindistan ve İran'dan sonra dördüncü sırada yer almaktadır.

Aile içi bağırma, şiddet ve tartışma, bir terbiye metodu olarak görülmektedir. Aileler arasında uygulanan anketlerde 100 aileden 34'ünde hakaret ve şiddete başvurulduğu gözlemlenmektedir. Her iki evden birinde çocuklara şiddet gösterilmektedir ve çocuklar dövülmektedir. Henüz küçük yaşlarda utanca boğulan, hakaret edilen, aşağılanan, hor görülen ve dövülen çocuk, etrafını sürekli denetim altında bulundurmaya gayret eder. Bütün herkese karşı güven duygusunu kaybeder etrafındaki bireylerle sürekli negatif ilişkilerde bulunur. Aile içinde şiddetli iletişimsizlik durumu meydana gelir. Dürüstlük diye bir özelliği kalmaz etrafındaki herkese karşı yalan konuşmayı adet edinir. Şiddetli bir eylem modeli olarak kabullenir, yetişkinlerden ürkerek büyür. Oysa en değerli varlıklarımız olan çocuklara zaman ayırmak ve onlara yeterince ilgi göstermek zorundayız. “bilerek yaptığım bir şey değil ne yapayım, laftan anlamıyor” demeye hakkımız olmadığına farkında olmalıyız. Anne karnında start veren ailedeki şiddet uygulamasını yok etmek için aile içinde rahatça tartışma ve demokratik eylemlerde bulunma ile katılımcılık ilkelerini ön plana çıkarıp yerleştirmek gerekir (Acet, 2001).

Eğitim Düzeyi: Eğitim toplumun esaslarından bir tanesidir ve genel olarak kişinin yaşadığı toplumda vasıflarını, tutumlarını ve pozitif değerlerdeki davranış şekillerini geliştirdiği süreçlerin tamamıdır. Eğitim kurumu tüm toplumlarda mevcuttur, çünkü kişinin topluma kazandırılması ve bununla beraber toplumun sürekliliğinin sağlanması esas bir vazifedir. Pratik biçimi toplumlara göre farklılık gösterebilir ama varlığı ve hedefi tartışılmaz (Yetim, 2000). Kapsamlı bir şekilde ele alacak olursak eğitim, şahısların toplumun standartlarını, iman esaslarını ve yaşama yollarını elde etmesinde etkili olan bütün sosyal zamanlardır (Ertürk, 1994). Eğitimde dengeyi bulmak ve iyi bir eğitim hedefi, en başta insan ruhunu doyuran ve peşinden de bedeni ve fiziki dünyada karşı

karşıya kalınan hususlar konusunda, insanları aydınlatmayı amaç edinen bir istikamet izlemelidir (Şener, 1991). Dolayısıyla eğitim, şahsi topluma, toplumu da şahsa feda etmeden, maddi ve manevi birlikteliği ortaya koymak olmalıdır. Eğitim seviyesi yüksek olup kendini çok geliştiren birey, özgür ruhlu olarak hareket eder ve etkinliklerini akıl yoluyla yürütür (Yetim, 1999). Spor eğitimi, kişileri ortak hayatın aynı noktalarına yöneltmesi bakımından büyük bir öneme sahiptir. Aslında, eğitimin asıl hedefi, fertleri duyarlı bir duruma sokmaktır. İşte spor eğitiminin esas hedefi de, fertlerin, hem bedensel, hem psikolojik yönden pozitif yönde ilerlemesini kazandırması, sosyal hayatta amade ve üretken bir hale gelme hedefinde olmasıdır (Çaha, 1999). Bu nedenle eğitim de spor da şahısların sosyalleşmesine katkı sunmaktadır. Bireylerin çocuğuyla, genciyle, yaşlısıyla üst düzey bir eğitim elde etmesi sonucunda toplumdaki suç seviyelerinin olumsuzlukların aşağı yönde ivme yakalayacağı ön görülmektedir. Dolayısıyla toplumdaki pozitif ve negatif işlerin, iyi ve zayıf eğitim sistemi durumundan kaynaklandığı ortada olan bir haldir. O halde en önemli konu olan eğitime gereken değer ve kıymet verilmelidir. Geleceğe yatırım yapmak isteyenler insana yatırım yapmalıdır. Bu da eğitim yoluyla mümkündür (Acet, 2001).

Birincil Gruplar: bireylerin eylemlerini ve davranışlarını etkileyen sosyal etkenlerden üçüncüsünü meydana getiren birincil gruplara, karşılıklı kitleler veya yüz yüze kitleler de denilmektedir. Belli bir zaman dilimi içinde sık sık etkileşimli ilişkide bulunan ve ayrı ayrı ötekilere ikinci dereceden, başka insanlar eliyle değil de yüz yüze iletişim bağlarına imkan verecek kadar çok az insan gruplarına birincil gruplar denilmektedir (Seraslan, 1990). Hülasa yüz yüze bağlantıların, yardımlaşma, destekleme, dostluk, saygı, sevgi ve bağlarının ileri derecede olduğu gruplar diye de tanımlanmaktadır (Özkalp, 1994). Bir futbol ekibi taraftarlarının eylemleri incelendiğinde, bu taraftarların birbirlerini gözlemleyerek beraberce davranarak ve eylemlerine yön verdikleri izlenmektedir. Bu bireyler artık bir birey olmaktan ayrılarak bir beraberlik duygusu yaşayarak bu grup dahilinde kendilerini algılayıp, diğer grup üyeleriyle aynı eylemler ortaya koyarlar. Seyircilerin; kalabalık bir şekilde yer aldıkları grup dahilinde, kötü niyetli şahıslar, kıskırtıcı, saldırgan, şiddete meyilli davranan bireyler ne kadar fazla ise grubun da onlarla birlikte hareket etmeleri zorunlu olur. Burada bireylerin birbirinden etkilendiği meydana çıkmaktadır (Acet, 1997).

Referans Grupları: “Bireylerin üyesi olmadığı, lakin üyesi olmak için can attığı ve kendisini onunla vasıflandırdığı kitlelere, referans grupları adı verilmektedir”. “Şahıs, referans gruplarındaki şahısların vasıflarını, eylemlerini davranışlarını ve isteklerini kabullenir ve kendi egosuna yıklar “(Seraslan, 1990). Özenti kümeleri diye de Türkçeye dönüştürülebilen referans grupları, bireylerin fikir, değer ve davranışlarını misal alarak algıladıkları toplumsal

gruplardır. Farklı bir söylem ile bireyin net olarak üyesi olmadığı istikbale dönük bir kısım amaçlarını gerçekleştirebileceğini düşündüğü, dahil olmak istediği gruplardır. O halde gıpta grupları, bireyi gelecekle tercih etmek istediği hayata yönelten gruplardır. Bu gruplar “Başvuru Grubu” diye de isimlendirilebilir. Kişi referans grubundan hem ilkesel ve hem de eylemsel olarak etkilenir. Kişi kendini onlarla aynı görür. Özenti grupları 7-8 yaş dolaylarında önem yüklenmeye başlar. 15-20 yaş aralığında bu gruplar kişiyi etkisi altına alma derecesi açısından zirve noktada olurlar (Tezcan, 1985). Futbol taraftarlarının saldırgan tutum ortaya koymalarındaki durumlarından biri de özdeşleşmedir. Taraftar, sahadaki sporcuyla kendisini özdeşleştirir. Arenadaki futbolcuyla manevi bir bağlantı oluşturarak, çeşitli sebeplerden ötürü tatmin edemediği isteklerini özdeşleşme süreci durumuyla doruk noktasına ulaştırır. İsteddiği sonuca varmakta geciken sporcunun sinirliliği artar ve daha kaba oynamaya başlar. Aynı ruh durumuna giren ve futbolcuyla şahsını bir tutan izleyicinin, saldırgan davranışlar gösterme yüzdesi de artar. Sahadaki saldırgan davranışlar böylece, izleyici tarafından özdeşleme yoluyla algılanmış ve kabullenmiş olur (Acet, 2001).

Sosyal Tabakalar: Bir camiayı meydana getiren insan kitleleri daima istisnasız bir durumla yukarıdan aşağıya doğru katmanlar halinde sıralı olarak izlenmiştir. Bu sıralamanın kriteri baya farklı olabilir, ama esas alınan değer (meslek, sermaye, soy vb.) ne ise bir kısım insanlar buna diğerlerinden daha fazla sahip olmuşlar ve onlara bir tür üstünlük tanınmıştır. Durum böyle olurken sosyal tabakalaşma her zaman bir eşitsizlik durumunu ifade eder. Üst tabakalara yönelik mesafe aldıkça insanlar, alt tabakalarda yer alanlara göre daha çok hak sahibidirler veya bir kısım haklardan daha fazla menfaat elde ederler (Aron, 1992). “Sosyal tabakalaşma, belli olan bir kitlenin hiyerarşik olarak, yani sosyal anlamda katman katman olan sınıflar halinde, çeşitlenmesidir” (Nirun vd., 1993) diye tanımlanmıştır. Farklı açıdan ise; “Sosyal Tabaka”, “Sosyal nitelikleri yönünden birbirine çok benzer veya birbirleriyle hemen hemen aynı seviyede bulunan insanların oluşturduğu sosyal bütüne denilmektedir” (Kurtkan, 1976). Toplum bir piramide benzetildiğinde, ‘piramidin zirvesinde üst tabaka, onun hemen dibinde üst orta; onun da dibinde alt-orta; onun dibinde üst alt ve en aşağısında da alt-alt diye isimlendirilen katmanlar yer alır. Esasında üç ana katmana bölünmektedir. Üst, orta ve alt tabaka sosyoloji bilimiyle ilgilenen kişilerin görevlerine, eğitimlerine, oturdukları coğrafyalara ve gelir durumlarına göz atarak sosyal tabakaları oluşturan kriterleri geliştirmişlerdir. Kazanç bir bütün olarak ölçü olmamaktadır. Nitekim farklı tabakalarda olup da birebir aynı gelir durumuna sahip kişilerin eylem ve tutumları içinde yer aldıkları tabakaya göre değişmektedir (Oluç, 1987). Bir başka deyişle, farklı sosyal tabaka bireylerin tutumları çeşitlilik göstermektedir. Bu farklılık spor izleyicilerinin de içinde bulunduğu ayrı sosyal tabakalarda yer aldığı ve

müsabaka süresince farklı farklı eylemler ortaya koyduğunu söyleyebiliriz. Alt tabakadan çıkan çalışan grubu için saldırmak, erkeklik normlarının ortaya koyan durumdur ve bu hal de İngiliz toplumunda önemli rol oynamıştır. Futbol holiganlarının daha çok ortaya çıktığı çalışan grubunun (alt tabakanın) birbirleriyle irtibatsız olduğu ifade edilebilir (Acet, 2001).

Kültür: Kültürü meydana getiren faktörler; Din, dil, edebiyat, sanat, tarihi miras, savaşlar, hukuk, coğrafya, mekan değiştirmeler, çevre, ziraat, değerler, ahlak, ticaret, spor, finansal durum, folklor ve siyasettir (Kasır, 1993). Kültür sözcüğünün esası Latince'dir. Latince "Cultura" bir şeyi ekip biçmek, sütü mayalamak manalarına gelmektedir. Bu nedenle Türkçe anlamında "Ekin" veya "maya" tarzında ifade edilir. Kültürün hiçbir faktörü doğuştan değildir. Maddi ve manevi olarak tüm varlıklardan onları fabrikalardan geçirmek suretiyle kazanılan ürün kültür nesnesi olarak karşımızda yer almaktadır. Bu manada kültür, insanın doğal çevre ile irtibatı ve kendi zihni varlığına yönelik olarak ortaya çıkardığı, insan tarafından bulunmuş ve kuşaktan kuşağa aktarılmış; geliştirilmiş fikir, duygu, düşünce ve eylem şemalarının tamamıdır (Aslantürk ve Amman, 2000). Bir sosyal yapı biçimi olarak kültür, farklılaşan sosyal yapılarla aynı biçimde mutasyona uğrar. Kültürel değişme bahis konusu olunca, kültüre bağlı kıymetlerde de değişme izlenir. Örflerde, adetlerde, gelenek ve göreneklerde değişme olursa, toplumsal ilişkilerde de farklılaşmalar başlar. Kültürün maddi yönündeki değişmeler, kullanılan nesnelere, radyo, bilgisayar, televizyon, mutfak eşyaları, vasıtalar ve diğerleri bir yönden kültürü zenginleştirmiş, öte yandan sosyal hayatı tesiri altına alarak farklılaşmıştır. Aynı zamanda kültürün manevi yönü de insanların ilimlerini, duygularını, eylemlerini değiştirmiş olmasıdır (Nirun vd., 1993). Böylelikle kültür, sosyal yaşamı tesiri altına alarak, sosyal yaşamı değiştirebilecek kadar üst düzey bir etkidir.

Alt Kültür: Alt kültür sosyal yapının temel kıymetlerini paylaşan fakat bunun dışında kendi yapılarını diğer gruplardan ayırtıran kıymet, norm ve hayat biçimleri olan kitlelerdir. Misal olarak, dünyanın birçok coğrafyasında gençliğin, ırkların, etnik kökenlerin oluşturdukları farklı alt kültürler bulunmaktadır. Daha ufak alt kültürler, üniversite bahçelerinde veya bağımlılık oluşturan madde kullanan kişiler arasında izlenebilir. Alt kültürler arasındaki çeşitlenmeler büyüdükçe, bu kitleler arasındaki sosyal saldırganlıkların derecesi de yükselir (Özkalp, 1994). Toplumun genel yapısında farklılık arz eden kitlesel her hareketin bir tür alt kültür olarak ifade edilmesi mümkündür. Bu çevrede kendilerini ait hissettikleri toplumların geleneksel yargıları ve yaşama biçimlerinden ayrı olan gruplar bahis konusu sosyal yapılarda birer alt kültür oluştururlar. Bunlara örnek olarak; muhacirler, vatanlarından ayrılanlar, kendilerine has hayat tarzlarıyla türlü türlü genç kitleler, tarikatlar ve azınlıklar verilebilir (Doğan, 1994).

SONUÇ

Futbol sahalarında gelişen dijital dönüşümü tam anlamıyla anlayabilmek için futbolun tüm aktörlerini içeren kapsamlı bir çalışma gerekmektedir. Bu süreçte, değişime uğrayan en önemli aktörlerden biri medyadır. Futbolun geniş kitlelere ulaşmasında büyük bir rol oynayan televizyon ve televizyon programları, yeni çağın dinamiklerine uyum sağlamak amacıyla dönüşüm geçirmişlerdir. Program sunucuları, izleyicilerle etkileşimde bulunabilecekleri e-mail, Facebook, Twitter ve Instagram vb. iletişim kanallarını yayın sırasında sıkça hatırlatmakta ve bu bilgiler ekranda görünür hale gelmektedir (Çırak, 2020).

Futbolun bu yeni döneminde kulüpler, taraftara atfedilen değerlerin değişmediği ancak taraftara ulaşma yöntemlerinin değiştiği bir süreç yaşamışlardır. Bireylerin günlük yaşamlarını dijital platformlarda devam ettirmeleri, futbol kulüplerinin de haliyle bu platformlara yönelmelerini sağlamıştır. Bugünün futbol kulüpleri, kulüp kanallarının yanı sıra sosyal medya hesaplarına daha çok önemseyerek taraftarlarıyla aktif bir iletişim kurmaktadır. Bu sayede taraftarlarla daha güçlü bir bağ oluşturmayı hedeflemektedirler. Sosyal medya aracılığıyla kulüpler, taraftara daha ekonomik, kolay ve anında ulaşabilme imkanına sahip olmuş, farklı pazarlara erişerek taraftar sayısını artırma ve ürünlerini daha etkili bir şekilde pazarlama fırsatını elde etmiştir.

Dijitalleşmenin futbol sahalarında sağladığı avantajlar, hataları minimize etme konusunda önemli bir rol oynamış ve bu doğrultuda futbolun karar vericileri, maçlarda etkili olan yanlış kararların önüne geçmeyi hedeflemişlerdir. Özellikle Maradona'nın 1986 Dünya Kupası'nda attığı el ile gol gibi açık hakem hatalarının önlenmesi amacıyla gol çizgisi teknolojisi ve VAR (Video Yardımcı Hakem) gibi birtakım teknolojik uygulama futbolun içine entegre edilmiştir. Özellikle VAR sistemi, futbolun dönüşümünde temel bir yapı taşı haline gelmiştir.

Dijital çağın etkisi, teknik direktörler üzerinde çeşitli sonuçları beraberinde getirmiştir. Bu çağda, teknik direktörler oyuncu izleme, maç ve antrenman performanslarının takibi, scout ekipleri aracılığıyla yeni futbolcuları keşfetme gibi futbolun gelişimine yönelik faaliyetleri daha etkin bir şekilde gerçekleştirme imkanına sahip olmuşlardır (Çırak, 2020). Bununla birlikte, sosyal medya da teknik direktörlere, taraftarlarına ve kulüp camialarına mesajlar gönderme platformu olmanın yanı sıra teknik direktörlerin takımdaki geleceklerini belirleyen bir mekanizma haline gelmiştir. Sosyal medyanın ortaya çıkmasıyla birlikte, birçok teknik direktör işlerinin zorlaştığını açıkça ifade etmiştir. Bu yeni iletişim aracı, teknik direktörlerin üzerinde daha fazla baskı oluşturmuş ve futbol camiasında değişimi beraberinde getirmiştir.

Dijital çağla birlikte futbolun kendine özgü uygulamaları, yeni çağın koşullarına uygun olarak dönüşüm geçirmiştir. Bu dönüşümün en büyük etkisi, futbolun en önemli aktörü olan taraftarlar üzerinde olmuştur. Taraftarlar artık sadece maçları izleyen bireyler olmanın ötesine geçmiş, takımlarının karar süreçlerini etkileyen önemli faktörler haline gelmişlerdir. Dijitalleşme sayesinde, zaman ve yer kavramları ortadan kalkmış ve futbol taraftarları her an her yerde aktif hale gelmiştir. Sosyal medya platformları aracılığıyla diğer takım taraftarlarıyla etkileşim kurabilen ve örgütlenebilen bir kimlik kazanmışlardır.

Futbolun ticari bir yapıya dönüşerek oyun kimliğini kaybetmesi, dijital dönüşümü hızlandıran önemli bir faktördür. Bu değişim, futbolun daha fazla gelir elde etmek ve büyümek amacıyla ticarileştiğini göstermektedir. Endüstriyel bir kimlikle faaliyetlerini sürdüren futbol, milyar dolarlık para akışıyla katılımdan çok kazanç odaklı bir alana dönüşmüş, bu da hata kabul etmeyen bir ortam yaratmış ve sonuç olarak dijital çağın getirdiği teknolojik imkanlarla futbol dönüşüm geçirmiştir.

Sosyal medya, futbolun yaşadığı dönüşümde en önemli araçlardan biri haline gelmiştir. Günümüzde futbol ve sosyal medya ilişkisi ayrılmaz bir bağ oluşturmuş ve futbolun sosyal medya ile ortaklığı birçok farklı alanda kendini göstermiştir. Bu iş birliği, takımların taraftarlarıyla daha yakın bir ilişki kurmasını, içerikleri paylaşmasını ve geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır. Tüm futbol aktörleri, sosyal medya araçlarıyla birlikte geleneksel alışkanlıklarını değiştirmiş ve müthiş bir dönüşüme girilmiştir. Bu da futbolun insanın gündelik hayatındaki meşguliyetini önemli ölçüde arttırmıştır.

Futbol, dünyanın en çok ilgi gören spor branşlarından bir tanesidir. Dünyada yaklaşık 2 buçuk milyon insanın takip ettiği söylenmektedir (Bahadır, 2006). Öyle bir spor dalı ki dünyanın her yerinde her karış toprağında gerek profesyonel gerekse amatör olarak oynanmaktadır. Hatta her mahalle arasında oynandığını ifade edebiliriz. Durum böyle olunca çok sayıda insanı peşinden sürükleyen bir konuma gelmiştir. İnsanlar tuttukları takımların bağımlısı haline gelmiş ve bireyler kendilerini takımlarıyla özdeşleştirmiştir. Bu özdeşleşme seviyesi o kadar çok abartılmış ki bazı fanatikler tarafından ölüm kalım savaşına dönmüş ve taraftarlar bunu hayatlarının en zirvesine yerleştirmiştir. Hayatlarını takımlarıyla anlamlandıran bu kitleler zamanla yenilgileri kabullenmemeye ve rakip takıma saygı duymamaya başlamışlardır. Bu düşünce yapısı da şiddet ve saldırganlığı kaçınılmaz kılmıştır. Bu şiddet öyle bir hal almış ki ülkemizde ölüm vakalarının ortaya çıkmasına kadar ilerlemiştir. Daha önce zikredildiği gibi, uluslararası spor faciası olarak kayda geçen, 1967 senesindeki Kayseri-Sivas müsabakasında 40 kişinin ölmesi ve 600 kişinin yaralanması Türkiye futbol geçmişinin en can acıtan vakası olmuştur. Böyle vakaların varlığına yakın zamanda da şahit olmaktayız. Mesela Göztepe-Altay arasında oynana

maçta seyirciler arasında atılan patlayıcı maddelerin seyircileri yaralaması, bir taraftarın sahaya girip kalecinin sırtından sopayla vurması ve en son şampiyonluk kutlamalarında rakip takımlı bir araç sürücüsünün aracıyla kutlamalar yapanların arasına dalması gibi vakalar da meydana gelmiştir.

Ortaya konulan bu çalışmada şiddet ve saldırganlığa neden olan etkenler incelenmiştir. Bu faktörler bireyin eğitim seviyesi, bilgisi, aile yapısı ve aidiyet duygusu olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen veriler dahilinde bireyin çevresel faktörlerden kaynaklı olarak vuku bulan faktörlerin kendi içerisinde gruplara ayrıldığı ortaya konulmuştur.

KAYNAKÇA

- Acet, M (2001). *Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Acet, M (1997). *Futbol Seyircisinin Sosyo-Kültürel Yapısının Şiddet Eylemine Etkisi, Voleybol Ve Basketbol Seyircileri İle Karşılaştırılması*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Acet, M. (2006). Sporda saldırganlık ve şiddet, İstanbul: Morpa Yayınları.
- adana.mazlumder.org -Internet Source
- Akkaya, C. (2009). Spor ve Medya: Medyanın Futbolu Kitle Kültürü Haline Getirmesi,
- Akşar, T. (2005). Endüstriyel Futbol, İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Anadolu Üniversitesi -Futbolun Endüstrileşmesi Çerçevesinde Türkiye'deki Televizyon Futbolunun Eleştirel Ekonomi Politik Çözümlemesi / A Critical Political Economy Analysis Of Television Football In Turkey Within The Framework Of The Industrialization Of Football.
- Arıkan, AN (2000). *Farklı Branşlardaki Spor Seyircilerinin Sosyo-Kültürel Profili ve İzleyicilik Durumları Üzerine Bir Araştırma*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Arıpınar, E (1991). *Türk Futbol Tarihi*, TFF Yayınları, İstanbul.
- Aron, R (1992). *Sınıf Mücadelesi*, Çev: Erol Güngör, Emek Matbaacılık, 2.Baskı, İstanbul.
- Aslantürk, Z, Amman, MT (2000). *Sosyoloji Kuramlar, Kurumlar, Süreçler, Teorileri*, Kaknüs Yayınları, 1.Baskı, İstanbul.
- Aziz, A. (2012). İletişime giriş. İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Babacan, D (1993). *Futbol ve Hakem*, TFF Eğitim Yayınları:4, Ankara.
- Bahadır, Z. (2006). Niğde Üniversitesi -Futbol seyircisinin sosyo-ekonomik-kültürel yapısının şiddet eylemine etkisi (konyaspor örneği).
- Baldık, Ö (2002). *Futbolun Kuşatıcılığı Altında*, Zafer Dergisi, Ekim 2002, Sayı:310.
- blog.architech.com -Internet Source
- Boniface, P. (2007). Futbol ve Küreselleşme, İstanbul: NTV Yayınları.
- Bostancı, Ö., Ünver, Ş., Kabadayı, M., Şebin, K., İmamoğlu M. (2017). 2012-2013 spor toto süper lig takımlarının sezon sonu sıralamasına etki eden faktörlerin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(2), 78-88.
- Boyras, Z. (2024). Atatürk Üniversitesi -İl Merkezi Ve Taşrada Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması (Sivas İli Örneği) / Comparison Of The Motivation Levels Of Physical Education And Sports Teachers Working In The Downtown And Countryside (The Case Of Sivas Province)
- Bülbül, S. (2022). Nişantaşı Üniversitesi- Yeni Bir Pazarlama Tekniği Olarak İnterfluencer (Etkileyici Kimse) Pazarlamının Önemi / The İportance Of İnterfluencer Marketing As A New Technique Of Marketing.
- Can, B. (2017). Selçuk Üniversitesi -Futbolda Taraftar Ve Öfke İlişkisi.
- Canikli, N., Akyol, G., Kartal, A. (2023). Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi -Anksiyete Düzeyi Ve Öfke-Öfke İfade Tarzı: Profesyonel Futbolcular Üzerine Bir Araştırma.
- Carnibella, G, Fox, A, Fox K, Cann JM, March J ve March P (1996). *Football Violence İn Europe*, The Social Research Centre, 28 St. Clements.
- Çağlayan, H. S., Fişekçioğlu, İ. B. (2003). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi -Futbol Seyircisini Şiddete Yönelten Faktörler.
- Çaha, Ö (1999). *Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak*, Düşünen Siyaset Dergisi, Mart, Sayı:2, 115-125.
- Çakır, A. (2016). Afyon Kocatepe Üniversitesi -Ortaokul Öğrencilerinin Su Kullanımına Yönelik Tutumlarının Ve Farkındalıklarının İncelenmesi.
- Çamsarı, M. A. (2024). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi -14-16 Yaş Arası Futbolculara Uygulanan Core Egzersizlerin Atletik Performans Ve Futbol Teknik Becerilere Etkisi / The Effect Of Core Exercises On Athletic Performance And Soccer Technical Skills Of 14-16 Years Old Soccer Players.

- Çavuşoğlu, G., Ünver, Ş., Taşmektepligil, M. Y., Çon, M. (2015). The frequency investigation of the news related to violence in sports in printed media. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 201-210.
- Çırak, M. F. (2020). İstanbul Medipol Üniversitesi -Dijital Çağda Dönüşen Futbol Ve Futbol Aktörleri.
- Çiçek, H. G. (2010). Dokuz Eylül Üniversitesi -Orta Vadeli Harcama Sistemi Ve Türkiye Uygulamasının Değerlendirilmesi.
- Çopuroğlu, F. (2021). OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi -. Tüketicilerin Sosyal Medya Kullanımı, FoMO ve Hedonik Tüketim Arasındaki İlişki.
- Deniz, S. (2006). Marmara Üniversitesi -Televizyonda Spor Programcılığının Ticarileşmesi/ Commercialization Of Sport Programming On Tv.
- Dikici, S.T. (2015). Futbol. Ankara: Sinemis Yayınları.
- Doğan, İ (1999). *Türk Futbolunda Potansiyel İstanbul Ruhu ve Şiddet*, Düşünen Siyaset Dergisi, Mart, Sayı:2, 73-85.
- Durna, R. C. (2021). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi -Sanal Gerçeklik Ve Artırılmış Gerçeklik Teknolojilerinin Turist Tatmini Üzerine Etkileri: Çanakkale Tarihi Yarımada Örneği. ecommerce.name.tr -Internet Source
- Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (Elektronik) -Sosyal Bilgiler Dersinde Yararlanılan Toplumsal Ve Kültürel Kaynakların Belirlenmesi.
- Erdoğan, İ. (2008). İletişimi Anlamak, Ankara: Erk Yayınları.
- Ertürk, Y (1994). *Toplumsal-Kültürel Dinamikler ve Aile*, Aile ve Eğitim, Türk Eğitim Derneği Yayınları, Ankara. gaziosmanpasadanhaberler.com -Internet Source
- Gocer, I., & Oniz, M. (2023). The effect of digital addiction on athletic performance. *Journal of Exercise Science & Physical Activity Reviews*, 1(1), 57-69.
- Gültekin, O, Doğan M, Doğan, A ve Eylen, B (2000). *Futbol Sahalarında Şiddet ve Emniyet Güçlerinin Tutumu Üzerine Bir Araştırma*, 21.Yüzyılda Polisin Eğitimi Sempozyumu, 25-27 Ekim, Ankara.
- Gürsakar, N (2009). Sosyal Ağ Analizi. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Hatman, Ö. (2006). Marmara Üniversitesi -Hayat Sigortalarının Dünyadaki Uygulamaları Ve Türkiye İle İngiltere Sigorta Sektörlerinin Karşılaştırılması. hyetert.org -Internet Source
- İstanbul Aydın University -An Analysis On Corporate Social Responsibility In New.
- İstanbul Kültür Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / İletişim Sanatları Anabilim Dalı / İletişim Sanatları Bilim Dalı -Lüks markaların konumlandırılmasında sanat.
- Journal of Analytic Divinity International Refereed Journal Çoğulcu Toplum Okullarında Din Eğitiminin Birlikte Yaşama Kültürüne Etkisi.
- Karagözoğlu C, Ay, SM (1999). Futbol Seyircisinde *Saldırganlık Eğilimleri*, (İstanbul Örneği), Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Yıl:6, Sayı:3, 27-31.
- Karatepe B. (2021). Pamukkale Üniversitesi -Cittaslow Hareketi Ve Yöresel Gastronomik Ürünlerin Sürdürülebilirliği: Seferihisar Örneği / Cittaslow Movement And Sustainability Of Local Gastronomic Products: Seferihisar Sample.
- Kasır, HA (1993). *Kültür Bilinci*, Denge Yayınları, İstanbul.
- Kaya, A. G. (2012). Hacettepe Üniversitesi -Sosyal Dışlanmaya Verilen Tepkilerin Sosyal Karşılaştırma Süreçleri Açısından İncelenmesi.
- Kaya, İ. (2024). Balıkesir Üniversitesi- Hüseyin Cahit Yalçın'ın Servet-İ Fünun Mecmuası'ndaki Eleştiri Yazıları Üzerine Bir İnceleme / A Review On Hüseyin Cahit Yalçın's Critical Articles İn Servet-İ Fünun Mecmuası.
- Kaya, T. (2019). Ufuk Üniversitesi -Öz-Farkındalık, Bireysel Kimlik Ve Toplumsal Kimliğin Holiganizm Üzerine Etkisi.
- Kayaoğlu, AG (2000). *Futbol Fanatizmi, Sosyal Kimlik ve Şiddet: Bir Futbol Takımının Taraftarlarıyla Yapılan Çalışma*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal) Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Kozanoğlu, C (1990). *Bu Maçı Alıcaz*, Kıyı Yayınları, İstanbul.
- Köknel, Ö. (1986). İnsanı Anlamak, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Kurtçü, N. (2006). Sakarya Üniversitesi- Futbol Seyircisini Saldırganlığa İten Psiko-Sosyal Nedenler (Sakarya İl Örneği).
- Kurtkan, A (1976). Genel Sosyoloji, Fakülteler Matbaası, İstanbul.
- marksist.net -Internet Source
- Meral, S. (2010). Marmara Üniversitesi. Ailelerin Çocuklarını Futbol Okullarına Gönderme Sebeplerinin Araştırılması.
- Mimarirestorasyonhizmetleri.Com.Tr -Internet Source. Futbolun Geleneksel Ve Modern Oyun Biçimleri Arasındaki Temel Farklılıklar Ve Değişimler.
- Mirhanogulları, M. F. (2019). Marmara Üniversitesi -Boşanma Hukukunda Manevi Tazminat / Spiritual İndemnity İn Diworce Law.
- nenvar.com -Internet Source
- Nirun, N (1994). *Sistematik Sosyoloji Yönünden Aile ve Kültür*, Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Atatürk Kültür Merkezi Yayını, Ankara.
- Nirun, N, Öner, A ve Baykurt, N (1993). *Liseler İçin Sosyoloji III*, MEB Yayınları, 7. Baskı, İstanbul.
- Obaid, M. A. O. (2021). Balıkesir Üniversitesi -Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporda Şiddet Ve İstenmeyen Davranışlara İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi (Balıkesir Örneği).
- Oluç, M (1987). *Sosyal Sınıflar (Sosyal Katmanların) Pazarlama Açısından Önemi*, Pazarlama Dünyası, Yıl:1, Sayı:2, 2-12. osmaniye.tarimorman.gov.tr -Internet Source Öneri Dergisi -Küresel Firmaların Yerel Sosyal Sorumluluk Faaliyetleri Marka Değeri Ve Marka Tercihini Nasıl Etkilemektedir?
- Oniz, M., Sarıtaş, N., & Gocer, I. (2023). Digital addiction and obesity in the information age: the deep connection between two modern threats and obesity education. *Journal of Exercise Science & Physical Activity Reviews*, 1(2), 13-25.
- Özay, E. (2020). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi -Çalışan Yalnızlığının Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi: Sanayi İşletmelerinde Alan Çalışması.
- Özgür, A. (2020). İstanbul Üniversitesi -Satın Alma Davranışı Üzerinde Duyuların Rolü: Koku Pazarlaması Üzerine Bir Alan Araştırması,
- Özkalp, E (1994). *Sosyolojiye Giriş*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, 7. Baskı, Eskişehir.
- Özmen, H (2000). *Futbol, Holiganizm ve Medya*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Pegem Akademi Yayınları -Spor Güvenliği Ve Yönetimi.
- Polatcan, İ. (2023). Futbol taraftarlarının spor tüketim davranışları. N. Dinçer ve M. Dalkılıç (Ed.), *Spor bilimlerinde ıleri ve çağdaş çalışmalar 2* (s. 74-85) İçinde. Duvar Yayınları.
- Polatcan, İ. (2021). Spor ekonomisi. A. Tekin ve Y. Aygün (Ed.), *Multisportif araştırmalar – 3: spor bilimleri alanında farklı yaklaşımlar* (s. 141-190) İçinde. Gazi Yayınevi.
- Saygın, A. U. (2012). Ankara Üniversitesi -Futbol Ve Milliyetçilik: Türk Milli Takımı'nın Katıldığı Dünya Kupalarının Hürriyet Gazetesi Üzerinden Çözümlemesi.
- Serarslan, Z (1990). *Spor Pazarlaması, Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Pazarlama Tekniklerinden Yararlanma*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Pazarlama Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- Sezen, Y (1999). *Sosyolojide Ve Din Sosyolojisinde Temel Bilgiler Ve Tartışmalar*, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, No:39, İstanbul.
- Sontay, F. (2023) -Okul Yöneticilerinde İş Yaşam Dengesinin Araştırılması. Akademik Dergiler Sosyal Gelişim Dergisi.
- soyleyis.com -Internet Source
- Stemmler, T. (2000). Futbolun Kısa Tarihi, Ankara: Dost Kitabevi.
- Şahin, E. M. (2023), Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi -Televizyonda Kadına Yönelik Şiddet Haberlerinin Alınlanması / Reception Of News Of Violence Against Women On Television.
- Şanlı, S. (2014). Gazi Üniversitesi -Futbol Müsabakalarında Olaylarda Yer Alan Seyircilerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi.
- Şener, S (1991). *Türkiye'de Gençlik Olayı*, Timaş Yayınları, İstanbul.

- Şengür, H. (2023). Anadolu Üniversitesi -Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarıyla Yapılan Hikâye Anlatımının İngilizce Konuşma Kaygısına Etkisi / The Effect Of Storytelling With Augmented Reality Applications On English Speaking Anxiety.
- Şentürk, M. (2019). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi -Aile Faktörünün İlkokul Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Etkisinin İncelenmesi.
- Taşgın, Ö. (2000). *Fenerbahçe Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Profili*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Terlemeç, M. (2019). İstanbul Okan Üniversitesi -Antik Çağdan Günümüze Somut Bulgular Işığında Futbolun Terminolojik, Teknik Ve Kültürel Araştırması
- Torunlar, K. A. (2024). Ondokuz Mayıs Üniversitesi -Futbol Liglerinde Takımların Belirli Haftalardaki Performanslarının Ligden Düşme Ve Çıkmaya Etkisi / The Effects Of The Performances Of Teams In Certain Weeks On Relegation And Promotion From The League.
- tr.m.wikipedia.org -Internet Source
- tr.wikipedia.org -Internet Source
- Tükenmez, M. (2011). Toplum bilim ve Spor, İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Uğurlu, S. (2017). Yeni Medya'da Stratejik İletişim Yöntemi, İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi-Öğretmen Adaylarının Covid-19 Pandemi Sürecindeki "Öğretmen" Ve "Öğrenci" Kavramlarına İlişkin Metaforik Algıları.
- Uzunoglu, A. (2021). Yeni Medya -Dijital Oyun Ve Bağımlılık. Digital Game And Addiction. Uluslarası, E-Dergi.
- Ünver, Ş., Ağaoğlu, S.A., ve Arslan, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin İncelenmesi (ondokuz mayıs üniversitesi örneği). Editörler Enes Beltekin, Mine Turgut. Sporda Bilim-3. İzmir. 125-137.
- Vojmovic, B. (2016). İstanbul Üniversitesi -Futbolda Şiddet Ve Hukuki Boyutları.
- www.bursasporx.com -Internet Source
- www.donanimhaber.com -Internet Source
- www.fovimarlo.com -Internet Source
- www.sertacsipka.com -Internet Source
- Yaykın, M. (2010). Sanat, Teknoloji, Bilim ve Fotoğraf, İstanbul: Kalkedon.
- Yetim, A. (1999). *Öğretmenlik Mesleği ve Beden Eğitimi Öğretmeninin Sosyal Görevleri*, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(3), 222-234.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*, Topkar Matbaacılık, Ankara.
- Yıldız, E. (2016). Gümüşhane Üniversitesi -İşletmelerde İş Sağlığı Ve Güvenliği Uygulamaları Farkındalığının Tespiti Ve Acil Durum Planlarının Uygunluğu Araştırması.
- Zengin, S. (2016). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü- Bireysel, Takım Ve Raket Sporları Yapan Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi.

ISINMA ÇEŞİTLERİ VE SPORTİF PERFORMANS

Mehmet Sarıkaya¹

GİRİŞ

Isınma, yapılacak olan çalışmadan önce vücut için hazırlık olarak kullanılır. İnsanlar sporu genellikle sağlıklı yaşamak, gerekse profesyonel anlamda yapsalar da bir ön hazırlık aktivitesi olan ısınma performans artımına ve yaralanmalarda önlemeye ve katkı sunar. Vücut ısısını arttırmak için ısınma önce kullanılır (Fradkin, 2006: 20). Sakatlıklardan korunmak için gerekse sporcular tarafından yüksek performans elde etmek amaçlı yapılan ısınma en önemli yöntem olarak kabul edilir. Genel olarak ısınma, eklem hareket açısını arttırmaya, kas içi viskoziteyi düşürmeye ve kas ısısının arttırmaya odaklanır. Isınmanın başka bir tanımlaması ise kasın devamlı aktif hareketleri olarak tanımlanabilir (Sotiropoulos vd., 2010: 326). Performansı yükseltmek ve sakatlık riskini azaltmak açısından müsabaka öncesi ile antrenmanda yapılan ısınma bütün sporcular ile antrenörlerin vazgeçilmez uygulaması olarak kabul edilmektedir (Bağrıaçık, 2005: 16). Örneğin; esnekliğin ve koşunun iç içe olduğu 10-15 dakikalık kısa ısınma oksijen kullanımında kolaylık, aktif dokulara kan akışının hızlanması, zihinsel açının yanında kas sertliğinin azalması da sporcunun müsabakaya hazır hale gelmesinde ya da yapılacak olan antrenmanda önemli bir yer tutar (Torres, 2008: 1279).

Bu çerçevede ideal bir ısınma uygulaması sporcunun performansını en üst düzeye çıkarırken yorgunluğunu mümkün olduğunda sınırlayan, optimal kas sıcaklığına ulaşmasını sağlayan uygulamalar olmaktadır (Bishop, 2003; Racinais ve Oksa, 2010; Neiva, vd., 2014). Diğer bir taraftan ısınma uygulamaları ile birlikte artan vücut ve kas sıcaklığına ek olarak istirahat anında oksijen alımı, aynı kas grubunun önceki aktivitesinden etkilenen bir aktivasyon sonrası güçlenme (PAP) etkisi, kas kasılma tepkisini ve dolayısıyla kas kasılma tepkisini arttırma gibi faydalar da gözlenmekte ve buna bağlı olarak ısınma ile birlikte daha az kas direnci, daha fazla güç ve daha iyi bir psikolojik iyi oluş gözlemlenmektedir (Zois, vd., 2013; Edholm, vd., 2015). Ayrıca ısınma uygulamaları katılımcı fiziksel aktivite kullandığında aktif veya katılımcı tarafından herhangi bir fiziksel aktivite gerçekleştirilmeden harici araçların

kullanımına bağlı olduğunda pasif olarak karakterize edilebilmekte (Russell, vd., 2015:16).

Isınma uygulamaları kan akışını arttırma, optimize edilmiş metabolik tepkiler gibi çeşitli iç fizyolojik değişiklikler ile kasların sıcaklığının artmasını amaçlamakta ve bu süreç gerçekleşirken sporcunun performansını en üst düzeye çıkartacak ısınma hedeflenirken yorgunluğun da olabildiğince sınırlı bir şekilde olması hedeflenmektedir (Bishop, 2003; Racinais ve Oksa, 2010). Özellikle müsabakalar ve antrenmanlardan önce gerçekleştirilen ısınma çalışmaları sonrası kasların sıcaklığının artması, metabolizmanın hızlanması sporcunun sergileyeceği performansa yönelik fizyolojik durumunu hazırlamakta, vücut ısısı artmakta, kan dolaşımı hızlanmaktadır (Barengo vd., 2014: 11986). Isınmanın sporcunun fizyolojik durumu üzerindeki etkileri sadece artan vücut sıcaklığı ile sınırlı kalmamakta, ısınma üzerine gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda ısınmanın istirahat durumundaki oksijen alımını arttırdığı, kas kasılma süresini azalttığı, kas kasılma gücünü arttırdığı ve kas direncini azalttığı bildirilmektedir (Russell, vd., 2014; McGowan ve Pyne, 2015).

Isınma uygulamalarının amacı en genel ifade ile sporcunun vücudunu katılacağı ana etkinlik için hazırlamak olmakta (Blazevich, vd., 2018: 113) ve bu çerçevede ısınma bireyin verimini arttıran, fonksiyonel sistemlerin aktivasyon ve koordinasyon görevini üstlenmektedir (Mohr, vd, 2004: 156). Isınma uygulamaları fizyolojik olarak en belirgin şekilde vücut ısısının yükselmesi ve sinir sisteminin aktivitesinin artmasına neden olmakta ve bu tepkiler nedeniyle kas ve iskelet sistemindeki yaralanmalar ve zedelenmeler en aza indirilmekte sporcunun hazırda olma durumu en üst seviyeye çıkartılmaktadır (Özdal, 2016: 23). Isınmanın sporcunun performansı üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmaların sonuçlarına göre: Kas sıcaklığındaki bir derecelik artışın ATP yenilenme hızını önemli derecede arttırdığı ve böylece sporcu performansının ölçülebilir bir şekilde arttığı tespit edilmiş (Racinais ve Oksa 2010), yine artan kas sıcaklığı sebebiyle kas liflerinin sinirsel uyarı hızının arttığı, oksijen kinetiğinin arttığı ve buna bağlı olarak performansın ve dayanıklılığın arttığı raporlanmıştır (Sale, 2004; Kilduff vd, 2013).

Isınma Çeşitleri

Sporada ısınma kavramı, ısınmanın etkileri ve kapsamı bakımından iki ana grup altında incelenmekte, bu uygulamalar sporcunun fizyolojik ve psikolojik açıdan hazırlığına etki eden aktif, pasif, genel ve özel aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Gündüz, 1995; Özçelik, 2019).

Genel Isınma:

Isınma çeşitlerinden genel ısınma, antrenman program ve faaliyetlerinin ilk bölümü olarak değerlendirilmekte, bu süreç içerisinde sporcu performansını ve fiziksel sınırlarını üst ve uygun düzeye çıkartmak için kas ve iskelet

sistemini harekete geçiren, çalıştıran aktiviteleri gerçekleştirmekte ve bu aktiviteler genel ısınma olarak isimlendirilmektedir (Ünlü, 2008: 74). Genel ısınma çok sayıda, farklı kas grubunu çalıştırmakta hatta vücudun tamamını kas ve iskelet sistemi kapsamında çalıştırmakta, aktive etmekte ve ısıtmaktadır (Woods, vd., 2007: 1089). Bir başka ifade ile genel ısınma sporcunun bedensel fonksiyonlarını en üst düzeye çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen başlangıç egzersiz ve antrenmanları olmakta ve bu aktiviteler ile büyük kas grupları, tüm vücudun ısısının artırılması olmaktadır (Devries ve Housh, 1994: 416). Özetle genel ısınma sporcunun fiziksel fonksiyonlarını en optimum seviyede, bütün performans dallarında etkili olacak şekilde ve bütün kas ve iskelet sistemini kapsayacak şekilde hazır duruma getirilmesi olmaktadır (Monoem, vd., 2013: 140). Genel ısınma kapsamında her spor dalında etkili olabilecek şekilde, yüksek efor gerektirmeyen; sporcuyu en az düzeyde yoran, esneme, sıçrama, açma-germe, yürüyüş, tempolu koşu ve jogging gibi aktivitelerden oluşmaktadır. Genel ısınma ile tüm bedenin ısınması sağlanmakta ve verimliliği arttırmak amaçlanmaktadır (Şenel, 1999: 32).

Özel Isınma:

Uygulanan spor branşı veya sergilenecek performans özelinde spesifik kas veya kas gruplarının hazırlanması için gerçekleştirilen uygulama çalışmaları olmaktadır. Diğer bir ifade ile özel ısınma genel ısınma sonrasında yapılacak spora özgü hazırlık çalışmaları olmaktadır (Whip ve Ward, 1990; Sevim, 1995). Özel ısınma, amaç ve hedefleri bakımından sporcuyu sergilenecek performansa yönelik zihinsel olarak hazırlamayı, gerçekleştirilecek hareketlerin provasının yapılması, vücudu koordinasyona hazır hale getirilmesi, merkezi sinir sisteminin etkinliğini arttırmayı ve daha genel olarak vücudun kapasitesini performansa özel bir şekilde yükseltilmesini ve hazırlamasını içermektedir (Silva vd, 2018: 2285). Özel ısınma kapsamında gerçekleştirilen hareket ve alıştırmalar; antrenmana, performansa, müsabakaya ve sporcuya bağlı olarak değişebilmekte, sporcunun becerilerine ve kapasitelerine göre farklılaşabilmekte ve süreç olarak genel ısınmayı takip eden bir şekilde sporcuya ve performansa yönelik hazırlıkların bütünü kapsamaktadır (Çoknaz ve Yıldırım, 2008: 151).

Özel ısınmanın uygulama süreç ve şekilleri ele alındığında; özel ısınma süreç ve uygulamalarının başlangıcında genel ısınma yöntemleri uygulanmakta, ikinci aşamada ise özel ısınmaya yönelik uygulanacak performansa, müsabakaya ve antrenmana yönelik zorlayıcı, belirli bir düzeyde yorucu ve sporcunun etkililiği ve verimliliğini arttırıcı egzersizler uygulanmaktadır. Bu süreç çerçevesinde sergilenecek performans etkileyen kas ve kas grupları uyarılmakta, hazırlanmakta bunun sonucunda da sporcu fiziksel ve zihinsel olarak kendini hazır hissetmekte, yaralanma ve sakatlanma olasılığı azaltılmakta ve sergilenecek performans düzeyi arttırılabilmektedir (Young ve Behm, 2002:

34). Özetle özel ısınma genel ısınma sonrasında gerçekleştirilen sporcunun veya atletin fiziksel ve psikolojik olarak sergileyeceği performansa özel olarak gerçekleştirilen ön hazırlık olarak tanımlanmaktadır.

Isınma Uygulama Yöntemleri

Isınma uygulamaları yapıma şekilleri ve kapsamlarına göre belirli başlıklar altında sınıflandırılmakta bu başlıklar aktif ısınma, pasif ısınma ve mental ısınma olmakta ve bu ısınma türleri uygulama biçimlerine göre tek başlarına uygulanabilmekte veya farklı türdeki ısınma uygulamalarının kombinasyonları ile uygulanabilmektedir (Jeffrey ve Edin, 2012: 127).

Aktif Isınma

Aktif ısınma uygulamaları, sporcunun sinir sistemini aktif hale getiren, vücut ısısını arttıran, hareketlerin aralığını, hızını ve koordinasyonunu arttıran ısınma şekli olarak tanımlanmaktadır (Akansel ve Yıldız, 2010: 44). Belirli şiddette, farklı aerobik aktivitelerden oluşan aktif ısınma uygulamaları sporcuların kısa süreli performansını etkileyen önemli bir ısınma uygulaması olmakta, vücudun ve performansı etkileyen kas ve kas grubunun sıcaklığını doğrudan arttırmakta ve uygulama bakımından sergilenecek performansın kısıtlanmış bir benzeri olmaktadır (Dadebo, vd., 2004; Ayala vd., 2016). Şekil bakımından uygulanacak performansın genellikle düşük şiddette, kısıtlanmış bir versiyonu olan aktif ısınma uygulamaları sporculara özel hareket ve egzersizlerden oluşmakta; amaç olarak da sinir sistemini aktif hale getirmeyi, hareket aralığını arttırmayı, vücut sıcaklığını arttırmayı ve nihai olarak da performansı ve hazırlığı arttırmayı hedeflemektedir. Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen uygulama ve egzersizler aktif olarak gerçekleştirilmekte; aktif ısınma, ısınma türleri arasında etkililiğinden dolayı en çok tercih edilen ısınma türü olmakta ve bu durumun da en önemli nedenleri kardiyovasküler sistem üzerindeki olumlu etkileri, kas ve vücut sıcaklığını arttırması, sinir sistemi üzerindeki etkileri olmaktadır (Bishop, 2003: 439).

Aktif ısınma türleri genel olarak koordineli hareket aktiviteleri, hoplama, tempolu ve farklı şiddetlerdeki koşular, esneklik çalışmaları gibi aktif olarak gerçekleştirilen, zorlayıcı ve yorucu hareketleri içermektedir. Aktif uygulama çerçevesinde gerçekleştirilen uygulamalar vücut ısısını yükseltmeye yönelik olmakta, sinir sistemi, kas ve iskelet sistemi ve dolaşım sisteminin hazırlığını ve etkililiğini arttırmakta ve performans, müsabaka antrenmana yönelik ön hazırlık düzeyini arttıran uygulamalar olmaktadır. Dinamik ısınma kapsamında gerçekleştirilen faaliyetler kısa süreli verimliliği ve performansı çok önemli bir düzeyde arttırmaktadır (Zois, vd., 2015: 498). Ayala ve diğerleri (2016) aktif ısınmanın sporcuyu sergileyeceği performans sürecinde ihtiyacı olacak olan kardiyovasküler gereksinime hazırladığını ifade etmekte ve diğer performans türlerine göre sporcunun kas gücü, kas performansı, kasılma aralığı

gibi faktörler üzerinde pozitif bir etkisi olduğu ifade edilmektedir. Başka bir araştırmada da Tillin ve Bishop (2009) aktif ısınma sonrasında sporcuların güç seviyesinin arttığı nörolojik ve kardiyovasküler aktivasyon ile birlikte kas ve iskelet sisteminin verimliliğinin önemli bir derecede arttığı tespit edilmiştir.

Pasif Isınma

Pasif ısınma uygulamaları dolaşımdaki ve dokulardaki oksijen salınımı ve kapasitesini artırarak, metabolizmanın artırılmasını, sinir sisteminin daha verimli hale getirilmesi yolu ile atletik performansın artırılmasını hedeflemektedir (Gogte, vd., 2017: 54). Pasif ısınma uygulamaları nitelikleri bakımından sporcunun herhangi bir fiziksel aktivite ve yorucu uygulama olmadan kas, kas grupları ve vücudun ısınması amaçlamakta, bu ısınma türünde fiziksel aktiviteye bağlı olarak bir enerji üretilmemekte, efor sarf edilmemektedir (Demura vd, 2011: 91). En yaygın pasif ısınma uygulamaları sauna, jakuzi, termal su havuzları, sıcak duş, sıcak pres ve ısıtıcı kullanımı olmakta ve bu uygulamalar sporcuyla bir fiziksel aktiviteye bağlı olarak aktif bir şekilde yormamaktadır (Fradkin, vd., 2006: 214). Pasif ısınma performans üzerinde aktif ısınma kadar etkili olmamakla birlikte, kuvvet, denge, vücut sıcaklığı ve esneklik üzerinde aktif ısınma uygulamalarına yakın bir etki göstermektedir (Hazar vd, 2018: 20).

Pasif ısınma fizyolojik olarak, sinir sisteminin etkinliğinin artırılması, metabolizmanın hızlanması, anaerobik dengenin kurulması ve verimliliğinin artırılması şeklinde sıralanmakta ve bu etkileri itibariyle sporcunun performansı ve fiziksel etkinliği üzerinde pozitif bir etkiye sahip olmaktadır (Abade, vd., 2017: 13). Pasif ısınma genellikle yaralanma riskinin yüksek olduğu, esnekliğin performansı üzerinde etkili olduğu branşlarda tercih edilmekte ve aktif ısınmanın tamamlayıcı olarak değerlendirilmektedir (Ayala, vd., 2012: 349).

Mental Isınma

Mental ısınma, aktif ve pasif ısınmadan farklı olarak fizyolojik hazırlıktan ziyade zihinsel ve bilişsel hazırlık anlamına gelmekte, sporcunun olumlu veya olumsuz durumlara, müsabakaya ve performansına yönelik zihinde gerçekleştirilen hazırlık çalışmalarını kapsamaktadır (Sevim, 1995: 96). Mental ısınma çerçevesinde sporcu kendine, müsabakada göstereceği performansa varsa rakiplerine yönelik bir canlandırma yapmakta, sinir sistemini uyarmakta, performansın arttırmakta ve zihinsel olarak kendine odaklanmaktadır (Hawkes, vd., 2007: 213).

Mental ısınma çerçevesinde sporcu müsabakaya, antrenmana yönelik bilişsel bir hazırlanma içerisinde girmekte, farklı senaryo ve durumları zihninde canlandırmakta, kendini fiziksel olarak yormamakta ve zindeliğini muhafaza etmektedir. Bu ısınma türü aktif ve pasif ısınmanın bir tamamlayıcı olarak

değerlendirilmekte ve sporcunun psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunarak; stres, korku, endişe gibi durumların engellenmesine ve etkilerinin azaltılmasına yönelik bir katkı sağlamaktadır (Bixler ve Jones, 1992: 134).

Nöromüsküler Isınma

Sporcuların gücünü artırmak için çeşitli egzersizler ve antrenman yöntemleri kullanılır (Şahin, 2023). Nöromüsküler ısınma protokolleri bünyesinde çeviklik, denge, kuvvet ve uygulanan spora özgü egzersizleri içeren çoklu müdahale, antrenman ve ısınma protokolleri olarak tanımlanmaktadır. Nöromüsküler ısınma protokolleri performansa yönelik pozitif katkılarının yanında alt ekstremitelerde yaralanmalarının da önlenmesinde oldukça etkili olmakta ve bu ısınma protokollerinin popülerliği birçok farklı spor dalında profesyonel ve amatör sporcu fark etmeksizin artmaktadır (Hübscher, vd., 2010: 416). Nöromüsküler ısınma programları günümüzde özellikle futbol, basketbol gibi birçok saha sporunda performansa, patlayıcı kuvvete, dayanıklılık ve çevikliğe olan pozitif yönlü etkilerinin yanı sıra sakatlıkları ve yaralanmaları da azaltması nedeniyle tercih edilmektedir (Granelli, vd., 2015: 265).

Tasarımı itibarıyla nöromüsküler sistemleri uyaran, bilinçsiz motor yanıtlarını arttıran; bünyesinde denge, kuvvet ve pliometrik antrenmanları barındıran nöromüsküler ısınma protokolleri, sinir sisteminin uyarım hızını arttırmak, dinamik eklem stabilitesini arttırmak, eklemlere binen yükü azaltmak ve sporcuların kas ve iskelet sistemi arasındaki koordinasyon ve uyumu arttırmaktadır (Fullam, vd., 2014: 536).

Isınmanın Yoğunluğu

Isınmanın etkili olabilmesi için sporcunun kas sıcaklığını optimum düzeye çıkarırken fosfat kapasitesini ise performans kaybına sebebiyet vermeyecek şekilde düşürmesi beklenmektedir (Woods, vd., 2007: 1089). Bu durum ısınmanın yoğunluğu olarak nitelendirilmekte ve ısınmanın yoğunluğu sporcunun düzeyine, spor dalına, sporcunun ihtiyacına göre değişiklik gösterebilmektedir (Faigenbaum vd., 2005: 752). Bishop (2003) ısınma yoğunluğuna yönelik olarak; yüksek ısınma yoğunluklarında kas sıcaklığı optimum düzeyden fazla artış gösterirken yüksek enerjili fosfatların tüketildiğini ve bu durumunda kısa süreli performansı negatif yönlü bir şekilde etkilediğini belirtmiştir. Buradan hareketle araştırmacılar kısa süreli performansın etkilenmemesi, bununla birlikte sporcunun etkili bir ısınma düzeyine sahip olabilmesi için hafif terleme düzeyindeki sıcaklık artışının kas sıcaklığı için yeterli bir artış olabileceğini ifade etmekte ve bunun da %40 ile %60 arasındaki bir yoğunluğa işaret ettiğini belirtmektedir.

Isınmanın Süresi

Isınma için bir diğer önemli unsur ise ısınmanın süresi olmaktadır. Literatür incelendiğinde etkili bir ısınmanın performans artışı ile yorgunluk arasındaki bir denge düzeyinde olması ifade edilmekte ve bu durum doğrudan ısınmanın süresi ile ilişkili olmaktadır (Jeffreys, 2008: 261). En basit hali ile ısınma süresinin artması performans artışı ve sonrasında yorgunluk getireceğinden en yüksek faydayı elde etmek amacıyla maksimum ısınma süresinin yaklaşık 10 dakika olması belirtilmektedir (Yancı, vd., 2019: 254). Bununla birlikte optimum ısınma süresinin spor dalına ve sporcunun niteliğine bağlı olarak 5 ile 35 dakika arasında değişebildiği belirtilmekte buna karşın farklılaşan bu ısınma sürelerinin ortak noktası maksimum oksijen alımının ve fosfat tüketiminin performansı etkilemeyecek düzeyde olması olmaktadır (Carvalho, vd., 2012: 568).

Isınmanın Etkileri

Isınmanın sporcu üzerinde bir takım pozitif etkileri bulunmaktadır bu etkiler en geniş çerçevede fizyolojik, psikolojik ve koruyucu etkiler olmakta ve temel olarak sporcuyu olduğu konumdan daha iyi bir konuma getirme üzerinde olmaktadır (Günay vd., 2017: 187). Isınma ile birlikte sporcu fiziksel ve zihinsel olarak hazırlık düzeyini arttırmakta, kendini sakatlıklara karşı daha korunaklı bir duruma getirmekte performans ve başarıyı düzeyini arttırabilmektedir.

Isınmanın fizyolojik etkileri incelendiğinde bu fizyolojik etkiler organizmanın genel metabolik sistemi üzerinde görülmekle birlikte kas ve iskelet sistemi, dolaşım sistemi ve sinir sistemi başlıca etkilenen fizyolojik sistemler olmakta (Harris, vd, 2013: 330) ve bu çerçevede vücut sıcaklığında artış, nabız ve kan basıncındaki artış, kas tonusu ve genişliğinde azalma, kaslara giden kas dolaşımındaki artış, sindirim sisteminin yavaşlaması, nefes alış verişin artması başlıca fizyolojik etkiler olarak öne çıkmaktadır (Little ve Williams, 2006: 19).

Isınmanın psikolojik etkileri incelendiğinde özellikle mental ısınmanın etkileri başta olmak üzere diğer ısınma türlerinin de sporcunun psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmekte. Özellikle, endişe, korku, stres gibi istenmeyen olumsuz duyguların azalması veya görülmemesi, dikkatin ve odaklanmanın artması, motivasyonun artması başlıca öne çıkan psikolojik etkiler olarak öne çıkmaktadır (Mohr, vd., 2010: 125). Isınmaya yönelik aktiviteler ile birlikte bireyler kendilerini sadece fizyolojik olarak hazır hissetmemekte aynı zamanda psikolojik olarak da hazırlanmakta, kendilerini daha hazır hissetmekte ve fizyolojik hazırlık ve etkinliklerini tamamlamaktadırlar (Anderson, vd., 2014: 88).

Isınma uygulamalarının gözlemlenen bir diğer etkisi de sporcuları sakatlık ve yaralanmalara karşı koruması olmaktadır. Isınma uygulamaları ile birlikte

kaslarda, kirişlerde, bağlarda, eklemlerde ve genel anlamda kas ve iskelet sisteminde vücut sıcaklığının artması, esneklikte artış ve sinir sisteminin aktive olmasından dolayı istenmeyen durumlara ve sakatlanmalara karşı koruma sağlamaktadır (Günay vd, 2017: 191). Özetle ısınma uygulamaları sporcuların sadece performansını arttırmakla kalmamakta fizyolojik ve psikolojik etkiler bakımından sporcuya birçok fayda sağlamakta ve sporcuları yaralanmalara karşı korumaktadır.

Isınma Çeşitlerinin Sportif Performansa Etkileri

Geleneksel ısınma protokolleri altında değerlendirilen statik ısınma belirli bir kasın veya kas grubunun ulaşabildiği son dereceye kadar gerilip belirli bir süre bekletilmesi şeklinde uygulanan ısınma yöntemi olmaktadır (Hoffman, 2002: 106). Bu ısınma protokolünde kas ve iskelet sistemi elemanları olan eklem, kas veya kas grupları dinamik bir şekilde gerilebileceği son noktaya kadar gerilmekte, bir süre bekletilmekte ve belirli aralık ve periyotlarda bu işlemler tekrarlanmaktadır. Statik ısınmanın en belirgin faydaları, esneklik ve performans artışı olmakta ve sakatlanmalarda da gözle görülür bir azalmaya ulaşılmaktadır (Sheir, 2004: 267). Statik germe uygulamaların etkili ve sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için sporcunun germe işlemi sırasında etkili ve doğru bir şekilde nefes alış verişi gerçekleştirmeli, germe öncesi ve sonrasında farklı ısınma protokolleri ile germe uygulamalarını desteklemeli, eklem, kas veya kas gruplarını gereğinden fazla zorlamamalı, hareketleri bir uzman eşliğinde gerçekleştirmeli ve uygulamaların gerçekleştirildiği ortamın uygun olması gerekmektedir (Callaghan, 1993: 28). Sarıkaya, vd., (2023: 378) yapmış oldukları çalışmada statik ısınma egzersizlerin basketbolcularda sıçrama ve denge parametrelerinde akut etkisi olarak olumlu etki yaparken bacak kuvveti verilerinde olumlu etki yapmamaktadır. Profesyonel spor eğitmenlerinden alınan ortalama germe süresi 12 ve 18 saniye arasında değişmektedir. Daha uzun sürede yapılan statik ısınma egzersizlerinin performansı olumsuz etkilediğini, kısa sürede yapılan statik ısınmaların performansı olumlu yönde etkilediğini bildirmişlerdir. Kası uyarma ya da ısıdırma maksadıyla titreşim egzersizleri uygulayan Ökmen ve Şimşek (2023)'in akut titreşim ile uygulanan egzersizlerin statik dengeyi kliniksel açıdan iyileştirdiği ancak anlamlı farklılık oluşturmadığı, dinamik dengeyi ise anlamlı derecede iyileştirdiği bildirmişlerdir.

Dinamik ısınma uygulamaları bir diğer geleneksel ısınma protokolü olarak öne çıkmakta ve en genel hali ile dinamik ısınma, ısınmada vücut ağırlığının kullanılması olmakta ve bu ısınma protokollerinde germe ve hareketler kontrollü bir şekilde yapılmakta, sinir sisteminin aktivasyon tepkileri ve etkinliği arttırılmakta ve performans üzerinde bir artış hedeflenmektedir (Joggers, vd.,2008: 1844). Dinamik ısınmada kapsamında gerçekleştirilen uygulamalar ile kas ve ısınma sistemi uyarılmakta, harekete geçirilmekte

ve buna paralel olarak vücut ısısında, kas sıcaklığında bir artış meydana gelmektedir. Bu duruma bağlı olarak metabolizmada da bir artış elde edilmekte ve sporcunun performansı arttırılmaktadır (Unick, vd. 2005: 205). Diğer bir taraftan dinamik ısınma protokolleri bütün kas gruplarına yönelik olmakta, bu uygulamalar çerçevesinde kaslar ve kas grupları aktif ve pasif olarak belirli periyotlar çerçevesinde çalıştırılmakta, kas viskozitesi azaltılmakta ve arzu edilen performans artışlarına ulaşılabilmektedir. Literatür incelendiğinde dinamik ısınmanın, statik ısınmaya göre daha etkili ve verimli olduğu birçok çalışma ile ortaya koyulmakta bu durumun nedeni olarak da dinamik ısınma ile metabolizmanın daha hızlanması, daha yüksek bir sıcaklık artışı elde edilmesi ve sinir sisteminin etkinliğinin artması gösterilmektedir (Ryan, vd, 2014: 485).

Bir diğer geleneksel ısınma protokolü de balistik ısınma olmakta ve balistik ısınma en genel ifade ile eklem aktif olarak yaylanması ve bu esnada kasın gerilmesi ile gerçekleştirilen ısınma eylemi olmaktadır. Bu ısınma ile kas ve iskelet sisteminde bir gerdirme kuvveti oluşmakta bu kuvvet performans ile ilişkili eklemlerin hareket genişliğini arttırmakta ve ısınma hareketlerinin art arda gerçekleştirilmesi ile kaslarda kasılma ve gevşeme sağlanmakta ve ısınma gerçekleştirilmektedir (Dalrymple, vd., 2010: 149). Balistik ısınmada ısınma hareketleri sporcunun ağrı eşliğinin altında bir düzeyde gerçekleştirilmekte fakat bu hali ile aktif olarak gerçekleştirilen yayma ve germe eylemleri sonucunda sporcu bir ağrı ve kas hasarı ile karşılaşmakta bundan dolayı bu ısınma türünün uzmanlar gözetiminde gerçekleştirilmesi şiddetle önerilmektedir (Andrejic, vd., 2012: 11). Ayrıca, balistik ısınma özellikle esnekliğin arttırılması açısından diğer geleneksel ısınma türlerine göre daha etkili olmakta ve gerçekleştirilen hareketler nedeniyle sporcular için de daha az sıkıcı olmaktadır (McNeal ve William, 2006: 149).

Geleneksel ısınma protokolleri çerçevesinde ele alınan son ısınma türü de proprioseptif nöroüsküler fasilitasyon ısınma olmakta ve bu ısınma türünde fizyoterapistlerin uyguladığı terapilere benzer hareketler eklem hareketliliğini arttırmak için kullanılmaktadır. Statik ve dinamik ısınma protokollerine alternatif olarak uygulanan bu ısınma tekniğinde eklem bir miktar açılması, bu açılma sonrasında açılan noktada izometrik kasılma uygulanarak, kasılma sonrası hareketlilik sınırına kadar statik germe uygulaması gerçekleştirilmektedir (Krustrup, vd, 2006: 1666). Bu ısınma yönteminde izometrik kasılmalar direnç sağlama amacıyla gerçekleştirilmekte, hafif germeler ise sporcunun hareket sınırlarını arttırmak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Partnerli veya partnersiz bir şekilde uygulanabilen bu ısınma yöntemi kas esnekliğini, kuvveti ve dayanıklılığı arttırmak için kullanılmaktadır (Schilling ve Stone, 2000: 44). Proprioseptif nöromüsküler fasilitasyon ısınma yöntemleri sporcunun fiziksel özellikleri, yaşı, cinsiyeti, icra edilen performans, uygulanan kasın türü, kasılma

süresi ve esneklik derecesine göre farklılık gösterebilmekte en uygun olarak kullanılan propriseptif nöroösküler fasilitasyon ısınma yöntemleri: Tut – gevşet, tut – gevşet – kas, kas – gevşet, agonist kasılmalı tut ve gevşet, tut – gevşet ve swing şeklinde olmaktadır (Little ve Williams, 2005: 19). (Sarıkaya, vd., 2023: 147). Yapmış oldukları çalışmalarında PNF egzersizlerinin dikey sıçrama ve kadınlarda dinamik denge verilerinde anlamlı farklılıkların tespit edildiğini fakat statik denge verilerinde gelişme olmasına rağmen anlamlı farklılığın olmadığı tespit bildirmişlerdir. PNF germe egzersizleri uygulandığında performans kaybının olmadığı özellikle patlayıcılık gerektiren sporlarda ısınma sonrasında germe egzersizlerine ihtiyaç duyulduğunda, PNF türü egzersizlere yer verilmesi gerektiği belirtmişlerdir.

KAYNAKÇA

- Abade, E., Sampaio, J., & Gonçalves, B. (2017). Effects of Different Rewarm-Up Activities In Football Players' Performance. *Plos One*, 12(6), 1-13.
- Akansel, N., & Yıldız, H. (2010). Pulse oksimetre Değerlerinin Güvenilir Olması İçin Neleri Bilmeliyiz? Türkiye Klinikleri, *Journal of Anaesthesiology & Reanimation*, 8(1), 44-48.
- Anderson, P., Landers, G., & Wallman, K. (2014). Effect of Warm-Up On Intermittent Sprint Performance. *Sports Medicine*, 22(1), 88-99.
- Andrejic, O., Tošić, S., & Knežević, O. (2012). Acute Effects Of Low And High Volüme Stretching On Fitness Performance In Young Basketball Players. *Journal of Sports Science*, 1(1), 11- 16.
- Ayala, F., Baranda, P. S., & Croix, M. D. (2012). Stretching in warm-Up: Design Of Routines And Their Impact On Athletic Performance. *Rev Int Med Cienc Act Fis Deporte*, 12(46), 349-
- Ayala, F., Moreno-Perez, V., Vera-Garcia, F. J., Moya, M., Sans-Rivas, D., & Fernandez, D. (2016). Acute and Time-Course Effects Of Traditional And Dynamic Warm-Up Routines In Young Elite Junior Tennis Players. *Plos One*, 11(4), 1-14.
- Bağrıaçık A, Açak M. (2005). Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon. Morpa Kültür Yayınları Ltd. Ş. Yayıncılık Matbaası. İstanbul. s: 16-85.
- Barengo, N. C., Meneses-Echávez, J. F., Ramírez-Vélez, R., Cohen, D. D., Tovar, G., & Bautista, J. E. (2014). The Impact Of The FIFA 11+ Training Program On Injury Prevention In Football Players: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(1), 11986-12000.
- Bishop, D. (2003). Warm up I: Potential Mechanisms and The Effects Of Passive Warm Up On Exercise Performance. *Sports Medicine*, 33(6), 439-453.
- Bishop, D. (2003). Warm Up I: Potential Mechanisms And The Effects Of Passive Warm Up On Exercise Performance. *Sports Medicine*, 33(6), 439-453.
- Bishop, D. (2003). Warm up I: Potential Mechanisms And The Effects Of Passive Warm Up On Exercise Performance. *Sports Medicine*, 33(6), 439-453.
- Bixler, B., & Jones, R. L. (1992). High-School Football Injuries: Effects Of A Post-Halftime Warmup And Stretching Routine. *Family Practise*, 12(2), 134-139.
- Blazevich, A. J., Gill, N. D., Kvorning, T., & Behm, D. (2018). No Effect Of Muscle Stretching Within A Full, Dynamic Warm-Up On Athletic Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(6), 1-13.
- Callaghan, M. J. (1993). The Role Of Massage In The Management Of The Athlete: A Review. *Journal of Sports Medicine*, 27(1), 28-33.
- Çoknaz, Ü., & Yıldırım, Ö. (2008). Artistik Cimnastikçilerde Farklı Germe Sürelerinin Performansa Etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 151-157.
- Dadebo, B., White, J., & George, K. P. (2004). A survey of Flexibility Training Protocols And Hamstring Strains In Professional Football Clubs In England. *British Journal Of Sports Medicine*, 38, 388-394.
- Dalrymple, K. J., Davis, S. E., Dwyer, G. B., & Moir, G. L. (2010). Effect of Static And Dynamic Stretching On Vertical Jump Performance In Collegiate Women Volleyball Players. *Journal of Strength Condition Research*, 24(1), 149-155.
- Demura, T., Demura, S., Aoki, H., Uchida, Y., & Yamaji, S. (2011). Effect of Linear Polarized Near-Infrared Light Irradiation And Light Exercise On Muscle Performance. *Journal of Physiological Anthropology*, 30(3), 91-96.
- DeVries, H. A., & Housh, T. J. (1994). Physiology of Exercise. Iowa: Brown and Benchmark Publishers.
- Edholm, P., Krstrup, P., & Randers, M. B. (2015). Half-Time Re-Warm Up Increases Performance Capacity In Male Elite Soccer Players. *Scand J Med Sci Sports*, 40-49.
- Fradkin AJ, Gabbe BJ, CAmeron PA. (2006). Does Warming up Prevent Injury in Sport? The Evedence From Randomised Controlled Trials? *Sci. Med. Sport*, 9(2) 20-214.
- Fradkin, A. J., Gabbe, B. J., & Cameron, P. A. (2006). Does Warming Up Prevent Injury In Sport? The Evidence From Randomised Controlled Trials? *Journal of Science and Medicine*, 9(1), 214-220.
- Gogte, K., Srivastav, P., & Miyaru, G. B. (2017). Effect of Passive, Active And Combined Warm Up On Lower Limb Muscle Performance And Dynamic Stability In Recreational Sports Players. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 54-68.

- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ., & Şiktar, E. (2017). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri. Batman Belediye Spor Kültür Eğitim ve Spor Yayınları, 187-310.
- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ., & Şiktar, E. (2017). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Gündüz, N. (1995). Antrenman Bilgisi. İzmir: Saray Kitapevi.
- Harris, K. B., Foster, C., Koning, J. J., & Dodge, C. W. (2013). Rapidity of Response To Hypoxic Conditions During Exercise. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(3), 330-350.
- Hawkes, E. Z., Nowicky, A. V., & McConnell, A. K. (2007). Diaphragm and İntercostals Surface EMG And Muscle Performance After Acute İnspiratory Muscle Loading. *Respiratory Physiology Neurobiology*, 213-219.
- Hazar, S., Polat, M., Hazar, K., Kaya, Ç., & Cansu, G. (2018). Aktif ve Pasif Sınmanın Esneklik, Anaerobik Güç Ve Kuvvete Etkisi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 20-30.
- Hoffman, J. (2002). Physiological Aspects of Sport Training and Performance. *Human Kinetics*, 106-130.
- Jeffrey, H., & Edin, F. (2012). Effect of various Warm-Up Protocols On Jump Performance İn College Football Players. *Journal of Human Kinetics*, 127-132.
- Jeffreys, I. (2008). Movement Training For Fieldsports: Soccer. *Strength and Condition Journal*, 30(4), 19-27.
- Joggers, J., Swank, A., Frast, K., & Lee, C. (2008). The Acute Effects Of Dynamic And Ballistic Stretching On Vertical Jump Height, Force, And Power. *Journal of Strength Condition Research*, 22(6), 1844-1849.
- Krustrup, P., Mohr, M., Nybo, L., Majgaard, J. J., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J. (2006). The Yo- Yo IR2 Test: Physiological Response, Reliability, and Application to Elite Soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(9), 1666-1673.
- Little, T., & Willams, G. A. (2005). Specificity of Acceleration, Maximal Speed and Agility in Professional Soccer Players. *Journal of Strength Condition Research*, 19-21.
- Little, T., & Willams, G. A. (2005). Specificity of Acceleration, Maximal Speed and Agility in McGowan, C. J., Pyne, D. B., & Thompson, K. G. (2015). Warm-up Strategies For Sport And Exercise: Mechanisms And Applications. *Sports Medicine*, 45(1), 1523-1546.
- McNeal, J. R., & William, S. A. (2003). Acute Static Stretching Reduces Lower Extremity Mohr, M., Krustrup, P., Nybo, L., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J. (2004). Muscle Temperature And Sprint Performance During Soccer Matches--Beneficial Effect Of Re-Warm-Up At Half-Time. *Scandinavian Journal of Medicine and Sports Science*, 14(1), 156-162.
- Mohr, M., Mujika, I., & Santisteban, J. (2010). Examination of Fatigue Development İn Elite Soccer İn A Hot Environment: A Multi-Experimental Approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 3(1), 125-132.
- Monoem, A., Moktar, A., & Del, D. K. (2013). Static Stretching Can Impair Explosive Performance For At Least 24 Hours. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 140-146.
- Neiva, H. P., Marques, M. C., & Barbosa, T. M. (2014). Warm-up and Performance İn Competitive Swimming. *Sports Medicine*, 44(3), 319-330.
- Ökmen, M.Ş., & Şimşek, E. (2023). The Effects of acute vibration with exercises applied to the lower extremities on balance performance. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 5(2), 170-183.
- Özçelik, S. (2019). Isınma Öncesi ve Sonrası Yapılan Dinamik Germe Egzersizlerinin Futbolcularda Sürat Üzerine Etkisi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Entitüsü.
- Özdal, M. (2016). Effect Of Core Training On İnspiratory Muscle Strength İn Welltrained Men. *Journal of Biology of Exercise*, 12(1), 23-32.
- Performance. *Journal of Strength Condition Research*, 22(1), 44-47.
- Power in Trained Children. *Pediatric Exercise Science*, 15(1), 139-145.
- Professional Soccer Players. *Journal of Strength Condition Research*, 19-21.
- Racinais, S., & Oksa, J. (2010). Temperature and Neuromuscular Function. *Scandinavian Journal Of Medicine and Science in Sports*, 20(1), 1-18.

- Racinais, S., & Oksa, J. (2010). Temperature and Neuromuscular Function. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(1), 1-18.
- Russell, M., West, D. J., & Briggs, M. A. (2015). A Passive Heat Maintenance Strategy Implemented During A Simulated Half-Time Improves Lower Body Power Output And Repeated Sprint Ability İn Professional Rugby Union Players. *PLoS One*, 10-16.
- Russell, M., West, D. J., & Harper, L. D. (2014). Half-time Strategies To Enhance Second-Half Performance İn Team-Sports Players: A Review And Recommendations. *Sports Medicine*, 45(3), 353-365.
- Ryan, E. D., Everett, K. L., Smith, D. B., Pollner, C., Thompson, B. J., Sobolewski, E. J., & Fiddler, R. E. (2014). Acute Effects Of Different Volumes Of Dynamic Stretching On Vertical Jump Performance, Flexibility And Muscular Endurance. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 34(6), 485-492.
- Sarıkaya, M., Kılınçarslan, G., Kayantaş, İ., Avcı, P., ve Bayrakdar, A. (2023). Basketbolcularda Statik Isınma Egzersizlerinin Dikey Sıçrama Ve Denge Performansına Akut Etkisinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports* 12(3), 378-385.
- Sarıkaya, M., Satılmış, N., Kayantaş, İ., Kılınçarslan, G., & Bayrakdar, A. (2023). Pnf Egzersizlerinin Voleybolcularda Denge Ve Sıçrama Performansı Üzerine Akut Etkisi Var Mıdır?, *The Online Journal of Recreation and Sports* 12(2), 147-160.
- Schilling, B. K., & Stone, M. H. (2000). Stretching: Acute Effects On Strength And Power
- Sevim, Y. (1995). Antrenman Bilgisi. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Sheir, I. (2004). Does Stretching Improve Performance: A Systematic And Critical Review Of The Literature. *Journal of Sports 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 Eforts İn Team Sports: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 2285-2299.
- Sotiropoulos K, Smilios I, Christou M, Barzouka K, Spaias A, Douda H, Tokmakidis S. (2010). Effects of Warm-Up on Vertical Jump Performance and Muscle Electrical Activity Using Half-Squats at Low and Moderate Intensity. *J. Sports Sci. Med.* 9(2): 326-331.
- Şahin M. (2023). Sporun Kavramsal Temelleri-8: Fiziksel Uygunluk. İstanbul: Efe Akademik.
- Şenel, Ö. (1999). Profesyonel Futbolcularda Bir Sezon Boyunca Meydana Gelen Spor Sakatlıkları Ve Oluşum Nedenleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 32-37.
- Testleri. Batman Belediye Spor Kültür Eğitimi ve Spor Yayınları, 187-310.
- Tillin, N. A., & Bishop, D. (2009). Factors Modulating Post-Activation Potentiation And İts Effect On Performance Of Subsequent Explosive Activities. *Sports Medicine*, 30-45.
- Torres EM, Kraemer WJ, Vingren JL. (2008). Effects of Stretching on Upperbody Muscular Performance. *J. Strength Cond. Res.* 22(4):1279.
- Unick, J., Keifer, H. S., Cheesman, W., & Feeney, A. (2005). The Acute Effects of Static and Ballistic Stretching on Vertical Jump Performance in Trained Women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(1), 205-212.
- Ünlü, S. S. (2008). Kombine Edilmiş Isınma Uygulamalarının Anaerobik Güç Performansına Akut Etkileri. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Whip, B. J., & Ward, S. A. (1990). Physiological Determinants Of Pulmonary Gas Exchange Kinetics During Exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(1), 62-71.
- Woods, K., Bishop, P., & Jones, E. (2007). Warm-Up and Stretching in the Prevention of Muscular İnjury. *Sports Medicine*, 37(12), 1089-1099.
- Woods, K., Bishop, P., & Jones, E. (2007). Warm-Up and Stretching İn The Prevention Of Muscular İnjury. *Sports Medicine*, 37(12), 1089-1099.
- Young, W. B., & Behm, D. G. (2002). Should Static Stretching Be Used During A Warm-Up For Strength And Power Activities? *Strength and Conditioning Journal*, 34-50.
- Zois, J., Bishop, D., & Aughey, R. (2015). High-Intensity Warm-Ups: Effects During Subsequent İntermittent Exercise. *Sports Medicine*, 10(1), 498-503.
- Zois, J., Bishop, D., & Fairweather, I. (2013). High-Intensity Re-Warm-Ups Enhance Soccer Performance. *Int J Sports Med*, 34(9), 800-805.

KADINLARDA FİZİKSEL UYGUNLUK

Ömer Faruk Bulut¹

GİRİŞ

Günümüzde sağlık ile ilgili sorunlardan en önemlilerinden biri hareketsizliktir (Ceviz ve ark., 2021). Çağımızda teknolojik gelişmelerin çok hızlı ilerlemesi yaşamı kolaylaştırıyor diğer taraftan ise insanları hareketsiz bir yaşamın içine doğru çekiyor (Türkmen ve ark., 2021). Fiziksel aktivite, yürümek, koşmak, ev işleri yapmak, araba yıkamak gibi bazal metabolizma seviyesinin üzerinde enerji harcanması ile gerçekleştirilen tüm bedensel hareketleri ifade eder. Bireyin günlük ve mesleki bütün işlerini yüksek seviyede yapabilmesi için yaşam boyunca sağlıklı bir vücut yapısına sahip olması gereklidir (Günay ve ark., 2018). Çocukların oyunlarının ve yetişkin sosyal yaşam alışkanlıklarının dijital alana taşınması ile hareketsizliğin artması ayrıca organik besinlere ulaşmanın zorlaşması ve paketlenmiş ve hazır gıda tüketimindeki artış nedeniyle vücut yağ dokularındaki hipertrofi ve hiperplazi sonucu çocuk ve erişkin prevalansı artarak büyük bir sağlık sorunu oluşturmaya başlamıştır (Karen ve ark., 2005). Obezite çocukluk çağındaki önde gelen sağlık problemlerindedir. Çocukluk çağındakilerin 3’de 1’i yetişkin çağında da obez olarak yine adolesanların da %80’i büyüdüklerinde yaşamlarına aşırı kilolu olarak devam etmektedirler (Styne, 2001). Amerika Birleşik Devletleri’nde (ABD) yetişkinlerin %34’ü aşırı kilolu ve %27’si obezdir. Amerika ‘da 45 milyondan fazla kişi obezdir ve 1991’den bu yana oranda %74 artış saptanmıştır. Çocukluk çağı obezitesinin prevalansı da gittikçe artmaktadır. Altı, ondokuz yaş aralığındaki çocukların ve adolesanların %13-14 ‘ü aşırı kilolu bulunmuş, 1999-2001 araştırmalarında bu oranın %15.3’e yükseldiği saptanmıştır (Mokdad ve ark., 2001). Dünya Sağlık Örgütü’ne göre 2022 yılında Türkiye’de de kadınların %40 ve erkeklerin %30 olmak üzere yetişkin bireylerin yaklaşık yüzde 59’u aşırı kilolu veya obez seviyesindedir (WHO, 2022). Düzenli fiziksel aktivite, dolaşım sistemine etki ederek, kandaki oksijenin beyne taşınmasını sağlar. Bu durum reaksiyon zamanının ve dikkatin gelişmesine yardımcı olur (Tanır, 2013). Ayrıca fiziksel aktivite sırasında kas hücrelerinin enerji tüketimi (yağ depolarından sağlanan enerji) ve uyarılması sonucu yağsız vücut kütlelerinin artışına olanak sağlar

1 Dr., Rekabet Kurumu Anadolu Lisesi, <https://orcid.org/0000-0001-7867-9138>, ofb_2710@hotmail.com

(Ersoy, 2016). Fiziksel aktivitenin hastalıkları önleyici ve korucu etkisi de bulunmaktadır. Haftada en az 5 gün 30 dakika süre ile yapılan fiziksel aktivitenin tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, meme ve bağırsak kanserini risklerini azalttığı (Aydın, 2006), prostat ve akciğer kanserleri için de koruyucu etkisi olduğu bilinmektedir (Akın, 2001) aynı zamanda düzenli fiziksel aktivite sağlık harcamalarını da önemli ölçüde azaltmaktadır (Ersoy, 2016). Dolayısıyla düzenli fiziksel aktivite sağlıklı ve zinde olmak bakımından oldukça önemlidir. Bu nedenle çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite düzeyini artırma çalışmaları giderek önem kazanmıştır (Takken ve ark., 2003).

ALAN YAZIN

Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk, çeşitli fizyolojik, psikolojik ve biyomekanik bileşenleri kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Fiziksel uygunluk, güç, dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi çeşitli faktörlerden etkilenen boş zaman uğraşlarından keyif alabilme ve öngörülemeyen acil durumları karşılamak için aşırı yorgunluk hissetmeden ve yeterli düzeyde enerjik durumda olmadan da günlük görevleri canlılık ve uyanıklıkla yerine getirebilme yeteneğidir (Matelot vd., 2024).

Fiziksel uygunluk, bireyin kalp-solunum uygunluğu, kas gücü, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, çeviklik, hız, denge, koordinasyon ve vücut kompozisyonu dâhil olmak üzere fiziksel aktiviteye katılma kapasitesini ifade eder. Fiziksel uygunluk ile genel sağlık arasında ciddi bir ilişki olduğu bilinmektedir. Fiziksel uygunluk seviyesinin daha yüksek olduğu durumda yaşam kalitesinin arttığı, bilişsel işlevin daha iyi olduğu ve kronik hastalık riskinin azaldığı tespit edilmiştir. Yapılan bazı araştırmalar fiziksel aktivitenin ve uygunluk seviyesinin artışıyla beraber kaygıda azalmanın ve ruh halinde iyileşmenin gözlemlendiğini bu sebeple fiziksel uygunluğun zihin sağlık durumu üzerinde de önemli bir rol oynadığı varsayılmaktadır (Li vd., 2020). Ayrıca çeşitli rekreatif aktivitelere katılım sağlamanın sonucunda da yaşam tatmininin arttığı görülmektedir (Yalçın ve Şahin 2022). Araştırmalar, kas gücünün azalmasının, hipertansiyon ve tip 2 diyabet risklerinin artmasına katkıda bulunabileceğini, ayrıca tüm nedenlere bağlı ölüm faktörlerine katkıda bulunabileceğini yansıtmaktadır. Çocuklarda fiziksel uygunluk düzeyi hem mevcut hem de gelecekteki sağlık durumunun önemli bir göstergesi olarak kabul edilebilmektedir. Örneğin çocuklukta esnekliğin yetişkin sağlığının bir göstergesi olduğu kabul edilebilmektedir (Zhang vd., 2023).

Fiziksel uygunluğun özellikleri arasında kardiyorespiratuar uygunluk, kas-iskelet sistemi uygunluğu (kas gücü, güç, dayanıklılık ve esneklik), motor uygunluk (çeviklik, hareket hızı, denge ve koordinasyon) ve vücut

kompozisyonu/antropometri (boy, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi) yer alır (Matelot vd., 2024).

Fiziksel uygunluk iki kategoriye ayrılabilir: sağlıkla ilgili ve performansla (beceri) ilgili uygunluk. Halkın geneli, hastalık veya yaralanma riskini azaltmak için gerekli olan fiziksel antrenman miktarı olan sağlıkla ilgili kondisyona odaklanmaktadır. Fiziksel uygunluğun sağlık kategorisinin içerisinde, dayanıklılık, kas kuvveti, kardiyovasküler dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonunu gibi parametreler bulunurken; beceri kategorisinde fiziksel uygunluk olarak hız, güç, çeviklik, denge, reaksiyon süresi ve koordinasyonu kapsamaktadır. Beceriye bağlı fiziksel uygunluk, bireyin motor becerilere bağlı olan sporda rekabet etme yeteneğini ifade eder (Deng vd., 2024).

Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Parametreleri

Vücut Kompozisyonu

Vücut kompozisyonu, vücuttaki yağ, kas, kemik ve diğer dokuların göreceli oranlarını kapsayan kritik bir fiziksel zindelik parametresidir. Vücut kompozisyonu, yağ dokusu ile yağsız vücut kütlesi (kas, kemik ve diğer hayati dokular) arasındaki oranı ifade eder (Lin vd., 2021). Bu parametre, bireylerin genel sağlık durumunu ve fiziksel performansını anlamak için kritik bir rol oynamaktadır. Ayrıca, vücut kompozisyonu, obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkların risk faktörleri ile de ilişkilidir (Lin vd., 2021).

Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi, çeşitli yöntemlerle gerçekleştirilebilir. Bioelektrik impedans analizi, vücut kompozisyonunu değerlendirmek için genel olarak kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem, vücuttaki elektrik akımının direncini ölçerek yağ ve yağsız kütle oranlarını belirler (Subhedar vd., 2014). Ayrıca, dual enerji X-ışını absorpsiyometrisi gibi diğer yöntemler de vücut kompozisyonunu ölçmek için kullanılmaktadır ve bu yöntemler, yağ kütlesi, kas kütlesi ve kemik mineral yoğunluğu gibi parametreleri daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirme imkânı sunar (Nagy & Clair, 2000).

Araştırmalar, vücut kompozisyonunun kardiyovasküler dayanıklılık, kas gücü ve esneklik dahil olmak üzere çeşitli sağlık ile ilgili zindelik bileşenleriyle yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir. Çalışmalar daha yüksek oranda yağsız kütle, gelişmiş kas gücü ve dayanıklılık gibi daha iyi fiziksel zindelik sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Toro-Román vd, 2023). Ayrıca, vücut kütle indeksi (VKİ) ve bel çevresi gibi vücut kompozisyonu ölçümlerinin fiziksel uygunluk seviyeleriyle negatif korelasyon gösterdiği gösterilmiş olup, bu da aşırı vücut yağının fiziksel performansı engelleyebileceğini göstermektedir (Wang vd., 2023).

Vücut kompozisyonu analizi spor bilimi ve sağlık alanında giderek daha değerli bir araç olarak kabul edilmektedir. Farklı sporlar ve fiziksel aktiviteler için optimum vücut kompozisyonu profillerinin belirlenmesine olanak tanır ve böylece kişiye özel eğitim ve beslenme programlarının tasarlanmasına yardımcı olur. Örneğin, sporcular genellikle eğitim rejimlerini ince ayarlamak ve kas ve yağın ideal dengesini sağlayarak performansı artırmak için vücut kompozisyonu değerlendirmelerine tabi tutulurlar (Toro-Román vd., 2023).

Vücut kompozisyonu, atletik performans üzerindeki etkilerinin yanı sıra kronik hastalıklar ve genel sağlık durumu için de önemli bir öngörücü. Özellikle iç organ yağları olmak üzere yüksek vücut yağı seviyeleri, kardiyovasküler hastalık, diyabet ve metabolik sendrom gibi durumların artan riskleriyle bağlantılıdır. Yağ kütlesi, yağsız kütle ve çocuklarda fiziksel zindelik arasındaki ilişkilerin vurgulandığı bir çalışmada, vücut kompozisyonunun sağlık ile ilgili zindelik için bir belirteç olarak hizmet edebileceğini öne sürülmektedir. Bu nedenle, vücut kompozisyonunun izlenmesi yalnızca sporcular için değil, aynı zamanda genel nüfus için de sağlığı desteklemek ve hastalıkları önlemek açısından çok önemlidir.

Vücut kompozisyonu atletik performans için önemlidir. Subhedar vd. vücut kompozisyonu analizinin spor ve zindelik değerlendirmelerinde önem kazandığını vurgulamaktadır, çünkü kas, kemik ve yağın kantifikasyonuna olanak tanır (Subhedar vd., 2015).

Vücut kompozisyonu ayrıca fiziksel zindelik ve performansın bir öngörücüsü olarak da hizmet eder. Çalışmalar, bel çevresi ve vücut yağ yüzdesi gibi belirli vücut kompozisyonu ölçümlerinin fiziksel zindelik seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Direnç eğitimi ve aerobik egzersiz gibi vücut kompozisyonunu iyileştirmeyi amaçlayan müdahalelerin fiziksel zindelik sonuçlarını iyileştirdiği gösterilmiştir. Örneğin, Dieli-Conwright vd. tarafından yapılan bir çalışma egzersiz müdahalelerinin aşırı kilolu ve obez meme kanseri hastalarında vücut kompozisyonunu ve fiziksel zindeliği iyileştirdiğini göstermiştir (Dieli-Conwright vd., 2018).

Vücut kompozisyonu, kadınların sağlığını ve refahını önemli ölçüde etkileyen fiziksel zindeliğin önemli bir parametresidir. Vücuttaki yağ, kemik, su ve kas oranını ifade eder ve bunun etkilerini anlamak, sağlığı desteklemek, hastalıkları önlemek ve fiziksel performansı artırmak için önemlidir.

Kadınlarda vücut kompozisyonunun temel işlevlerinden biri metabolik sağlıkla ilişkisidir. Çalışmalar, daha yüksek yağsız vücut kütlesi seviyelerinin daha iyi insülin duyarlılığı ve daha düşük metabolik sendrom riski dahil olmak üzere iyileştirilmiş metabolik profillerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Daha yüksek bir vücut yağı yüzdesi genellikle artan sağlık riskleriyle ilişkilendirilirken, daha yüksek bir yağsız kütle oranı daha iyi metabolik sağlıkla bağlantılıdır.

Örneğin, bir çalışma, daha yüksek yağsız kütle ve daha düşük yağ kütlesi ile karakterize edilen sağlıklı bir vücut kompozisyonunun korunmasının, özellikle menopoz sonrası kadınlarda tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltmak için hayati önem taşıdığını göstermiştir. Dahası, vücut kompozisyonu fiziksel performansın önemli bir öngörücüsüdür; daha yüksek kas kütlesi oranına sahip kadınlar, yaşlandıkça işlevsel bağımsızlığı korumak için gerekli olan fiziksel zindelik testlerinde daha iyi performans gösterme eğilimindedir (Resnick vd., 2018).

Metabolik sağlığın yanında vücut kompozisyonu kadınlarda psikolojik refah ve öz imajda kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, vücut kompozisyonundan duyulan memnuniyetsizliğin olumsuz vücut imajına ve özellikle kadınlarda daha düşük öz saygıya yol açabileceğini göstermektedir. Vücut kompozisyonunun depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sonuçlarını etkileyebilecek vücut imajı algısını etkilediğini göstermiştir. Örneğin, bir çalışmada daha yüksek vücut yağ yüzdelere sahip kadınların daha fazla vücut memnuniyetsizliği bildirdiğini ve bunun daha düşük fiziksel aktivite seviyeleri ve daha zayıf ruh sağlığı sonuçlarıyla bağlantılı olduğunu bulunmuştur. Tersine, vücut kompozisyonunu iyileştiren düzenli fiziksel aktiviteye katılmak, öz saygıyı ve vücut imajını iyileştirebilir ve daha olumlu bir ruh haline yol açabilmektedir (Chupel vd., 2017).

Bir çalışma, kas ve yağın sağlıklı bir dengesiyle karakterize edilen optimum vücut kompozisyonuna sahip kadınların daha iyi güç, dayanıklılık ve genel zindelik seviyeleri sergilediğini vurgulamıştır. Bu, vücut kompozisyonunun spor performans sonuçlarını etkileyebileceği atletik bağlamlarda özellikle önemlidir. Örneğin, daha düşük vücut yağ yüzdelere ve daha yüksek yağsız kas kütlesine sahip kadın sporcular, hız ve çeviklik gerektiren sporlarda başarılı olma eğilimindedir (Toro-Román vd., 2023).

Yaşlanma süreci vücut kompozisyonunu önemli ölçüde etkiler ve bu da yaşlı kadınların sağlıklarını ve işlevsel yeteneklerini korumak için vücut kompozisyonlarını izlemelerini ve yönetmelerini önemli hale getirir. Kadınlar yaşlandıkça, genellikle kas kütlesinde azalma ve vücut yağında artış yaşarlar ve bu da sarkopeniye ve zayıflığa yol açabilmektedir. Direnç eğitimi ve aerobik egzersiz gibi müdahalelerin yaşlı kadınlarda vücut kompozisyonunu olumlu yönde etkilediği, kas kütlesini korumaya ve genel fiziksel işlevi iyileştirmeye yardımcı olduğu gösterilmiştir (Socha vd., 2016).

Aerobik Kapasite

Aerobik kapasite, egzersiz yaparken vücut için gerekli olan enerjiyi sağlanmasını sürdürebilmek üzere kullanılacak oksijeni kas dokularına ulaştırabilme gücü olarak tanımlanabilir. Aerobik kapasite, bireylerin fiziksel uygunluk düzeyini belirleyen önemli bir bileşendir ve genellikle maksimum

oksijen tüketimi (VO₂max) ile ölçülür. Aerobik kapasite, vücudun oksijeni etkin bir şekilde kullanma yeteneğini ifade eder ve bu, dayanıklılık, kalp-damar sağlığı ve genel fiziksel performans üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Aerobik kapasitenin artırılması, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz programları ile mümkündür. Örneğin, yüksek yoğunluklu interval antrenmanın aerobik kapasiteyi önemli ölçüde artırdığı gösterilmiştir (Luo, 2024).

Araştırmalar, yüksek aerobik kapasiteye sahip bireylerin, düşük aerobik kapasiteye sahip olanlara göre daha düşük hastalık riski taşıdığını ve genel yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Kim vd., 2019). Bu durum aerobik kapasitenin sağlık açısından önemini göstermektedir. Özellikle çocuklar ve gençler arasında, aerobik kapasite ile akademik başarı arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur; bu durum, fiziksel aktivitenin bilişsel işlevler üzerindeki olumlu etkilerini de desteklemektedir. Ayrıca, aerobik kapasitenin artırılması, obezite ve diğer sağlık sorunları ile mücadelede de kritik bir rol oynamaktadır. Örneğin, düzenli fiziksel aktivite, çocuklarda obezite riskini azaltmakta ve genel sağlık durumunu iyileştirmektedir (Silva vd., 2012).

Kadınlarda aerobik kapasite, fiziksel uygunluk unsurlarından biri olarak, hem spor performansı hem de genel sağlık açısından büyük bir öneme sahiptir. Özellikle kadın sporcular için aerobik kapasitenin geliştirilmesi hem antrenman verimliliğini artırmakta hem de yaralanma riskini azaltmaktadır (Işın vd., 2018). Futbol gibi dayanıklılık gerektiren spor dallarında iyi bir aerobik kapasitenin, oyuncunun oyunun temposunu artırarak daha aktif olmasını sağladığını belirtilmektedir (Ceylan, 2019). Bu durum, kadın sporcuların maç boyunca daha fazla enerji harcayabilme ve performanslarını artırabilmelerine olanak tanımaktadır.

Kadınlarda aerobik kapasitenin temel işlevlerinden biri kardiyovasküler sağlık ile ilişkisidir. Çalışmalar, daha yüksek aerobik uygunluk seviyelerinin kardiyovasküler hastalıklar ve metabolik bozukluklar riskinin azalmasıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Örneğin, araştırmalar, iyileştirilmiş aerobik kapasitenin genç kadınlarda hiperkolesterolemi gibi durumların önlenmesi için çok önemli olan daha iyi lipid profillerine yol açabileceğini göstermektedir. Ayrıca, aerobik kondisyon ile tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar için kritik risk faktörleri olan düşük abdominal obezite ve insülin direnci seviyeleri arasında önemli bir korelasyon vardır. Bu ilişki, özellikle kadınlar yaşlandıkça ve bu tür durumlara yatkınlık yaratabilecek fizyolojik değişiklikler yaşadıkça sağlık risklerini azaltmak için yüksek aerobik kapasiteyi sürdürmenin gerekliliğini vurgulamaktadır (Silva vd., 2012).

Aerobik kapasite, fiziksel sağlık yararlarına ek olarak kadınlarda bilişsel işlevi ve ruh sağlığını da etkiler. Araştırmalar, düzenli aerobik egzersizin bilişsel performansı artırabileceğini ve kaygı ve depresyon semptomlarını

azaltılabileceğini göstermiştir. Örneğin, bir çalışma, daha yüksek aerobik kondisyon seviyelerine sahip kadınların, beyne giden kan akışının ve oksijen iletiminin artmasına atfedilebilecek gelişmiş bilişsel işlev sergilediğini vurgulamıştır. Bu, hormonal değişiklikler ve yaşlanma nedeniyle bilişsel gerileme yaşayabilecek olan menopoz sonrası kadınlar için özellikle önemlidir (Yoon vd., 2018).

Aerobik kapasitenin kadınların fiziksel zindeliğindeki rolü, vücut kompozisyonu ve genel fiziksel performans üzerindeki etkisi kaçınılmazdır. 12 haftalık bir aerobik antrenman programı, genç kadınlar arasında aerobik kapasiteyi ve vücut kompozisyonunu önemli ölçüde iyileştirerek, yapılandırılmış aerobik egzersizin zindeliği teşvik etmedeki etkinliğini göstermiştir. Ayrıca, aerobik kapasite ile bilişsel performans arasında da önemli bir ilişki bulunmaktadır. Aerobik aktivitenin zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilediğini ve bilişsel işlevleri geliştirdiğini göstermektedir. Düzenli aerobik egzersiz, stres seviyelerini azaltarak, kadınların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olur (Ankaralı & Bayramlar, 2019). Bu bağlamda, aerobik kapasitenin artırılması, kadınların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını desteklemektedir.

Anaerobik Kapasite

Anerobik kapasite, vücudun kısa süreli ve yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteler sırasında enerji üretme yeteneğini olarak ifade edilir. Bu kapasite, anaerobik enerji sistemlerinin (fosfokreatin ve laktik asit sistemleri) etkinliği ile ölçülür ve genellikle 30 saniye ile 2 dakika arasında süren aktivitelerde belirgin hale gelir. Anerobik kapasite, sporcuların performansını artırmak için kritik bir bileşendir. özellikle sprint, ağırlık kaldırma, atma, atlama ve diğer yüksek yoğunluklu egzersizlerde belirleyici bir rol oynar (Jabbour vd., 2015).

Yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar ve güç antrenmanları, anaerobik kapasiteyi artırmada etkili olduğu görülmüştür. Örneğin, Jabbour vd., yüksek yoğunluklu antrenmanın anaerobik kapasite üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamış ve bu tür antrenmanların 2 ila 15 hafta süresince uygulandığında önemli artışlar sağladığını belirtmiştir (Jabbour vd., 2015). Wingate testi gibi standartlaştırılmış testler, anaerobik performansı değerlendirmek için yaygın olarak kullanılmaktadır ve bu testler aracılığıyla yapılan ölçümlerle ile anaerobik kapasitenin gelişimini gözlemleyebilmek mümkündür (Eryılmaz & Polat, 2021).

Anerobik kapasitenin artırılması, sporcuların performansını ve dayanıklılığını artırarak, yaralanma riskini azaltabilir. Ayrıca, anaerobik kapasitenin artırılması, sporcuların yüksek yoğunluklu aktivitelerde daha uzun süre dayanabilmelerini sağlamakta ve bu durum, genel performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Aerobik kapasitenin belirlenmesi için çeşitli testler kullanılmaktadır. Cooper

12 dakikalık koşu testi gibi maksimum testler, bireylerin aerobik dayanıklılık kapasitelerini değerlendirmek için yaygın olarak kullanılmaktadır (Minasian vd., 2014).

Kadınlarda anaerobik kapasite, genel sağlık zihinsel sağlık ve spor için önemlidir. Özellikle takım sporları, atletizm ve diğer patlayıcı güç gerektiren spor dallarında, kadın sporcuların anaerobik kapasitesinin geliştirilmesi, başarı için kritik bir faktördür. Atletik performansı artırmada hayati bir rol oynayan anaerobik kapasite, özellikle basketbol gibi hızlı enerji patlamalarının gerekli olduğu sporlarda sporcular için çok önemli olduğunu savunulan bir çalışmada, ulusal kadın basketbolcuların ortalama kan laktik asit seviyelerinin, yüksek yoğunluklu sporlarda optimum performans için gerekli olan yüksek seviyede anaerobik yeteneğe işaret ettiği bulunmuştur. Bir başka çalışmada kayak sporunda anaerobik güç ve patlayıcılığın artırılmasının performansı olumlu yönde etkilediğini belirtilmiştir. Bu durum, kadın sporcuların antrenman programlarının anaerobik kapasiteyi artırmaya yönelik olarak tasarlanmasının önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, anaerobik kapasite, kadın sporcuların yaralanma riskini azaltmalarına da yardımcı olur. Yüksek anaerobik kapasiteye sahip sporcular, ani hareket değişikliklerine daha iyi yanıt verebilir ve bu sayede yaralanma risklerini minimize edebilirler ((Wu & Huang 2023).

Sui vd. tarafından yapılan araştırma, iyi bir anaerobik kondisyon seviyesinin korunmasının, özellikle kadınların fiziksel aktivite ve kondisyon seviyelerinde düşüşler yaşayabileceği perimenopozal geçiş döneminde yaşlanmanın etkilerini hafifletmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir (Sui vd., 2012). Bu, anaerobik antrenmanın metabolik sağlığı desteklemede ve kadınlar yaşlandıkça fiziksel yetenekleri korumada önemini vurgulamaktadır. Anaerobik kapasitesinin iyi bir durumda olması, performans faydalarına ek olarak kilo yönetimi ve vücut kompozisyonu için de önemlidir. Çalışmalar, yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman gibi anaerobik egzersizlerin kadınlarda vücut yağını etkili bir şekilde azaltabileceğini ve kas kütlesini iyileştirebileceğini göstermiştir (Wang ve Zhang, 2022).

Anaerobik zindelik iyileştirilmiş kardiyovasküler sağlık ile de ilişkilidir. Araştırmalar, anaerobik egzersizlerin kardiyovasküler işlevi iyileştirerek ve kronik hastalık riskini azaltarak kalp sağlığını iyileştirebileceğini göstermektedir. Örneğin, çalışmalar düzenli anaerobik antrenman yapan kadınların daha düşük kan basıncı ve iyileştirilmiş lipid profilleri sergilediğini ve bunun daha iyi kardiyovasküler sağlık sonuçlarına katkıda bulunduğunu göstermiştir. Kadınlarda anaerobik kapasitenin geliştirilmesi, aynı zamanda psikolojik açıdan da faydalıdır. Yüksek yoğunluklu antrenmanlar, kadın sporcuların özgüvenlerini artırırken, stresle başa çıkma yeteneklerini de güçlendirebilir (Tortu vd., 2022).

Kuvvet

Fasyal dokuda bulunan ana protein Tip 1 kollajendir ve fibroblastlar, kollajen üretimi ve organizasyonundan birincil sorumlu hücrelerdir. Yapısında proteinler bulunan kollajen ve elastin, fasyal süreklilik katmanlarının ve çevresindeki yapıların herhangi bir hareket sırasında gerilmesini ve birbirleri üzerinde kaymasını destekler. Kas kuvvetinin aktarımı ve iletilmesi, motor koordinasyonun doğru olması ve organların kendi bölgelerinde korunması için fasyal devamlılık ve bütünlük gereklidir. Kuvvetin iletimi, üretilen motor aktiviteyle ifade edilen fasyal bütünlük tarafından sağlanır. Kas kuvveti, fiziksel uygunluğun önemli bileşenlerinden biridir. Maksimum kas gücüne genelde 20 ile 30 yaş arasında ulaşılır ve 40 yaşından sonra civarında bu güç azalmaya başlar (Qadah vd., 2024).

Kasların dayanıklılığını, esnekliğini ve genel fiziksel uygunluğu etkileyen bir dizi faktörle ilişkili olan kuvvet fiziksel uygunluk parametrelerinden biri olan kuvvet kaslarının güç üretme yeteneğinin kapasitesini ifade eder. Kuvvet, birçok spor braşında başarı için temel bir faktör olarak kabul edildiği gibi genel olarak sağlık ve yüksek fiziksel performans için kritik bir bileşendir (Çakır ve Özbar, 2019).

Kuvvet, yapılan özel antrenmanlarla iyileştirebilmektedir. Bu antrenmanlar, kas kütlelerini artırarak, metabolizmayı hızlandırır ve kemik sağlığını destekleyerek bireylerin genel sağlık düzeyini iyileştirmektedir. Ayrıca, kuvvet antrenmanların sadece beden sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel sağlık üzerinde de olumlu bir etki oluşturabildiği belirtilmektedir. Fiziksel aktivite, bireylerin stres seviyelerini azaltarak, ruh hali ve genel yaşam kalitesini artırmaktadır. Kuvvet antrenmanları, bireylerin kendine güvenini artırarak, sosyal etkileşimlerini de olumlu yönde etkilemektedir (Çimen, 2023).

Kuvvet antrenmanının kadınlarda sağladığı faydalar arasında, kas kütlelerinin artışı ve yağ oranının azalması yer almaktadır. Hindistan vd. tarafından yapılan bir çalışmada, sedanter kadınlarda kuvvetin dikey sıçrama ve dayanıklılık gibi motorik özellikler üzerinde olumlu etkiler yarattığı gösterilmiştir (Hindistan vd., 2019). Kuvvet, kadınların fiziksel performanslarını artırarak, günlük yaşamda daha aktif olmalarını sağlayabilir.

Araştırmalar, direnç antrenmanının özellikle menopoz sonrası kadınlarda kas kuvveti artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Khalafı vd. direnç antrenmanına katılan menopoz sonrası kadınlarda kas kuvvetinde önemli gelişmeler olduğunu vurgulayan çalışmada bulgular, yaşlı kadınların erkeklere kıyasla alt vücut gücünde daha büyük artışlar yaşayabileceğini göstermektedir (Khalafı vd., 2023). Bu, direnç antrenmanının, menopozla ilişkili hormonal değişiklikler nedeniyle kadınlarda genellikle daha belirgin olan yaşa bağlı kas gücü düşüşlerini hafifletme potansiyelini vurguladığı için önemlidir. Kuvvet

antrenmanının yalnızca kas kuvvetinin ötesinde çok sayıda sağlık yararı sağladığı gösterilmiştir. Nazaruk vd., kuvvet antrenmanının diyabet, obezite ve osteoporoz gibi kronik rahatsızlıklarda azalmalara yol açabileceğini ve aynı zamanda kemik mineral yoğunluğunu artırabileceğini vurgulamıştır (Nazaruk vd., 2016). Bu, özellikle menopoza sonrası osteoporoz riski daha yüksek olan kadınlar için önemlidir. Kas kuvveti ve kemik sağlığı arasındaki etkileşim kritik öneme sahiptir, çünkü daha kuvvetli kaslar kemikleri desteklemeye ve korumaya yardımcı olabilir ve böylece kırık ve düşme riskini azaltabilir.

Fizyolojik faydalarına ek olarak, kuvvet antrenmanının kadınlar üzerindeki psikolojik etkileri göz ardı edilemez. Kuvvet antrenmanı, depresyon ve anksiyete semptomlarında azalmalar da dahil olmak üzere zihinsel sağlıkta iyileşmelerle ilişkilendirilmiştir. Kadınlarda özgüven artışı ve stres azaltma gibi psikolojik faydalar sağlamaktadır. (Nazaruk vd., 2016). Artan fiziksel kuvvetten gelen güç hissi ile, öz saygıyı ve vücut imajını iyileştirerek genel refaha katkıda bulunabilir. Bu, kadınların sıklıkla vücut imajı ve fiziksel görünümle ilgili baskılarla karşı karşıya kaldığı bir toplumda özellikle önemlidir.

Kuvvet unsurunun etkileri fiziksel sağlığın ötesine uzanır. Kas gücünün artırılması, ileri yaşlarda bağımsızlığı korumak için hayati önem taşıyan gelişmiş işlevsel performansla ilişkilidir. Pereira ve diğerleri, kas gücünün işlevsel görev performansı ve menopoza sonrası kadınlarda düşme riskiyle yakından bağlantılı olduğunu vurgulamıştır (Pereira vd., 2016). Bu nedenle, kuvvet antrenmanını teşvik etmek, yaşlı kadınlarda düşmeyi önleme ve yaşam kalitesini korumada önemli bir strateji olabilir.

Kuvvetin geliştirilmesi, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde önemlidir. Araştırmalar, çocukların düzenli fiziksel aktivite ile kuvvet kazanımlarının, motor becerilerinin gelişimi üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Çocuğun yaşadığı ortam da çocuğun kuvvet düzeyine etki etmektedir. Bu anlamda kuvvetin gelişiminde çevresel faktörlerin ve düzenli fiziksel aktivitenin önemli olduğu söylenilebilir.

Dayanıklılık

Dayanıklılık, bir bireyin uzun süreli fiziksel aktiviteyi sürdürme yeteneğini ifade eder. Vücudun özellikle aerobik aktiviteler olmak üzere sürekli egzersiz yapma kapasitesini artıran çeşitli fizyolojik adaptasyonları kapsar. Dayanıklılık kavramı çok yönlüdür ve kardiyovasküler dayanıklılık, kas dayanıklılığı yönlerini tümünden içine alır (Tecer, 2018).

Genelde maksimum oksijen kapasitesi ile ölçülen kardiyovasküler dayanıklılık, bir insanın aerobik kapasitesinin temel göstergesidir. Kardiyovasküler dayanıklılık uzun süreli egzersiz sırasında çalışan kaslara oksijen iletmeye kan dolaşımı ve solunum sistemlerinin yeterliliğini yansıtır. Düzenli dayanıklılık çalışmaları, artan kalp volümü hacmi, gelişmiş kılcal

damarlarının yoğunluğu ve kas hücrelerinde iyileştirilmiş mitokondriyal işlev dahil olmak üzere önemli fizyolojik uyumluluklara yol açar ve bunlar bir bütün olarak oksijenin daha iyi kullanılmasına ve enerji üretimine yardımcı bulunur. Bu adaptasyonlar sadece fiziksel performansı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda kalp hastalığı ve diyabet gibi kronik hastalık riskini de azaltır. Ayrıca, dayanıklılık eğitiminin lipid metabolizması ve enerji substratı kullanımı dahil olmak üzere metabolik süreçleri etkilediği gösterilmiştir. Çalışmalar, dayanıklılık egzersizinin vücudun yağları yakıt kaynağı olarak oksitleme yeteneğini artırabileceğini göstermektedir; bu, özellikle uzun süreli aktiviteler için faydalıdır. Ek olarak, dayanıklılık eğitimi insülin duyarlılığında ve glikoz metabolizmasında iyileşmelere yol açarak metabolik sağlığı daha da destekleyebilir (Myoung & Kim, 2013).

Kadınlarda dayanıklılık, fiziksel sağlık, psikolojik iyilik hali ve genel yaşam kalitesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Dayanıklılık, kadınların günlük yaşam aktivitelerini daha etkili bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda uzun vadeli sağlık yararları da sağlar. Özellikle menopoza sonrası kadınlarda, dayanıklılık ve dayanıklılık-güç antrenmanlarının kemik sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir. Bu tür antrenmanların abdominal obeziteye sahip menopoza sonrası kadınlarda kemik mineral yoğunluğunu artırabileceğini belirtmektedir. Dayanıklılık antrenmanlarının kardiyovasküler sağlık üzerindeki olumlu etkileri de önemlidir. Genç kadınlarda yapılan bir çalışmada, sekiz haftalık dayanıklılık antrenmanının kardiyovasküler stres yanıtlarını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Bu tür antrenmanlar, kalp sağlığını iyileştirirken, aynı zamanda kadınların fiziksel dayanıklılığını artırarak genel yaşam kalitelerini yükseltmektedir. Bunun yanı sıra, dayanıklılık antrenmanlarının aerobik kapasiteyi artırarak kalp performansını iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, kadınların fiziksel dayanıklılıklarını artırarak daha aktif bir yaşam sürmelerine olanak tanır. Kadınların dayanıklılık düzeyleri, sadece fiziksel sağlıkları için değil, aynı zamanda psikolojik sağlıkları için de kritik öneme sahiptir. Dayanıklılığı artırma çalışmaları, stresle başa çıkma yeteneklerini artırarak, kadınların psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirebilir. Bir çalışmada, kadınların fiziksel aktivite yoluyla psikolojik sağlıklarını iyileştirebileceklerini vurgulanmaktadır (Snell-Rood vd. 2017).

Esneklik

Bir kişinin fasyası optimum esneklik ve esnekliği sağlayacak şekilde iyi eğitilmişse, performansı etkili bir şekilde geliştirilebilir ve kendilerini yaralanmalara karşı büyük ölçüde koruyabilir. Esneklik, bir eklemi tüm hareket aralığı boyunca hareket ettirebilme ve kasların uzama yeteneği olarak ifade edilen fiziksel uygunluk bileşenlerinden biridir. Eklem kapsülünün gerilebilirliğine, kas viskozitesine ve bağların ve tendonların uyumuna bağlı

olan esneklik; bireyin fiziksel performansını arttırmada, yaralanma rizikini düşürmesinde ve sağlık durumunu iyileştirmede önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar bebeklik yıllarından başlayarak esnekliğin yaşla beraber düştüğünü göstermektedir. Fiziksel yetenek beş temel bileşen aracılığıyla sağlıkla ilişkilidir: vücut kompozisyonu, aerobik kapasite, güç, lokal kas dayanıklılığı ve esneklik. Bunlar arasında güç ve esneklik, fiziksel yeteneğin önemli değişkenleridir ve yeterli seviyeleri yalnızca sağlığın ve işlevsel özerkliğin teşviki ve sürdürülmesi için değil, aynı zamanda güvenli ve etkili spor katılımı için de gereklidir. Esnekliğin geliştirilmesi, özellikle sporcular için önemli bir faktördür; çünkü esnek kaslara ve eklemler sahip olunması, daha yüksek performans ve daha düşük sakatlanma riski anlamına gelmektedir (Simão vd., 2011).

Esnekliği ve hareket aralığındaki artışı etkileyebilecek birçok faktör vardır; bunlara fiziksel kondisyon derecesi, yaş, antrenman özgüllüğü ve metodolojik reçete değişkenleri (egzersiz sırası, egzersiz sayısı, setler, tekrarlar, dinlenme aralıkları ve antrenman sistemi) dahildir. Esneme egzersizleri esnekliği artırabilse de kuvvet antrenmanının esneklik üzerindeki etkisiyle ilgili sorular devam etmektedir (Simão vd., 2011).

Esnekliğin ölçümü ve değerlendirmesi “Otur Eriş Testi” gibi yaygın olarak kullanılan çeşitli testler aracılığıyla gerçekleştirilir. Araştırmalar, düzenli germe egzersizlerinin esnekliğin arttırdığını göstermektedir. Bu germe hareketleri neticesinde kasların elastikiyeti artar, eklem hareket açıklığını genişler ve bu da spor performansını olumlu yönde etkiler. Esnekliğin sağlık üzerindeki etkileri de dikkate değerdir. Düzenli esneme egzersizleri, kas gerilimini azaltarak, vücut duruş şeklini iyileştirir ve genel yaşam kalitesini artırır. Özellikle yaşlı insanlarda esneklik, günlük aktiviteleri daha rahat yerine getirebilme adına kritik bir bileşendir. Yapılan bazı çalışmalarda, yaşlı bireylerde düşme riski ile esneklik arasında ters bir orantı olduğu ve esnekliğin bağımsız yaşamayı olumlu katkı gösterdiği saptanmıştır (Uşgu ve Özbudak, 2022).

Esnekliğin fiziksel sağlık üzerindeki etkileri, özellikle kadınların yaşlanma sürecinde daha belirgin hale gelir. Sobrinho vd. tarafından yapılan bir çalışmada, esneme egzersizlerinin yaşlı kadınların fiziksel kapasitelerini artırdığı ve genel sağlık durumlarına olumlu katkılarda bulunduğu bulunmuştur (Sobrinho vd., 2021). Yapılan bir başka çalışmada, fibromiyalji sendromu olan kadınlarda esneklik, denge ve dayanıklılık gibi fiziksel parametrelerin değerlendirilmesi, esnekliğin genel fiziksel performans üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bu tür çalışmalar, esnekliğin artırılmasının, kadınların günlük yaşam aktivitelerini daha kolay gerçekleştirmelerine yardımcı olabileceğini ortaya koymaktadır. Kadınların esneklik düzeyleri, genel sağlık durumlarıyla da ilişkilidir. Özellikle menopoz sonrası dönemde, kadınların esneklik düzeyleri,

fiziksel sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Esnekliğin artırılması, osteoporoz gibi yaşa bağlı sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle, kadınların esnekliğini artırmaya yönelik programların teşvik edilmesi, sağlık uzmanları tarafından önerilmektedir (Celenay vd., 2017).

Esneklik, kadınların genel yaşam kalitesini de etkileyen bir faktördür. Kadınlarda esnekliğin önemli bir yönü, hipertansiyon gibi sağlık sorunlarıyla olan ilişkisiyle ilgilidir. Esnekliğin, hipertansiyon gelişimi ile ters bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, esnekliğin artırılmasının, kadınların kardiyovasküler sağlıklarını korumada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Yürüyüşün, orta yaşlı kadınlarda esneklik ve denge gibi fonksiyonel fiziksel fitness faktörlerini artırdığı gözlemlenmiştir (Kim vd., 2020). Bu tür aktiviteler, kadınların günlük yaşamda daha bağımsız ve aktif olmalarını sağlarken, aynı zamanda psikolojik iyilik hallerine de katkıda bulunmaktadır. Özellikle dans, yoga ve pilates gibi esnekliği artıran aktiviteler, kadınların fiziksel dayanıklılığını ve genel sağlığını geliştirmektedir. Esnekliğin artırılması, yaralanma riskini azaltırken, kasların daha verimli çalışmasına olanak tanır. Bu durum, kadınların spor yaparken daha az yaralanma riski taşımasını sağlar ve spor aktivitelerine daha fazla katılım göstermelerine yardımcı olur. Gerçekleştirilen bir çalışmada, esnekliğin her iki cinsiyette de önemli iyileşmelere yol açtığı, bununla birlikte kardiyometabolik değişkenlerdeki iyileşmelerin daha zor elde edildiği belirtilmiştir (Lemes vd., 2019). Bu durum, esnekliğin artırılmasının kadınların spor aktivitelerine katılımını teşvik ettiğini ve yaralanma riskini azalttığını göstermektedir.

Esnekliğin psikolojik etkileri de önemlidir. Esnekliği artıran aktiviteler, stresin azaltılmasına ve genel ruh halinin iyileştirilmesine katkıda bulunabilir. Turan vd. tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel esneklik ile stres durumu arasındaki ilişki incelenmiş ve esnekliğin artırılmasının, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirdiği bulunmuştur (Turan vd., 2019). Bu bağlamda, esnekliğin artırılması, kadınların stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Performans (Beceri) ile İlişkili Fiziksel Uygunluk Parametreleri

Koordinasyon

Koordinasyon, çok karmaşık bir motor beceridir. Kuvvet, hız, dayanıklılık gibi unsurlar ile yakından ilişki içerisindedir. Koordinasyon, organizmanın sinirsel bir gücü ile bilinçli-bilinçsiz olarak yapılan hareketlerin bir düzen, uyum ve bir amaç doğrultusunda bir hareket dizisi içerisinde uygulayabilmektir. Spordan günlük görevlere kadar çeşitli fiziksel aktivitelerde performansı artırmada önemli bir rol oynar (Bompa 1994).

Koordinasyon, vücudun farklı bölümlerini birlikte sorunsuz ve verimli bir şekilde kullanma yeteneği olarak tanımlanır. Hassas zamanlama ve kontrol gerektiren karmaşık hareketleri gerçekleştirmek için gereklidir (Aka vd., 2020).

Araştırmalar, gelişmiş motor koordinasyonunun fiziksel uygunluk seviyesiyle olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin bir araştırmada özellikle plajlar gibi doğal ortamlarda bir plan ve programa dayalı yapılan beden eğitimi uygulamalarının, çocukların kaba motor koordinasyonunu ve genel fiziksel uygunluğunu önemli ölçüde artırdığını saptanmıştır. Benzer şekilde başka bir araştırmada ergenlerin COVID-19 karantinasından sonra bir süre fiziksel aktivite yaptıktan sonra koordinasyonda önemli gelişmeler gösterdiğini vurgulayarak, koordinasyonun hareketsizlikten olumsuz etkilenebileceğini geri kazanılabileceğini öne sürülmüştür. Başka bir araştırmada daha iyi motor koordinasyonuna sahip çocukların daha yüksek seviyelerde kardiyovasküler uygunluk sergilediğini belirtilerek motor koordinasyonu ile kardiyovasküler uygunluk arasındaki ilişkiyi ortaya konulmuştur; bu da bu özelliklerin birbirine bağlı olduğunu ve genel fiziksel performansa katkıda bulunduğunu göstermektedir (Adriyani vd., 2021).

Koordinasyon becerilerinin gelişimi, yaş, eğitim ortamı ve bireysel özellikler dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Kademeli ve çeşitli egzersizler yoluyla koordinasyonu geliştirmeye odaklanan özel eğitim programlarıyla sporcularda koordinasyon motor becerilerini önemli ölçüde iyileştirebilir. Örneğin jimnastik gibi eğitiminin karmaşık hareket kalıplarının içermesi sonucunda jimnastik eğitiminin koordinasyonu iyileştirdiği gösterilmiştir. Ayrıca fiziksel olarak daha iyi olan çocukların daha iyi kaba motor koordinasyonuna sahip olma eğiliminde olduğu ortaya konulmuştur (Chaves vd., 2015).

Koordinasyonun etkileri atletik performansın ötesine uzanır; sağlık ve işlevsel bağımsızlık için de kritik öneme sahiptir. Hem kardiyovasküler hem de motor koordinasyon uygunluğun günlük aktiviteler ve güvenlik için gerekli olan bilişsel-motor çoklu görev yeteneklerine katkıda bulunur. Ayrıca koordinasyon egzersizlerinin, gelişimsel koordinasyon bozuklukları olan çocuklarda hareket koordinasyonu önemli ölçüde ve motor becerileri iyileştirdiği ortaya konulmuştur. (Słowiński vd., 2019).

Öncelikle koordinasyon, çeşitli spor ve aktivitelerde fiziksel performansı artırmak için gereklidir. Koordinasyona odaklanan egzersizleri içeren nöromotor antrenmanının yaşlı kadınlarda hareketliliği ve ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerini iyileştirmede etkili olduğunu göstermektedir (Forte & Vito 2019). Bu, koordinasyonu artırmanın fiziksel aktivitelerde daha iyi performansa yol açabileceğini göstermektedir; bu, özellikle yaşlandıkça ve fiziksel yeteneklerinde düşüşlerle karşılaşabilecek kadınlar için önemlidir.

Koordinasyon genel sağlık sonuçlarıyla bağlantılıdır. Koordinasyon egzersizlerinin kadınlarda dinamik dengeyi ve kas fonksiyonunu önemli ölçüde iyileştirdiği ve koordinasyon ile fonksiyonel uygunluk arasındaki ilişkiyi vurguladığı bulunmuştur (Dziubek vd., 2015). Gelişmiş koordinasyon, özellikle yaşlı kadınlarda düşmeleri önlemek için çok önemli olan daha iyi denge ve dengeye yol açabilir. Düşmeler yaşlılar arasında yaralanmanın önde gelen nedenlerinden biridir ve koordinasyonu artırmak düşme önleme programlarında önemli bir strateji olabilir.

Fiziksel sağlık yararlarına ek olarak, koordinasyonun psikolojik etkileri de vardır. Voelcker-Rehage vd. tarafından yapılan araştırma. Motor koordinasyonu da dahil olmak üzere fiziksel zindeliğin yaşlı yetişkinlerde bilişsel işlevle pozitif ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Voelcker-Rehage vd., 2009).

Koordinasyon genel refahı destekleyen çeşitli egzersiz biçimlerine katılmak için hayati öneme sahiptir. Örneğin, dans, yoga ve dövüş sanatları gibi aktiviteler yüksek düzeyde koordinasyon gerektirir ve hem fiziksel hem de ruhsal sağlık yararları sağladığı bilinmektedir. Barranco-Ruiz vd. tarafından yapılan bir çalışma, dans fitness derslerinin hareketsiz kadınlarda sağlık ile ilgili yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirdiğini göstererek, keyifli ve yararlı fiziksel aktivitelerde koordinasyonun rolünü vurgulamıştır (Barranco-Ruiz vd., 2020). Bu aktiviteler sosyal etkileşimi ve ruhsal sağlığı iyileştirebilir ve kadınların zindeliğinde koordinasyonun önemini daha da vurgulayabilir.

Koordinasyonun geliştirilmesi, kadın sporcuların spor branşlarına özgü hareket kabiliyetlerini artırır. Örneğin, kadın ve erkek voleybol oyuncularında diz eklemi kas gücü ve kas dengesi üzerinde yapılan karşılaştırmalarda, kadın sporcuların belirli kas gruplarındaki dengesizliklerin, performanslarını olumsuz etkileyebileceği ortaya konulmuştur. Bu tür dengesizlikler, koordinasyon becerilerini etkileyerek, sporcuların oyun içindeki hareketlerini kısıtlayabilir. Koordinasyon, güç ve dayanıklılık gibi diğer zindelik parametreleriyle bağlantılıdır. Aguiar vd. tarafından yapılan araştırma. Hem güç hem de koordinasyon egzersizlerini içeren eş zamanlı antrenmanın hipertansif kadınlarda koordinasyon ve güç dayanıklılığında önemli gelişmelere yol açtığını belirtmiştir (Aguiar vd., 2017). Bu, farklı zindelik bileşenlerinin birbirine bağlılığını ve koordinasyonun genel fiziksel zindelikteki rolünü vurgular.

Çeviklik

Çeviklik, dış uyaranlara yanıt olarak hızlı yön ve hız değiştirme yeteneğini kapsayan fiziksel uygunluğun önemli bir bileşenidir, çoğu atletik çabada başarı ve başarısızlık arasındaki farktır. Bu sebeple birçok antrenör ve sporcu, hızlı hareketlerin ve tepkilerin optimum performans için gerekli olduğu spor ve fiziksel aktivitelerde hayati önem taşıyan bu özelliği geliştirmenin etkili yollarını

bulmakla ilgilenmektedir. Çeviklik genellikle hız, koordinasyon, denge ve hızlı karar alma bilişsel yeteneği de dahil olmak üzere fiziksel yeteneklerin bir kombinasyonu ile karakterize edilir. Çeviklik genel anlamda, doğrusal hız ve yön değiştirme kavraları yerine kullanılan farklı lokomotor hareketleri olarak iki çerçevede tanımlanır (Acar ve Eler, 2009).

Çeviklik, özellikle öngörülemeyen durumlara yanıt verirken, hız ve hassasiyetle bir dizi koordineli hareket gerçekleştirme yeteneği anlamında da gelmektedir. çeviklik yalnızca fiziksel bir özellik değil, aynı zamanda algı ve karar verme gibi bilişsel süreçlerdir. Çevikliğin bu ikili yönü, hem fiziksel beceri hem de zihinsel kararlılık gerektirdiği için karmaşıklığını vurgular. (Young vd., 2015).

Çeviklik, futbol, basketbol ve lakros gibi hızlı yön değişiklikleri gerektiren birçok sporda başarı için önemlidir. Sporcuların rakiplerinden kaçmalarına, etkili bir şekilde pozisyonlarını değiştirmelerine ve oyunun kontrolünü elinde tutmalarına olanak tanır. Çeviklik genç sporcular için, özellikle denge ve hızlı reflekslerin önemli olduğu sporlarda temel bir beceridir. Dahası, çeviklik eğitimi yalnızca fiziksel yetenekleri değil aynı zamanda hareket ve stratejiyle ilgili bilişsel işlevleri de geliştirerek genel atletik performansı artırabilir (Li vd., 2020).

Çeviklik ve diğer fiziksel uygunluk bileşenleri arasındaki ilişki dikkate değerdir. Örneğin, çeviklik genellikle hız ve kas gücü ile ilişkilendirilir, çünkü bu unsurlar hızlı ve etkili hareketleri kolaylaştırmak için birlikte çalışır. Ayrıca, çeviklik eğitiminin nöromüsküler adaptasyonlar üzerinde olumlu etkileri olduğu ve fiziksel aktiviteler sırasında yaralanma riskini azaltmaya yardımcı olabileceği gösterilmiştir. Çeviklik eğitimi ile bu becerinin hem fiziksel hem de bilişsel yönlerini geliştirilebilir. Hızlı ayak hareketlerine, yanal hareketlere ve tepki süresine odaklanan çalışmalar genellikle çevikliği geliştirmek için kullanılır. Kadınlarda çeviklik, spor performansını artırmak ve yaralanma riskini azaltmak açısından önemli bir rol oynamaktadır. Çeviklik, birçok spor dalında temel performans bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Ari vd., 2020). Çevikliğin, futbol gibi takım sporlarında oyuncuların hızlı yön değiştirme yeteneklerini etkilediğini belirtmektedir. Bu durum, kadın sporcuların hem savunma hem de hücum stratejilerinde daha etkili olmalarını sağlar. Ayrıca, çeviklik antrenmanları, kadın sporcuların motor becerilerini geliştirmekte ve bu sayede spor performanslarını artırmaktadır.

Kadın sporcuların çeviklik becerileri, sadece fiziksel performansları için değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da önemlidir. Çeviklik, karar verme mekanizması ve yön değiştirme becerisi ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, çeviklik antrenmanları, kadın sporcuların zihinsel hazırlıklarını artırarak, oyun içindeki karar verme süreçlerini olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca, çeviklik

antrenmanlarının kadın sporcular üzerindeki etkileri, farklı spor branşlarında da gözlemlenmektedir. Çeviklik, denge kaybı olmadan hızlı yön değişimi sağlamak için güç ve sinir kas koordinasyonunu gerektirdiği vurgulamaktadır (Ödemiş, 2021). Bu durum, kadın sporcuların antrenman programlarının, çeviklik ve denge gibi motor becerileri geliştirmeye yönelik olarak tasarlanması gerektiğini göstermektedir.

Çeviklik ve düşme riski arasındaki ilişki özellikle yaşlı kadınlar için önemlidir. Thiebaud vd. tarafından yapılan bir araştırma, top oyunları ve engel parkurları gibi aktiviteleri içeren çeviklik eğitiminin yaşlı kadınlarda düşme riskini yaklaşık %48 oranında önemli ölçüde azalttığını bulmuştur (Thiebaud vd., 2017). Bu, düşmeleri önlemek ve ileri yaşlarda bağımsızlığı korumak için kritik öneme sahip olan denge ve stabiliteyi teşvik etmede çevikliğin önemini vurgulamaktadır.

Çeviklik eğitimi kadınlarda bilişsel işlevi, fiziksel zindelik ve zihinsel iyilik halini artırabilir.

Denge

Performans ve sağlıkta denge rolü, uzun yıllardır kondisyon uzmanları ve araştırmacılar arasında ilgi konusu olmuştur. Şüphesiz, denge sadece günlük yaşam durumlarında değil, aynı zamanda hemen hemen tüm sporlarda temeldir. Örneğin satik denge atıcılık ve okçulukta; dinamik denge snowboard, kayak, rüzgâr sörfü veya bisiklet akrobasi gibi serbest stil sporlarının performansında önemli bir rol oynamaktadır. Denge sadece sporda başarılı olabilmek adına değil yaralanma ve sakatlanmalardan koruma adına da önemli bir unsurdur (Zemková, 2011).

Hareketsiz dururken sabit bir pozisyonu koruma yeteneği statik denge olarak ifade edilirken, hareket sırasında dengeyi koruma dinamik denge olarak ifade edilir. Her iki denge türü de günlük görevleri etkili ve güvenli bir şekilde yerine getirme kapasitesi olarak tanımlanan işlevsel uygunluk için hayati öneme sahiptir. Araştırmalar, denge eğitiminin koordinasyonu iyileştirerek ve özellikle yaşlı popülasyonlar arasında düşme riskini azaltarak fiziksel uygunluğu önemli ölçüde artırabileceğini göstermektedir. Yapılan araştırmalarda amaca uygun çalışmalarla hem statik hem de dinamik dengede iyileştirilebileceği görülmektedir. Bu iyileşmelerle sonucunda genel hareketlilik artacağı ve düşme riskinin azalacağı vurgulanmaktadır. (Izquierdo vd., 2021).

Denge ve diğer fiziksel uygunluk bileşenleri arasındaki ilişki açıktır. Araştırmalar dengenin kas gücü, propriosepsiyon ve koordinasyon gibi çeşitli faktörlerden önemli ölçüde etkilendiğini göstermiştir. Örneğin, kalça ekstansörleri gibi belirli kas gruplarını hedef alan egzersizlerin, duruşu korumaya dahil olan kasların gücünü ve dayanıklılığını iyileştirerek denge performansını artırdığı bulunmuştur (Kim vd., 2014). Denge, atletik performans

ve günlük işleyiş için olmazsa olmaz olan çeviklik ve koordinasyonla yakından bağlantılıdır. Çalışmalar, tai chi veya dans gibi dengeyi zorlayan aktivitelere katılmanın genel fiziksel uygunluk ve bilişsel işlevde iyileşmelere yol açabileceğini göstermiştir. Ayrıca, motor becerilerin gelişimini desteklediği ve yetişkinliğe taşınabilen bir fiziksel uygunluk temeline katkıda bulunduğu için denge eğitimi özellikle çocuklar ve ergenler için oldukça faydalı olabilmektedir (Han ve Lee, 2022).

Kadınlarda denge işlevi, hem günlük yaşam aktiviteleri hem de spor performansı açısından kritik bir öneme sahiptir. Öncelikle denge, yaşlı kadınlarda yaralanmanın önde gelen nedenlerinden biri olan düşmeleri önlemek için hayati önem taşır. Denge, kadınların fiziksel aktivitelerdeki performansını artırırken, yaralanma riskini de önemli ölçüde azaltır. Özellikle yaşlı kadınlarda denge kaybı, düşme riskini artırmakta ve bu durum ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Kimura vd. tarafından yapılan araştırma, statik ve dinamik dengenin yaşlı popülasyonlarda düşme riskini önemli ölçüde azaltabilen fiziksel zindeliğin temel bileşenleri olduğunu göstermektedir (Kimura vd., 2011). Kadınlar yaşlandıkça, genellikle kas gücünde, esneklikte ve propriosepsiyonda düşüşler yaşarlar ve bunların hepsi dengeyi olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, denge eğitimini egzersiz rejimlerine dahil etmek, yaşlı kadınlar için dengeyi artırmak ve düşme riskini azaltmak için önemlidir. Dahası, denge eğitiminin günlük aktivitelerde bağımsızlığı korumak için çok önemli olan işlevsel zindeliği iyileştirdiği gösterilmiştir. Bir çalışmada, denge egzersizlerini içeren çok bileşenli bir egzersiz programının, toplumda yaşayan yaşlı kadınların fiziksel zindeliğini önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermiştir. Kadınlarda denge işlevinin geliştirilmesi, fiziksel aktivite düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Yapılan bir çalışmada, dinamik denge ile fiziksel aktivite düzeyi arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. (Karaman vd., 2020). Dengedeki bu iyileşme yalnızca hareketliliği artırmakla kalmaz, aynı zamanda yürüme, merdiven çıkma ve duruşu koruma gibi günlük yaşam aktivitelerinde daha iyi performansa da katkıda bulunabilmektedir.

Denge, kadınların spor performansını artırmak için de kritik bir bileşendir. Özellikle basketbol ve voleybol gibi takım sporlarında, oyuncuların hızlı yön değiştirme ve dengede kalma yetenekleri, performanslarını doğrudan etkiler. Denge antrenmanları, sporcuların bu yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda yaralanma riskini de azaltmaktadır. Örneğin, Korkmazer vd. çalışmasında, menopoz sonrası kadınlarda fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasının denge üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir (Korkmazer vd., 2020). Bu durum, menopoz dönemindeki kadınların denge becerilerini geliştirmek için düzenli egzersiz yapmalarının önemini vurgulamaktadır.

Fiziksel sağlık yararlarının yanı sıra denge, psikolojik refahta da rol oynar. Araştırmalar, gelişmiş dengenin fiziksel yeteneklere olan güveni artırabileceğini

ve bunun da düşmeyle ilgili kaygıyı azaltabileceğini göstermektedir. Bu psikolojik yön, özellikle kadınlar için önemlidir çünkü düşme korkusu fiziksel aktivitenin azalmasına, denge sorunlarının daha da kötüleşmesine ve düşme riskinin artmasına neden olabilir. Denge, güç ve esneklik gibi diğer fiziksel uygunluk bileşenleriyle yakından ilişkilidir. Kim vd. tarafından yapılan bir araştırma, denge iyileştirmelerinin menopoz sonrası kadınlarda esneklik ve güçte artışlarla ilişkili olduğunu bulmuştur (Kim vd., 2020). Denge antrenmanı ayrıca kadınlarda atletik performansı da artırabilir. Bir çalışmada spor ve fiziksel aktivitelerde dinamik dengenin önemini vurgulanarak, denge eğitimi alan kadınların çeşitli atletik çabalarında daha iyi performans gösterebileceği öne sürülmektedir (Álvarez-Gallardo vd., 2016). Bu, basketbol, futbol ve dans gibi hızlı yön değişiklikleri gerektiren sporlar için özellikle önemlidir.

Denge egzersizleri çeşitli fiziksel aktivite biçimlerine kolayca entegre edilebilir ve kadınlar için erişilebilir ve keyifli hale getirilebilir. Yoga, Pilates ve tai chi gibi aktiviteler dengeyi artırıcı faydalarıyla bilinir ve rahatlamayı ve zihinsel refahı teşvik ederken gelişmiş fiziksel zindeliğe katkıda bulunabilir (Fløtum vd., 2016). Bu aktiviteler yalnızca dengeyi iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik sağlığı daha da artırabilen bir topluluk ve sosyal etkileşim duygusunu da teşvik eder.

Sürat

Hız insanın bir yerden bir başka yere olabildiğince kısa sürede atabilme, seri hareket edebilme yeteneğidir. Özellikle hızlanma ve yüksek hızları koruma kapasitesinin performans sonuçlarını önemli ölçüde etkileyebileceği çeşitli spor ve fiziksel aktivitelerde önemlidir. Hız, düz bir çizgide elde edilen maksimum hız olan doğrusal hız ve kontrol ve dengeyi korurken yönlerde hızlı değişiklikler içeren çeviklik dahil olmak üzere çeşitli türlere ayrılabilir. Hızın gelişimi, kas gücü, kuvvet ve nöromüsküler koordinasyon dahil olmak üzere çeşitli fizyolojik faktörlerden etkilenir. Hızı artırmayı amaçlayan eğitim programları genellikle bu temel nitelikleri iyileştirmek için tasarlanmış belirli egzersizleri içerir. Örneğin, plyometrik eğitimin genel hız performansı ile yakından ilişkili olan hem sprint hem de zıplama yeteneklerini geliştirdiği gösterilmiştir. Ek olarak, özellikle patlayıcı hareketlere odaklanan kuvvet antrenmanı, hıza katkıda bulunan hızlı kas liflerini geliştirmek için önemlidir. Hız gelişimi belirli yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Özellikle ergenliğe kadar hız antrenmanlarından alınan verim yüksektir, ergenlik sonrasında bilhassa kızlarda bu yüksek verim oldukça düşer. Artan yaşla beraber hız yeteneğinde düşüş gözlenir (Acar ve Eler 2009).

Araştırmalar, süratın yalnızca bireysel sporlar için değil, aynı zamanda takım sporlarında da önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Örneğin, futbol, basketbol ve ragbi gibi sporlarda, oyuncular maçlar sırasında etkili bir performans gösterebilmek için yüksek hız seviyeleri sergilemelidir, çünkü

koşma, kaçma ve hızlı yön değiştirme gibi eylemler yaygındır. Oyunlarda hızlı bir şekilde hızlanma ve hızı koruma yeteneği, rakiplere karşı rekabet avantajı elde etmede belirleyici bir faktör olabilmektedir. Sürat antrenmanı performansı optimize etmek için belirli sporlara göre uyarlanabilir. Örneğin, basketbolda çeviklik ve hız oyunları etkili bir şekilde yürütmek için çok önemlidir, futbolda ise oyuncular hem sprint hızından hem de hızla yön değiştirme yeteneğinden faydalanırlar (Göksu vd., 2018).

Kadınlarda hız, fiziksel uygunluk unsurlarından biri olarak, spor performansı ve genel sağlık durumu açısından büyük bir öneme sahiptir. Kadın sporcuların hız özelliklerini geliştirmeleri, hem rekabetçi spor performanslarını artırmalarına hem de günlük yaşam aktivitelerinde daha etkili olmalarına yardımcı olur.

Hız, çeviklik ve denge ile de yakından ilişkilidir; bu nedenle, hız antrenmanları, kadın sporcuların genel motor becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunur. Turna ve İri, genç sporcularda bütünleştirici nöromusküler antrenmanın hız ve diğer fiziksel performans unsurları üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Bu tür antrenmanlar, kadın sporcuların hızlarını artırmalarına yardımcı olurken, yaralanma risklerini de azaltmaktadır (Turna & İri, 2022).

Kadınlarda hızın geliştirilmesi, sadece spor performansı için değil, aynı zamanda genel sağlık ve yaşam kalitesi için de önemlidir. Hızlı hareket etme yeteneği, günlük yaşamda daha aktif olmayı ve fiziksel aktiviteleri daha verimli bir şekilde gerçekleştirmeyi sağlar. Kurt vd. (Kurt vd., 2022). Sui vd. tarafından yapılan araştırma, hızın korunmasının özellikle kadınların fiziksel aktivite ve zindelik seviyelerinde düşüşler yaşayabileceği bir dönem olan perimenopozal geçiş döneminde önemli olduğunu göstermektedir (Sui vd., 2012). Fiziksel sağlık yararlarına ek olarak, hız aynı zamanda yaralanmaların önlenmesinde de rol oynar. Kadınların, hız dahil olmak üzere, daha yüksek fiziksel zindelik seviyelerine sahip olanların yaralanmalara daha az eğilimli olduğunu bulunmuştur (Güler vd., 2020). Pilates gibi egzersizlerin kadınlarda fiziksel zindeliği desteklediğini ve hızın geliştirilmesine katkı sağladığını göstermektedir. Bu tür egzersizler, kadınların kas gücünü, dayanıklılığını ve hızını artırarak, genel fiziksel uygunluklarını iyileştirmektedir.

Hız antrenmanları, kadın sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını da artırabilir. Hızlı hareket etme yeteneği, sporcuların anlık karar verme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur ve bu durum, rekabetçi ortamlarda daha iyi performans göstermelerine olanak tanır (Bedir vd., 2023). Hız odaklı eğitime katılmak, kadınlar arasında güveni ve öz saygıyı artırabilir. Araştırmalar, genellikle hız tatbikatları içeren yüksek yoğunluklu aralıklı eğitime katılan kadınların daha yüksek memnuniyet ve motivasyon seviyeleri bildirdiğini göstermektedir (Barranco-Ruiz & Villa-González, 2020). Hızın

geliştirilmesi, kadın sporcuların özgüvenlerini artırarak, stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini de güçlendirebilir.

Hızın günlük işlevsel aktiviteler için de etkileri vardır. Kadınlarda daha yavaş yürüyüş hızlarının daha büyük işlevsel sınırlamalarla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Wheaton & Crimmins, 2015). Bu, kadınların yaşlandıkça hızı korumanın önemini vurgular, çünkü bu, günlük görevleri etkili bir şekilde yerine getirme yeteneğiyle bağlantılıdır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak fiziksel uygunluk, sağlığı ve performansı geliştiren vücut kompozisyonu, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon, çeviklik, denge, sürat, aerobik ve anaerobik kapasite gibi birçok önemli bileşeni içerir. Bu bileşenlerin her biri düzenli egzersiz ve yapılandırılmış eğitim programlarıyla geliştirilerek bireylerin genel sağlık düzeylerini, yaşam kalitelerini ve atletik performanslarını artırabilir. Fiziksel uygunluk parametreleri sağlık ve işlevsellik üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğundan, bu parametreleri geliştirmeyi hedefleyen programların hazırlanıp uygulanması, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerine katkı sağlayabilir.

Kadınlarda fiziksel zindelik ve sağlık, birçok faktörün etkileşimiyle şekillenebilmektedir. Fiziksel uygunluk parametrelerinin her biri, kadınların fiziksel, mental ve sosyal refahını etkileyen temel bileşenlerdir. Bu parametrelerin sağlıklı bir şekilde geliştirilmesi, metabolik hastalıkların önlenmesinden bilişsel işlevlerin korunmasına, spor performansının artırılmasından yaşlanma sürecindeki işlevsel bağımsızlığın korunmasına kadar geniş bir yelpazede fayda sağlamaktadır. Araştırmalar, yapılandırılmış egzersiz programlarının ve doğru antrenman stratejilerinin, kadınların genel sağlık ve zindelik seviyelerini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bunun yanında iyi bir fiziksel uygunluk seviyesinde olmak kadınlar için öz güven, mental ve zihinsel sağlığı üzerindeki etkileri de yadsınamaz düzeydedir. Düzenli fiziksel aktivite ve uygunluk, kadınların psikolojik refahını artırmak, stresle başa çıkma yeteneğini güçlendirmek ve genel ruh sağlığını iyileştirmek için etkili bir araç olarak düşünülebilir. Kadınların fiziksel görünüm ve performanslarından memnuniyet duymaları, özsaygılarını güçlendirebilmektedir. Spor ve egzersiz gruplarına katılım, kadınların sosyal çevrelerini genişletmesine ve duygusal destek almasına olanak tanır. Takım sporları ve grup fitness dersleri, kadınların sosyalleşerek psikolojik olarak daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir.

Öneriler:

Kadınların sağlıklı vücut yağ oranları ve kas kütlelerini korumaları için düzenli ölçümler yapılmalı, kişisel ihtiyaçlara uygun diyet ve egzersiz planları oluşturulmalıdır.

Kadınların aerobik kapasitesini artırmak için düzenli yürüyüş, koşu ve bisiklet gibi aktiviteler önerilmeli; anaerobik kapasiteyi geliştirmek için yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman programları eklenmelidir.

Kadınların hem fiziksel hem de mental sağlıklarını iyileştirmek için pilates, yoga ve benzeri esneklik egzersizleri düzenli olarak uygulanmalıdır. Dayanıklılık seviyelerini iyileştirecek egzersizler programmalıdır.

Özellikle menopoz sonrası dönemde kas kütleli bir düşüş göstermektedir. Tavsiye olunan kas kütleli oranının korunması ve artırılması için direnç antrenmanlarına öncelik verilmelidir. Bu, yere düşme riskini azaltarak işlevsel bağımsızlığı destekler. Özellikle yaşlı kadınlarda düşme riskini azaltmak için denge egzersizleri yapılmalı, bu aktiviteler günlük egzersiz rutinlerine entegre edilmelidir.

Spor performansını artırmak ve günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırmak için koordinasyon ve çeviklik çalışmaları sporcuların yanı sıra tüm kadın grupları için teşvik edilmelidir.

Her kadının yaşı, fiziksel kapasitesi, sağlık durumu ve yaşam tarzına uygun egzersiz programları geliştirilmelidir.

Eğer egzersize yeni başlanıyorsa, düşük yoğunluklu aktivitelerle başlayarak ilerlemek motivasyonu artırır ve sakatlanma riskini azaltabilir. Egzersiz programının sıklığı, yoğunluğu, şiddeti en azdan başlayarak arttırılmalıdır. Örneğin, günde 10-15 dakikalık yürüyüşlerle başlanabilir ve bu süre zamanla arttırılabilir.

Eğer hedefler daha spesifikse (örneğin kilo kaybı, kas geliştirme veya rehabilitasyon), bir kişisel antrenör veya fizyoterapistle çalışmak daha etkili sonuçlar elde etmenizi sağlar. Bu anlamda alanında uzman kişilerden yardım alınabilir.

Kadınların fiziksel uygunluğu arttırmaya yönelik bütüncül bir yaklaşım, yaşam kalitesinin yükseltilmesine ve uzun vadede daha sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesine, katkıda bulunacak; kadınların mental ve fiziksel sağlığını koruma ya da iyileştirme hususunda etkili olacaktır.

KAYNAKÇA

- Acar H, Eler N. The Effect of Balance Exercises on Speed and Agility in Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 2009; 7(1): 74-79.
- Adriyani, R., Iskandar, D., & Camelia, L. S. (2021). Urban-Rural Children Differences in Motor Coordination, Cardiorespiratory Fitness, and Agility. *In International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)* (pp. 433-437). Atlantis Press.
- Aguiar, R., Teixeira, C., Paulino, H., Pauli, J., Medeiros, A., Cerrone, L., ... & Gomes, R. (2017). Effects of concurrent training on morphofunctional parameters and blood pressure in hypertensive women. *Revista Brasileira De Ciência E Movimento*, 25(3), 60. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v25i3.7372>
- Aka, H., İbiş, S., & Arici, R. (2020). Kadınlara uygulanan 8 haftalık reformer pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonuna ve bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 573-589.
- Akın, G.(2001). *Antropometri ve Ergonomi*. Ankara: İnkansa Ofset.
- Álvarez-Gallardo, I., Carbonell-Baeza, A., Segura-Jiménez, V., Soriano-Maldonado, A., Intemann, T., Aparicio, V., ... & Ortega, F. (2016). Physical fitness reference standards in fibromyalgia: the al-ándalus project. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(11), 1477-1488. <https://doi.org/10.1111/sms.12741>
- Ankaralı, S. and Bayramlar, Z. (2019). Aerobik kapasite ve bilişsel performans ilişkisi. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 24(2), 159-169. <https://doi.org/10.21673/ananoluklin.545550>
- Ari, E., Ince, A., & Çakmak, E. (2020). The examination of relationships between agility, speed and reaction time parameters in young female soccer players. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 12-23. <https://doi.org/10.17155/omuspd.604875>
- Barranco-Ruiz, Y. and Villa-González, E. (2020). Health-related physical fitness benefits in sedentary women employees after an exercise intervention with zumba fitness®. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2632. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082632>
- Bedir, D., Namlı, S., Yılmaz, E., Yumuş, H., & Köylü, E. (2023). Investigation of athletes' superstitious beliefs, trait and state anxiety levels in terms of team and individual sports. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 31-43. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1247115>
- Bompa, T. (1994), *Theory and Methodology of Training the Key to Athletic Performance*. United States of America: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Celenay, S., Külünkoğlu, B., & Küçükşahin, O. (2017). Fibromiyalji sendromu olan kadınlarda denge, endürans ve esnekliğin değerlendirilmesi. *Türk Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Dergisi*, 28(3). <https://doi.org/10.21653/tfrd.360005>
- Ceviz E., Genç H. ve Türkmen M. (2021). Coronavirüs (Covid-19) Pandemisi: Sedanterler ve Sporcularda Evde Fiziksel Aktivite. İçinde M. İLKİM (Editör), *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I* (9-27). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Ceylan, L. (2019). 16 yaş altı futbolcuların sezon öncesi ve sezon sonu yoyo performanslarının mevkilere göre incelenmesi. *Researcher Social Science Studies*, 7.4(7.4), 206-214. <https://doi.org/10.29228/rssstudies.40258>
- Chaves, R., Baxter-Jones, A., Gomes, T., Souza, M., Pereira, S., & Maia, J. (2015). Effects of individual and school-level characteristics on a child's gross motor coordination development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(8), 8883-8896.
- Chupel, M., Direito, F., Furtado, G., Minuzzi, L., Pedrosa, F., Colado, J., ... & Teixeira, A. (2017). Strength training decreases inflammation and increases cognition and physical fitness in older women with cognitive impairment. *Frontiers in Physiology*, 8, 377. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00377>
- Çakır, E., & Özbar, N. (2019). Bayan futsal oyuncularında flamingo ve stork denge testinin karşılaştırılması ile kassal kuvvetin testler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 181-188.
- Çimen, M. (2023). Ortaokul öğrencilerinin sağlıklı ile ilgili fiziksel uygunluk bilgisi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 1096-1110.

- Deng, N., Soh, K. G., Abdullah, B. B., & Huang, D. (2024). Effects of plyometric training on skill-related physical fitness in badminton players: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 10(6), e28051. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28051>
- Dieli-Conwright, C. M., Courneya, K. S., Demark-Wahnefried, W., Sami, N., Lee, K., Sweeney, F. C., ... & Mortimer, J. (2018). Aerobic and resistance exercise improves physical fitness, bone health, and quality of life in overweight and obese breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Breast Cancer Research*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13058-018-1051-6>
- Dziubek, W., Bulińska, K., Rogowski, Ł., Gołębiowski, T., Kuzstal, M., Grochola, M., ... & Woźniewski, M. (2015). The effects of aquatic exercises on physical fitness and muscle function in dialysis patients. *Biomed Research International*, 2015, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2015/912980>
- Ersoy, G. (2016). *Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler*. Ankara: Nobel Kitabevi.
- Eryılmaz, S. and Polat, M. (2021). Correlation of maximal respiratory exchange ratio with anaerobic power and maximal oxygen uptake in anaerobic trained athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(4), 261-266.
- Flötum, L., Ottesen, L., Krstrup, P., & Mohr, M. (2016). Evaluating a nationwide recreational football intervention: recruitment, attendance, adherence, exercise intensity, and health effects. *Biomed Research International*, 2016, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2016/7231545>
- Forte, R. and Vito, G. (2019). Comparison of neuromotor and progressive resistance exercise training to improve mobility and fitness in community-dwelling older women. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 1(2), 124-131. <https://doi.org/10.1007/s42978-019-0017-4>
- Göksu, Ö., Yüksek, S., & Ölmez, C. (2018). The investigation of the motor skills of “u” categories soccer players who have recreative involvement in other sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 10.
- Güler, M., Yüksek, S., & Göksu, Ö. (2020). Investigation of the relationship between body mass index and physical fitness in older women. *International Journal of Science Culture and Sport*, 8(1), 1-10. <https://doi.org/10.14486/intjcs.2020.591>
- Günay, M., Cicioğlu, İ., Şiktar, E., Şiktar, E. (2018). Çocuk, Kadın, Yaşlı ve Özel Gruplarda Egzersiz. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Han, Y. and Lee, B. (2022). Development of physical activity competence test battery and evaluation standards for Korean children. *Children*, 9(1), 79.
- Hindistan, İ., Orhan, İ., & Çanakcı, G. (2019). Sedanter kadınlarda tüm beden elektromyostimülasyonla kombine dinamik kuvvet alıştırılmalarının bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi (investigation of the effect of 6 weeks whole-body electromyostimulation and with body weight strength training on some motoric properties in sedentary women). *Eurasian Research in Sport Science*, 2(4), 83-96. <https://doi.org/10.35333/eriss.2019.92>
- Işın, A., Löklüoğlu, B., Türk, A., & Melekoğlu, T. (2018). Maksimal aerobik egzersiz sonrası laktat seviyelerinde cinsiyet farklılıkları. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 146-154. <https://doi.org/10.30769/usbd.474015>
- Izquierdo, M., Merchant, R., Morley, J., Anker, S., Aprahamian, I., Arai, H., ... & Singh, M. (2021). International exercise recommendations in older adults (icfsr): expert consensus guidelines. *The Journal of Nutrition Health & Aging*, 25(7), 824-853.
- Jabbour, G., Iancu, H., & Paulin, A. (2015). Effects of high-intensity training on anaerobic and aerobic contributions to total energy release during repeated supramaximal exercise in obese adults. *Sports Medicine - Open*, 1(1), 1-9.
- Karaman, Ö., Özden, F., Özcanlı, C., & Mutlu, T. (2020). The relationship between balance, jumping performance and physical activity level of students in the faculty of sports sciences. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(2), 163-168. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2019-72606>
- Karen, B. Dorsey, M.D., Carolyn Wells, M.P.H., Harlan, M., Krumholz, M.D., John, C., Concato, M.D., (2005). Diagnosis, evaluation and treatment of childhood obesity in pediatric practice. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 159(7), 632-638. doi:10.1001/archpedi.159.7.632.
- Khalafı, M., Sakhaei, M., Maleki, A., Rosenkranz, S., Pourvaghar, M., Fang, Y., ... & Korivi, M. (2023). Influence of exercise type and duration on cardiorespiratory fitness and muscular strength in post-menopausal women: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10, 1190187. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1190187>

- Kim, D., Kim, J., & Park, S. (2019). Aerobic capacity correlates with health-related quality of life after breast cancer surgery. *European Journal of Cancer Care*, 28(4).
- Kim, K., Lee, T., Kang, G., Kwon, S., Choi, S., & Park, S. (2014). The effects of diverse warm-up exercises on balance. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(10), 1601-1603.
- Kim, S., Yoon, E., Jung, S., & Kim, D. (2020). Effect of uphill walking on browning factor and high molecular weight-adiponectin in postmenopausal women. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 16(3), 265-271. <https://doi.org/10.12965/jer.2040334.167>
- Kimura, M., Mizuta, C., Yamada, Y., Okayama, Y., & Nakamura, E. (2011). Constructing an index of physical fitness age for Japanese elderly based on 7-year longitudinal data: sex differences in estimated physical fitness age. *Age*, 34(1), 203-214. <https://doi.org/10.1007/s11357-011-9225-5>
- Korkmaz, B., Kocaoglu, S., & Şahin, E. (2020). The relationship between physical activity status and anthropometric measurements and body composition features in postmenopausal women. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 49-55. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.764758>
- Kurt, A., Özçilingir, Ö., İkizler, H., Öntürk, Y., & Çağlayan, A. (2022). Investigation of the effect of pilates exercises as recreational activity on functional movement screen scores in women. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 72-82. <https://doi.org/10.38021/asbid.1080333>
- Lemes, V., Brand, C., Dias, A., Gaya, A., & Gaya, A. (2019). Jump gymnastic at school physical education for adolescents and adults: changes and prevalence of success in health-related physical fitness. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 23, 1-10. <https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0054>
- Li, Y., Xia, X., Meng, F., & Zhang, C. (2020). Association between physical fitness and anxiety in children: a moderated mediation model of agility and resilience. *Frontiers in Public Health*, 8, 468.
- Lin, C., Yu, N., Wu, H., Lee, Y., Lin, W., Chiu, L., ... & Liu, Y. (2021). Association of body composition with type 2 diabetes: a retrospective chart review study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4421. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094421>
- Luo, H. (2024). Impact of a 12-wk physical conditioning program on the aerobic capacity of aviation cadets. *World Journal of Clinical Cases*, 12(20), 4239-4246.
- Matelot, D., Béghin, L., Martin, C., Deschamps, T., Ovigneur, H., & Vanhelst, J. (2024). The International Fitness Scale (IFIS): A valid tool to assess physical fitness in French children. *Journal of Epidemiology and Population Health*, 72(2), 202380.
- Minasian, V., Marandi, S., Kelishadi, R., & Abolhassani, H. (2014). Correlation between aerobic fitness and body composition in middle school students. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(14), 102.
- Mokdad, A.H., Bowman, B.A., Ford, E.S., Vinicor, F., Marks, J.S., Koplan, J.P. (2001). The continuing epidemic of obesity and diabetes in the United States. *JAMA*, 286, 1195-1200. doi:10.1001/jama.286.10.1195.
- Myoung, H. and Kim, E. (2013). Effects of endurance training on lipid metabolism and glycosylated hemoglobin levels in streptozotocin-induced type 2 diabetic rats on a high-fat diet. *Journal of Physical Therapy Science*, 25(8), 989-992.
- Nagy, T. and Clair, A. (2000). Precision and accuracy of dual-energy x-ray absorptiometry for determining in vivo body composition of mice. *Obesity Research*, 8(5), 392-398. <https://doi.org/10.1038/oby.2000.47>
- Nazaruk, D., Sh, T., MI, A., & Lr, V. (2016). The determinants of strength training in rural women, ages 20-44 years: a qualitative study. *Journal of Women S Health Care*, 05(02). <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000312>
- Ödemiş, M. (2021). 10-14 yaş grubu sporcuların denge, çeviklik ve durarak uzun atlama performansları. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-23. <https://doi.org/10.38021/asbid.866322>
- Pereira, A., Costa, A., Palmeira-de-Oliveira, A., Soares, J., Monteiro, M., & Williams, J. (2016). The effects of combined training on bone metabolic markers in postmenopausal women. *Science & Sports*, 31(3), 152-157. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2016.03.003>
- Qadah, R. M., Al-Sharman, A., Shalash, R. J., & Arumugam, A. (2024). Are accelerometer-measured sitting and physical activity times associated with muscle mass and strength in healthy young adults

- Resnick, B., Hebel, J., Gruber-Baldini, A., Hicks, G., Hochberg, M., Orwig, D., ... & Magaziner, J. (2018). The impact of body composition, pain and resilience on physical activity, physical function and physical performance at 2 months post hip fracture. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 76, 34-40. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.01.010>
- Silva, D., Mendonça, B., & Oliveira, A. (2012). Which is the impact of sedentary behavior on the physical fitness of women older than 50?. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 14(2). <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2012v14n2p154>
- Simão, R., Lemos, A., Salles, B., Leite, T., Oliveira, É., Rhea, M., & Reis, V. M. (2011). The influence of strength, flexibility, and simultaneous training on flexibility and strength gains. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(5), 1333-1338.
- Stowiński, P., Baldemir, H., Wood, G., Alizadehkhayat, O., Coyles, G., Vine, S., ... & Wilson, M. (2019). Gaze training supports self-organization of movement coordination in children with developmental coordination disorder. *Scientific Reports*, 9(1).
- Stowiński, P., Baldemir, H., Wood, G., Alizadehkhayat, O., Coyles, G., Vine, S., ... & Wilson, M. (2019). Gaze training supports self-organization of movement coordination in children with developmental coordination disorder. *Scientific Reports*, 9(1), 1712.
- Snell-Rood, C., Hauenstein, E., Leukefeld, C., Feltner, F., Marcum, A., & Schoenberg, N. (2017). Mental health treatment seeking patterns and preferences of appalachian women with depression.. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(3), 233-241. <https://doi.org/10.1037/ort0000193>
- Sobrinho, A., Almeida, M., Rodrigues, G., Bernatti, R., Lima, J., & Júnior, C. (2021). Stretching and multicomponent training to functional capacities of older women: a randomized study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 27. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010027>
- Socha, M., Frączak, P., Jonak, W., & Sobiech, K. (2016). Effect of resistance training with elements of stretching on body composition and quality of life in postmenopausal women. *Menopausal Review*, 1, 26-31. <https://doi.org/10.5114/pm.2016.58770>
- Styne, D. M. (2001). Childhood and adolescent obesity: Prevalence and significance. *Pediatric Clinics of North America*, 48(4), 823-854.
- Subhedar, R., Subhedar, V., Dave, P., Mishra, P., & Kaur, A. (2014). Bioelectrical impedance technology for evaluating human body composition parameters: "an advanced diagnostic technology for body composition and physical fitness analysis". *International Journal of Physiotherapy and Research*, 2(6), 824-830. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2014.700>
- Sui, X., Zhang, J., Lee, D., Church, T., Liu, J., & Blair, S. (2012). Physical activity/fitness peaks during perimenopause and bmi change patterns are not associated with baseline activity/fitness in women: a longitudinal study with a median 7-year follow-up. *British Journal of Sports Medicine*, 47(2), 77-82. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090888>
- Takken T. Net J.V.D., Kuis, W., Helders, P.J.M.(2003). Physical activity and health related physical fitness in children with juvenile idiopathic arthritis. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 62, 885-889.
- Tanır H. (2013). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi, Doktora Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi.
- Tecer, B. H. (2018). Sedanter Kadınlarda Yüksek Yoğunluklu Bisiklet Egzersiz Eğitimi ve Standart Bisiklet Egzersiz Eğitiminin, Diz Eklemi İzokinetik Kas Kuvveti, Kasal Dayanıklılık ve Aerobik Kapasite Üzerine Etkisi: Karşılaştırmalı Çalışma (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Thiebaud, R., Abe, T., Bravo, J., Giovannitti, N., & Sullivan, A. (2017). Muscle activation and heart rate responses to a side-step interval exercise. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 38(2), 285-290. <https://doi.org/10.1111/cpf.12413>
- Toro-Román, V., Grijota, F., Muñoz, D., Mariño, M., Clemente-Gil, S., & Gil, M. (2023). Anthropometry, body composition, and physical fitness in semi-professional soccer players: differences between sexes and playing position. *Applied Sciences*, 13(3), 1249. <https://doi.org/10.3390/app13031249>
- Tortu, E., Akınoğlu, B., Hasanoğlu, A., & Kocahan, T. (2022). Investigation of the relationship between anaerobic performance and reactive agility in female and male athletes: a cross-sectional study. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1), 49-55. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2021-85051>

- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., & Kuvan, D. (2019). The relationship between stress status and cognitive flexibility levels of nursing students. *Journal of Academic Research in Nursing*. <https://doi.org/10.5222/jaren.2019.43265>
- Turna, O. and İri, R. (2022). Genç sporcularda bütünleştirici nöromusküler antrenmanın fiziksel performans ve beceri üzerindeki etkisi: sistematik bir derleme çalışması. *International Journal of Sport Exercise & Training Sciences*. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1156684>
- Türkmen, E., Genç, H. ve Ceviz E. (2021). Oyun ve Çocuk Gelişimi. İçinde Z. F. DİNÇ (Editör), *Spor Bilimleri II (45-61)*. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Usgu, S. and Özbudak, Ö. (2022). The investigation of quality of life, physical activity and fatigue levels in patients with different cancer types and caregiver. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(2), 123-133.
- Voelcker-Rehage, C., Godde, B., & Staudinger, U. (2009). Physical and motor fitness are both related to cognition in old age. *European Journal of Neuroscience*, 31(1), 167-176. <https://doi.org/10.1111/j.1460-9568.2009.07014.x>
- Wang, L. and Zhang, L. (2022). Effects of aerobic-anaerobic exercise on social avoidance, positive and negative affects, and self-consciousness of obese women. *Iranian Journal of Public Health*, 51(12), 2764. <https://doi.org/10.18502/ijph.v51i12.11467>
- Wang, Q., Qian, J., Pan, H., & Ju, Q. (2023). Relationship between body composition and upper limb physical fitness among chinese students: 4-year longitudinal follow-up and experimental study. *Frontiers in Physiology*, 14 1104018. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1104018>
- Wheaton, F. and Crimmins, E. (2015). Female disability disadvantage: a global perspective on sex differences in physical function and disability. *Ageing and Society*, 36(06), 1136-1156. <https://doi.org/10.1017/s0144686x15000227>
- WHO (2022). European Regional Obesity Report. https://www.who.int/europe/healthtopics/obesity#tab=tab_1 (E:T.: 08.11.2024)
- Wu, J. and Huang, Y. (2023). Functional training methods for basketball players. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 29, e2022_0634. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0634
- Yalçın, İ., & Şahin, E. (2022). Sportif Rekreasyon ve Yaşam Tatmini. Yalçın, İ ve Bayram, A. (Editörler), *Rekreasyon ve Spor: Psikososyal Alanlarda Güncel Yaklaşımlar*, İksad Yayınevi, Ankara, 23-36 s.
- Yoon, J., Ha, G., Ko, K., & Kang, S. (2018). Effects of exercise type on estrogen, tumor markers, immune function, antioxidant function, and physical fitness in postmenopausal obese women. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(6), 1032-1040. <https://doi.org/10.12965/jer.1836446.223>
- Young, W., Dawson, B., & Henry, G. (2015). Agility and change-of-direction speed are independent skills: implications for training for agility in invasion sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 159-169.
- Zemková, E. (2011). Assessment of balance in sport: science and reality. *Serbian Journal of Sports Sciences*, (4).
- Zhang, D., Shi, L., Zhu, X., Chen, S., & Liu, Y. (2023). Effects of intervention integrating physical literacy into active school recesses on physical fitness and academic achievement in Chinese children. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(4), 376-384.

SPORDA ŞİDDET (FUTBOL)

İsmail Kırkpınar¹, Muhammed Őahin²

GİRİŞ

Spor, seyircilerin ilgisini çeken, Şampiyonluk ve madalya gibi unsurlarla dikkat çeken, görsel bir gösteri olarak öne çıkan bir etkinliktir. Aynı zamanda, politika ve ideolojilerin bir yansıması olarak kullanılabilir, ticari bir boyut kazanarak anlam deęiŐimine uğrayabilir. Bir toplumun kimliğini belirleyen en önemli faktörlerden biri, o toplumun ilgilendiği spor dalı ve bu spor dalına yönelik vglerdir. Bir toplumda baskın olan spor türüne dair yapılan incelemeler, o toplumun kültürü ve yapısı hakkında değerli bilgiler sunar (Yetim, 2000). Futbol ise giderek daha da önem kazanan, hızla yayılan ve gelişen bir spor dalıdır. Hem futbolcuların çalışma koŐullarını iyileştirmek hem de izleyicilere daha keyifli bir seyir deneyimi sunmak amacıyla yapılan yenilikler, futbolun yaygınlaşmasını ve gelişimini hızlandırmaktadır (Acet, 2001). Futbol taraftarlığının, bireylerin psikolojik ve sosyal nedenlerle Őekillendięi ifade edilebilir. Her toplumda bireylerin farklı ihtiyaçları bulunur ve bu ihtiyaçlar, insanların dürtü ve güdüleriyle davranıŐa dönüŐtürülerek tatmin edilir. Takım taraftarlığının temeli de bu ihtiyaçların doyuma ulaŐmasıyla ilgilidir (Yüksel ve diğerleri, 1998). Günümüzde, seyirci kitlesi ve onların davranışları, kişilik özellikleriyle birlikte önemli bir tartışma konusu haline gelmiştir. Hem kişisel gözlemler hem de bilimsel araştırmalar bu konuda çeşitli görüşler ortaya koysa da genel kanı, son yıllarda tribünlerin sorunlu bir alan haline geldiği ve seyirci ile taraftar davranıŐlarında olumsuz yönde değişiklikler yaŐandıęıdır (ağlayan, 2003). Zamanla taraftarların, kendi takımlarına karşı daha mesafeli, gerçekleri kabul etmekte isteksiz, rakip takım oyuncularını ve taraftarlarına karşı ise saygısız ve sert bir tutum sergiledikleri, hakemlere yönelik saldırgan davranışlar gösterdikleri yönündeki gözlem, hem sporcular hem de izleyiciler ile spor dünyasının genelinde açık bir Şekilde fark edilmektedir (Arslan ve Binglbalı, 1997).

1 ArŐ. Gör., Mardin Artuklu niversitesi, 0009-0001-6628-4021, ismailkirkpinar@artuklu.edu.tr

2 ArŐ. Gör., Mardin Artuklu niversitesi, 0009-0000-7381-2913, muhammedsahin@artuklu.edu.tr

Futbol

Futbol, spor endüstrisinin önemli bir unsuru olarak, sahip olduğu ekonomik, fiziksel ve sosyal etki sayesinde geniş kitlelere hitap etmektedir. Türk Dil Kurumu (2022) ve Union of European Football Associations (2022), futbolu, topun ayak ve kafa vuruşlarıyla rakip kaleye gönderilmesine dayalı, 11 kişilik iki takım arasında oynanan bir oyun olarak tanımlamaktadır. Futbol, dünya çapında yüz binlerce lisanslı oyuncuya sahip olmasıyla en popüler spor dalıdır ve son yıllarda hızla gelişen ve büyüyen büyük bir eğlence sektörü haline gelmiştir (Aşçı, 2009; Koçer, 2012). Milyonlarca insanın heyecanla takip ettiği futbol, günümüzde evrim geçirerek yalnızca bir spor değil, aynı zamanda ekonomik olarak gelişmiş bir endüstri ve küresel bir sektör haline gelmiştir (Kuyucu, 2014; Göksel ve Serarlan, 2015). Futbol, ortaya çıktığı ilk dönemlerden itibaren yüksek bir popülerliğe sahip olmuş ve hem izleyenlerin hem de oynayanların sayısının fazla olduğu bir spor dalı olarak öne çıkmıştır. Bazı ülkelerde futbol, bir spor dalı olmanın ötesinde, bir yaşam biçimi olarak kabul edilmektedir (Solmaz ve Barıtcı, 2019). Son yıllarda hızla gelişen ve büyük bir eğlence endüstrisine dönüşerek popüler kültürün önemli bir unsuru haline gelen futbol, birçok platformda kendine yer bulmaktadır (Koçer, 2012; Toşur ve Kılıç, 2018). Diğer sporlarla karşılaştırıldığında, futbolun yüksek seyirci sayısı ve izleyiciler üzerindeki derin etkisi, ona özel bir konum kazandırmakta ve bu da onun önemini daha da artırmaktadır. Psiko-sosyal açıdan bakıldığında, izleyiciler bu etkinliklere katılırken gündelik yaşamlarından sıyrılarak farklı kimliklerle hareket etmekte, kendilerini günlük yaşamın dışında bir role bürünmektedirler (Karagözoğlu ve Ay, 1999). Polatcan (2023), sporun metalaşarak ticari bir ürüne dönüştüğünü, bunun olumlu ve olumsuz birçok sonucunun olduğunu da vurgulamıştır. Tarihsel süreç içerisinde sporun gelir kaynaklarında bir dizi çeşitlilik oluşmuştur. Sporun ilk gelir kaynakları olarak bilet gelirleri, forma gelirleri ile reklamlar bulunmaktadır. Daha sonraları ise spor olaylarına çeşitli firmaların sponsor olmaları, sponsorluğun çok yaygın olarak sporda kullanılması, spor müsabakalarının ücrete dayalı şifreli televizyon kanalları aracılığıyla taraftarlara ulaştırılması sporun en önemli gelir kaynakları arasında yer almıştır. Sporun televizyon kanalları vasıtasıyla yayınlanması özellikle genç kuşağı olumlu etkilemekte, onları spora teşvik etmekte, sporun sağlık yönünün daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Polatcan, 2023). Dünyanın modernleşmesiyle birlikte, yalnızca belirli bir kesime hitap eden bir spor dalı olmanın ötesine geçerek, geniş kitlelerin ilgisini çeken popüler bir spor haline dönüşmüştür (Kayaoğlu, 2000). Bu doğrultuda spor özelinde ise futbol Tarihsel süreç içerisinde sporun gelir kaynaklarında bir dizi çeşitlilik oluşmuştur. Sporun ilk gelir kaynakları olarak bilet gelirleri, forma gelirleri ile reklamlar bulunmaktadır. Daha sonraları ise spor olaylarına çeşitli firmaların sponsor olmaları, sponsorluğun çok yaygın olarak sporda

kullanılması, spor müsabakalarının ücrete dayalı şifreli televizyon kanalları aracılığıyla taraftarlara ulaştırılması sporun en önemli gelir kaynakları arasında yer almıştır. Sporun televizyon kanalları vasıtasıyla yayınlanması özellikle genç kuşağı olumlu etkilemekte, onları spora teşvik etmekte, sporun sağlık yönünün daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Benzer şekilde obezite ile mücadelede de kitlesel medyanın katkıları yadsınamaz bir gerçeklik oluşturmaktadır. Öte yandan sporun ticarileşmesinin pozitif bir diğer etkisi de spora ilişkin ürün ve malzemenin geniş bir sektör oluşturması gün geçtikçe tüketiminde de sürekli bir artışın olmasıdır. Sporun ticarileşmesi sporculara, spor kulüplerine önemli katkılar sunmuştur. Bu katkılar yeni spor tesisleri, önemli ve birbirinden farklı gelir kaynakları oluşturmuştur. Sporun ticarileşmesinin olumsuz yönleri olarak spor medyaya bağımlı bir noktaya gelmiştir. Spor kulüpleri, sporcular sportif bir yarışmaya katılabilmek için ticarileşmenin getirdiği gelir kaynaklarına sahip olmak zorunda kalmışlardır (Polatcan, 2021).

Futbolun Dünyadaki Gelişimi

Futbol oyununun tam olarak ne zaman ve nerede ortaya çıktığı kesin olarak bilinemese de, tarihsel veriler, bu oyunun Eski Yunanlılar tarafından “Episkiros”, Romalılar tarafından “Harpastum” ve Türkler tarafından “Tepük” adıyla oynanan oyunlarla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Futbolun tarihi açısından ilk oynandığı yerler arasında Afrika’da Mısır; Avrupa’da İtalya, İngiltere, Yunanistan ve Fransa, Asya’da Japonya, Hindistan ve Çin; Amerika’da ise Meksika yer almaktadır (Urartu, 1989). Çin kaynaklarına göre, M.Ö. 2500 yıllarında Çin İmparatoru Huany-Ti, askerlerine çeviklik kazandırmak amacıyla, iki direk arasına geçirilen bir top ile bir oyun oynattığı kaydedilmiştir (Demir ve Talimciler, 2015). Ayrıca, Kaşgarlı Mahmut “Divân-ı Lügati’t-Türk” adlı eserinde, futbolun Orta Asya’daki Türkler tarafından “Tepük” adıyla oynandığını ve bu oyunun zaman zaman çatışmalara yol açtığı için günah sayıldığını belirtmiştir (Abalı, 1974). Türklerin futbol oynadığını gösteren bir diğer önemli kaynak, İranlı seyyah Seyit Ali Ekber’in yazdığı ve Kanuni Sultan Süleyman tarafından Türkçeye çevrilen “Hitay-ı Name” adlı eserdir. Bu kaynakta, içi hava ile doldurulmuş top oyunlarının en güzel örneğinin Hitay Türklerinde görüldüğü ve bu oyunun adının “Tepük” olduğu belirtilmektedir (Yıldırım, 1986). Alpman (1972) ise eserinde, “Tepük” oyununu yalnızca erkeklerin değil, aynı zamanda kadınların da oynadığını ifade etmiştir. Türkler, oyunda kullanılan topları başlangıçta oval biçimli kurşun kalıplarının üzerine keçe veya keçi kılı sararak elde etmişlerdir. Daha sonra içi hava doldurulmuş küçük yuvarlak tulumlar kullanarak oyunu oynamışlardır. Oyun, belirli kurallar çerçevesinde, topu karşılıklı olarak dikilen kalelerden geçirerek sayı kazanma esasına dayanmaktadır.

Günümüzde “modern” futbolun kökenleri İngiltere’ye dayanmaktadır. İlk futbol kulübü Sheffield Club, 1857 yılında kurulmuştur. Modern futbolun

başlangıcı ise 26 Ekim 1863 olarak kabul edilmektedir; bu tarihte, Londra'daki Great Queen Street üzerindeki Free Mason Tavern'de iki kulüp yöneticisi bir araya gelerek Football Association'ı (Futbol Birliği) oluşturmuşlardır. Bu birlik, dünya genelinde kurulan ilk ulusal futbol federasyonu olma özelliğini taşımaktadır (Urartu, 1994). Sheffield FC'nin kurulmasının ardından, Sheffield bölgesinde 1862 yılına kadar toplam 15 yeni takım daha kurulmuş ve bu takımlar, Sheffield FC'nin belirlediği kurallara göre Sheffield Birliği adı altında karşı karşıya gelmeye başlamıştır (İkiz, 2010). “Modern Futbol”un kökenleri hakkında başka bir görüş ise, İngiltere’de oynanan futbolun İtalya’daki “Calcio” oyunundan evrildiği yönündedir. Futbol, günümüzdeki modern şekline en çok İngiltere’de ulaşmış olup, bu süreçte İtalyanların oynadığı Calcio’nun da önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Arıpınar, 1992). 19. yüzyılın sonlarına gelindiğinde, futbol Almanya’da da ilgi görmeye başlamış, ancak İngiltere’deki seyirci ve oyuncu yoğunluğuyla rekabet edememiştir (Stemmler, 2000). Amerika Kıtası, futbol ile Meksika vasıtasıyla tanışmıştır; ancak bu sporun bu ülkeye nasıl ve nereden geldiğine dair net bir bilgi mevcut değildir. İtalyanlar ve İspanyollar, futbolun Amerika’ya ulaşmasında kendi katkılarının bulunduğunu iddia etseler de, daha eski dönemlerde Peru ve Meksika’da yerli halkın futbol benzeri oyunlar oynadığına dair kanıtlar mevcuttur (Büyükbaykal, 2004). Futbolun uluslararası düzeyde organizasyonlaşması ise 21 Mayıs 1904’te kurulan Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) ile başlamıştır. FIFA’nın ardından, futboldaki en önemli ikinci organizasyon olan Avrupa Futbol Birliği (UEFA) 1954 yılında kurulmuştur (Talmiciler, 2014).

Futbolun Türkiye’deki Gelişimi

Türkiye’de modern futbolun temelleri, dünya genelinde olduğu gibi, İngilizler tarafından atılmıştır. Dönemin dini inançları nedeniyle Türklerin futbol oynaması pek hoş karşılanmadığından, futbol ile tanışmaları daha geç gerçekleşmiştir. Osmanlı İmparatorluğu’nda futbolun İstanbul’a gelişi ise 1895 yıllarında Kadıköy Moda’da başlamıştır. Beşiktaş, 1903 yılında İstanbul’da kurulan ilk futbol takımı olmuş; onu takip eden Galatasaray, Fenerbahçe ve diğer kulüpler de kısa sürede kurulmuştur. Türkiye Futbol Federasyonu ise 1923 yılında faaliyete geçmiştir (Cengiz, 2014). “İstanbul’un 100 Spor Kulübü” adlı kitapta, futbolun Osmanlı İmparatorluğu’nda ilk kez 1870’lerde İzmir ve Selanik gibi İstanbul dışındaki şehirlerde oynadığı belirtilmektedir. Bu dönemde, futbol, dini inançlar nedeniyle Müslüman Türkler arasında pek fazla ilgi görmemiştir; bu oyunu genellikle gayrimüslim ve yabancı kökenli kişiler oynamıştır. 1890’lı yıllarda Moda semtinde yaşayan İngiliz aileler, Whittall, Giraud, La Fontaine, Armitage, Pears ve Chrnaud futbolun İstanbul’a girişinde önemli bir rol üstlenmişlerdir. Kadıköy ve Moda çayırılarında gayrimüslimlerin oynadığı futbol, kısa süre içinde yerli halkın ilgisini çekmeyi başarmıştır.

İzmir’de futbolun gelişimine önemli katkılarda bulunan James La Fontine, 1889 yılında İstanbul’a geldiğinde Kadıköy’de İngilizlerin futbol ile rugby arasında bir oyun oynadığını gözlemledi. La Fontine, bu İngilizlerle hızlıca dostluk kurarak futbol bilgisi sayesinde onlara bu sporu benimsetmeyi başardı. 1897 yılında, James La Fontine ve arkadaşları “Kadıköy Football Association” (Kadıköy Futbol Federasyonu) adıyla bir organizasyon kurdular. Bu kulübün futbol takımında yer alan İngiliz, Rum ve Ermeni gençler, genellikle İstanbul’a gelen İngiliz gemicilerle birlikte Kadıköy’deki Papazın Çayırı’nda maç yapıyorlardı. Her akşam üstü düzenlenen bu maçlar büyük bir kalabalık tarafından ilgiyle takip ediliyordu. Halkın dikkatini çeken bu yeni oyun, hızla yayılmaya başladı ve Kadıköy Football Association takımı, iki yıl içerisinde İzmir karmasıyla karşılaşmalara başlamıştı. Sultan II. Abdülhamid döneminde Türk gençlerinin dernek kurmaları yasak olduğundan, Müslüman Türk gençleri futbol oynama imkanından yoksun kaldı; ancak bu gençlerin futbol oynama arzusu oldukça güçlüydü ve bu tehlikeye rağmen oyuna devam etme kararlılıklarını sürdürdüler. Bu gençlerden deniz öğrencisi Fuat Hüsnü (Kayacan), eski diplomatlar Mehmet Ali ve Reşat Danyal, Papazın Çayırı’nda futbol oynayan ilk Türk sporcuları olarak kayıtlara geçti. 1899 yılında, dönemin güvenlik güçlerinden gizlenmek için “Black Stocking FC” (Siyah Çoraplılar Futbol Kulübü) adıyla bir futbol takımı kurdular. Kırmızı forma ve siyah çoraplarla sahaya çıkan bu ilk Türk futbol takımı, 26 Ekim 1901’de bir Rum takımıyla oynadığı ilk maçta 5-1 mağlup oldu; ancak bu karşılaşma, Black Stocking FC’nin son maçı oldu. Aldıkları tüm önlemlere rağmen, takımın Türk sporculardan oluştuğu ortaya çıkınca, maçın ardından güvenlik güçleri kulübe baskın düzenleyerek takımı dağıttı (Hasdemir, 2010). 1908’de II. Meşrutiyet’in ilan edilmesi, futbolun yaygınlaşmasına büyük bir hız kazandı. Kulüp ve takım sayısında hızlı bir artış yaşanırken, futbol gençler arasında en popüler spor haline geldi. Bu gelişmelerin sonucunda İstanbul Futbol Kulüpleri Birliği kuruldu ve İstanbul Pazar Ligi’ne ek olarak İstanbul Cuma Ligi adında ikinci bir lig oluşturuldu. 31 Ağustos 1910’da Turan Sanatkarangücü ile Altınörs İdmanyurdu’nun birleşmesiyle yeni bir kulüp oluşturuldu ve bu kulüp, daha sonra Ankaragücü adıyla Ankara’ya taşındı. İzmir’de ilk futbol kulübü Karşıyaka olarak kuruldu; ardından Altınordu, Altay ve Göztepe gibi diğer kulüpler de faaliyete geçti.

Cumhuriyet dönemi, Türkiye’de futbolun hızla örgütlenmeye başladığı ve beklenenden daha fazla sayıda kulübün kurulduğu bir süreç olarak öne çıkmaktadır. 1923 yılında Cumhuriyet’in ilanından önce kurulan Türkiye Futbol Federasyonu, 21 Mayıs 1923’te FIFA’ya üye olmuştur. Türkiye Millî Futbol Takımı ise ilk resmi maçını 26 Ekim 1923 tarihinde Romanya’ya karşı İstanbul’da gerçekleştirmiştir. Bu dönemde Galatasaray Kulübü, millî takımın ana kadrosunu oluşturuyordu (<https://onedio.com>, 2021).

Şiddetin Tanımı ve Kavramı

Şiddet, çok sayıda değişkenin etkisi ile ortaya çıkan bir davranış biçimidir (Ünver ve ark., 2021). Dünya çapında her yıl milyonlarca insan, şiddet sebebiyle hayatını kaybetmesi, şiddeti toplumların öncelikli olarak ele alması gereken önemli bir sorun haline getirmektedir. Sebebi ne olursa olsun, insanların kaba kuvvet kullanması ve çeşitli biçimlerde zorbalık yapması, herhangi bir mantıksal ya da felsefî gerekçe ile kabul edilemez. Literatürde yer alan şiddet tanımlamalarına baktığımızda, genellikle birbirine yakın ve benzer ifadelerle karşılaştığımız görülmektedir (Gümüştül, 2016). “Şiddet” kelimesi, dilimize Arapça’dan geçmiş olup “sertlik”, “sıkılık” ve “peklik” gibi anlamlara sahiptir. Bu nedenle, Almanca ve İngilizce karşılıklarına göre bazı farklılıklar göstermektedir. Örneğin, İngilizce’deki “şiddet” kelimesi Latince kökenli violare ve violentus sözcüklerinden türemiştir. Wade’e göre violentus, “kuvvet, sertlik, şiddet, zor, aşırılık” anlamlarına gelir ve “bir şeyin nasıl yapıldığını” vurgular. Violare ise “incitmek, zarar vermek, ihlal etmek, zorlamak, bozmak, tecavüz etmek” anlamlarına gelir ve “ne yapıldığı” üzerinde durur. Bu nedenle, İngilizce’de “şiddet” kelimesinin Latince kökenlerine baktığımızda iki temel anlam öne çıkmaktadır: biri kuvvet kullanımı, diğeri ise ihlal eylemi (Dursun, 2011).

Goswami (1995) tarafından ifade edildiği üzere, şiddet, fiziksel saldırganlıkla aynı anlamda görülmektedir. Şiddet, bir bireyi veya toplumu olumsuz yönde etkilemeyi ya da zarar vermeyi hedefleyen bir eylem olarak tanımlanır. Bu tür eylemler genellikle yasa dışı güç kullanımı olarak kabul edilir. Şiddet kavramı, tıpkı saldırganlık gibi, ben-merkezci bir tutum sergileyen bireylerin, dış dünyadaki ögelere karşı sergiledikleri acı verici davranış biçimlerini tanımlar. İki kişi arasında meydana gelen, birinin diğerrinin bedensel bütünlüğüne yönelik dışarıdan uyguladığı sert ve zarar verici eylemlere şiddet denir (Vatandaş, 2003). Farklı dillerde şiddet kavramının çeşitli içeriklerle kullanıldığı da dikkat çekmektedir. Örneğin, İngilizce ve Fransızca’daki şiddet terimleri karşılaştırıldığında, bu kelimenin kavramsal olarak çift anlam taşıdığı ve bağlama göre değişiklik gösterdiği söylenebilir. İngilizcede şiddetin en genel anlamı, fiziksel saldırganlık veya bir haksızlık yaşama durumu iken, Fransızcada bu kelimenin iki ana anlamı vardır. Birincisi, İngilizcedeki anlamına yakınken, ikincisi “birine rıza göstermesi için baskı uygulama” düşüncesini ifade eder (Sıvaccıgil, 2019). Sosyolog Nieburg, şiddeti “bireylere veya mülke zarar vermek amacıyla yapılan doğrudan ya da dolaylı hareketler” olarak tanımlamaktadır. Gurr ve Graham ise şiddeti “dar bir çerçevede”, “insanlara veya mülke zarar vermeyi hedefleyen eylemler” şeklinde açıklamaktadır. Bu tür eylemler sosyal veya bireysel düzeyde olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilebilir; ancak bu eylemlerin niteliği, hedef alınan kişiler ve eylemi gerçekleştirenlerin kimliğine bağlı olarak değişkenlik

gösterir (Michaud, 1996). “Şiddet” terimi genellikle fiziksel şiddet ile ilişkilendirilse de, çeşitli kaynaklarda bireylerin yaralanmasına, sindirilmesine, öfke hissetmesine ya da duygusal baskı altında kalmasına neden olan her türlü muamele, hareket ya da davranış olarak tanımlanmaktadır (Ayan, 2006). Şiddet, insanın fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik her tür manevi ve maddi zararları tanımlayan bir kavramdır. Bu olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olan iki ana kavram ise güç ve saldırganlıktır (Mutlu, 1991). Türkçede şiddet, aynı olmayan düşüncelere sahip bireylere yönelik hareketlerin sertliği, gücü, derecesi ve kaba kuvvet kullanımı olarak tanımlanır (Gümüşgül, 2016). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), şiddeti, bireylere, diğer insanlara, gruplara veya topluluklara karşı fiziksel ya da psikolojik güç eylemleri olarak tanımlamakta ve bu eylemlerin potansiyel olarak yaralanma, ölüm, psikolojik hasar, gelişimsel bozukluklar ya da yoksunluk gibi sonuçlara yol açmak amacıyla bilinçli bir şekilde gerçekleştirildiğini ifade etmektedir. Bu tür eylemler, tehdit olarak da algılanabilir (Krug ve ark., 2002). Acet (2001), şiddeti bir hareket, güç veya kuvvetin değerlendirilmesi, sert davranışlar sergilenmesi ve kaba kuvvet kullanılması olarak tanımlamaktadır. Şiddet kavramı, kaba kuvvetin kullanıldığı sert ve katı davranış biçimlerini tanımlar. Şiddet olayları, bireyleri yıldırma ya da korkutma amacıyla oluşturulan durumlar ya da girişimler olarak ifade edilir (Ünsal, 1996). Şiddetle ilişkili davranışlar, hukuka aykırı hareketler olarak ortaya çıkmakta ve bireylere zarar verme, onurlarına hakaret etme, barış ortamını bozma, hakları ihlal etme, güç kullanma ve zarar verme biçimlerinde kendini göstermektedir (Ertan, 1996). Bu bağlamda, şiddet, bir bireyin ruhsal veya fiziksel onuruna yönelik her türlü maddi ya da manevi zararı tanımlar. 21. yüzyılda yaşanan çok sayıda şiddet olayı, bu dönemin “şiddet yüzyılı” olarak adlandırılmasına yol açmıştır. Örneğin, 11 Eylül saldırıları, İstanbul’daki patlayıcı eylemler, özellikle doğu ve güneydoğu bölgelerinde gerçekleşen terörist aktiviteler, Suriye’deki iç çatışmalar, küresel ekonomik krizler ve insanlar arasındaki hoşgörüsüzlük, bireysel şiddet ve şiddet kaynaklı suçların artışına yol açmıştır. Bu durum, içinde bulunduğumuz yüzyılın yeniden bir şiddet yüzyılı olduğunu kanıtlamaktadır. Günümüzde şiddet, toplumsal yaşamın kaçınılmaz bir unsuru konumuna gelmiş ve insanların her an şiddet eğilimi gösterebileceği gerçeğini ortaya koymuştur. Toplumda şiddetin yaygınlaşması, halkı korku atmosferine sürüklemektedir. Bu nedenle, şiddeti sosyo-kültürel bir perspektiften ele almak büyük önem taşımaktadır (Sıvıkcıgil, 2019). Neticeye bakıldığında, şiddet, esas niteliklerine rağmen zaman ve kültüre göre değişkenlik gösteren bir toplumsal olgudur. Şiddet içeren olaylar, farklı kültürel çerçevelerde ve aynı toplum içinde farklı zaman dilimlerinde çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Kültürler ilerledikçe, toplumsal normlar da evrim geçirir. Şiddet, belirli bir nedene indirgenemeyen, çok boyutlu bir olgu olarak kendini gösterir. Sosyal, ekonomik ve psikolojik yönler, şiddet olaylarıyla iç

içe geçmektedir. Şiddeti tek bir sebebe dayandırmak, sorunun doğru bir şekilde anlaşılmasını ve etkili çözümler üretilmesini güçleştirir (Ayan, 2006).

Şiddetin Tarihi

Şiddetin geçmişi, insanlık tarihi kadar derin köklere sahiptir. Çatalhöyük'teki bulgular, en eski şehir yaşamına dair deneyimlerin sanatsal eserlerle ilgili güncel çalışmalarını temsil etmekte ve bu insanların, benzer streslerle yüzleşmiş olabileceğine işaret etmektedir. İngiliz ve Kaliforniyalı arkeologlar, Çatalhöyük'te 9000 yıl önce bulunan heykel ve fresklerin, şehir yaşamının getirdiği baskıyı hafifletmeye yardımcı olan bir tür güvenlik mekanizması işlevi gördüğünü öne sürmektedir. Üç yıl boyunca yürütülen araştırmalarda, burada keşfedilen heykel ve fresklerin yaklaşık yüzde 90'ının başı kesilmiş insan figürleri içerdiği iddia edilmiştir (Tek, 2002).

Şiddet tarihi, sosyal bir fenomen olarak geçmişten bugüne birçok düşünürün merakını uyandırmıştır. Bu düşünürlerden biri Hegel'dir. Hegel'in diyalektik felsefesi, şiddeti toplumsal tarihin akılcı yönünü birleştiren bir unsur olarak tanımlarken, aynı zamanda bilincin oluşumunun kaynağı olarak da değerlendirmektedir. Hegel'e göre bilinç, yaşamdan doğar ve "başkasına" tepki vererek "kendisi için" şekillenir. Diğer yandan, Marksist toplum teorisi şiddete özel bir anlam yükler; bu teoriye göre tarihsel gelişimi tetikleyen faktör sınıf çatışmasıdır (Batur, 1998).

Bilim insanları, insandaki şiddetin kökenleri konusunda iki ana görüş üzerinde yoğunlaşmaktadır. İlk görüş, şiddetin insanın doğasından kaynaklandığını savunur. İkinci görüş ise, şiddeti toplumsal ve kültürel yapıların bir sonucu olarak değerlendirmeyi daha uygun bulur. İnsan doğasındaki şiddeti inceleyen bilim insanları, araştırmalarını soyut kavramlar üzerine temellendirir ve saldırganlığın sebeplerini toplumsal yapı dışındaki etkenlerde ararlar. Bu yaklaşım, şiddeti daha karmaşık bir hale getirir ve nedenlerini metafizik bir bağlamda ele alır. Psikanalizden varoluşçuluğa kadar geniş bir düşünce yelpazesine sahip olan bu teori, aynı zamanda şiddet eylemini varoluşsal bir problem olarak tanımlar (Batur, 1998).

Sporla Şiddet

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyen bir etkinliktir ve doğanın mücadelesinin bir yansımasıdır. Evrensel kurallar ve ilkeler çerçevesinde şekillenen spor, daha yüksek hedeflere ulaşmak için önemli bir çaba gerektiren bir oyundur. Spor, yalnızca rekabeti değil, aynı zamanda sevgi, barış ve kardeşliği de simgeler (Yetim, 2010). Orta Çağ, genellikle bir şiddet dönemi olarak değerlendirilse de, o dönemde sporla ilgili şiddetin oldukça nadir olduğu yönünde bulgular bulunmaktadır. Bu tür olaylar Roma ve Konstantinopolis'teki örneklerle kıyaslandığında çok daha az sayıda ve önemsizdir (Guttmann, 1986). Spor aktivitelerine yönelik ilgi eksikliği, toplulukların küçük ve izole

bir şekilde yaşaması gibi demografik faktörlerle ilişkilidir. Bununla birlikte, 1274 yılında düzenlenen bir turnuvada birçok kişinin hayatını kaybettiği de bilinmektedir (Bahadır, 2006). Şiddet, sporun temel bir unsuru olarak her zaman varlığını sürdürmüştür. Tarihsel olarak, ilk spor etkinlikleri genellikle savaş ve savaş hazırlıkları çerçevesinde düzenlenmiştir. Spor, eğlence ve oyun amacı taşısa da, savaşçı kuralların her zaman içinde bulunduğu bir yapıya sahiptir. Spor kültürü, yaralanma, sakatlanma ve hatta ölüm gibi olumsuz durumları barındırmaktadır (Gülahmetoğlu, 2015). Uygarlaşma sürecinde spor yapan topluluklar, sağlıklarına daha fazla önem verme konusunda barışçıl bir tutum geliştirmiştir. Ancak sporda şiddet, artık kabul edilemez bir davranış olarak algılanmaktadır. Yapılan araştırmalar saldırganlık düzeyinin aktif olarak sporla uğraşan bireylerde yüksek seviyede olduğunu ortaya koymuştur (Gulsen ve Arslan, 2023). Fair play ilkeleri doğrultusunda hareket edilse de zaman zaman önlenemeyen olaylar yaşanmaktadır. Oyuncuların hırsları ve taraftarların her türlü yola başvurarak başarı elde etme arzusu, şiddeti sporun içinde kaçınılmaz bir gerçek haline getirmiştir. Bu durum, saldırgan davranışların artmasına yol açmaktadır (Gülahmetoğlu, 2015). Büyük kitlelere hitap eden ve her geçen gün etkisini artıran spor branşları, önemli sorunları da beraberinde getirmektedir. Son yıllarda dünyada görülen şiddet artışı, bunun bir örneği olarak öne çıkmaktadır. İstenmeyen şiddet olayları, saldırgan davranışların ortaya çıkmasına neden olmakta ve bu durum hem saha içinde hem de dışında taraftar grupları arasında çatışmalara yol açmaktadır. Taraftarlar ve sporcular açısından bakıldığında, spor ile şiddet birbirine bağlı iki kavram olarak algılanmaktadır (Tunç, 2019). Siyasi veya politik gerginlik yaşayan iki ülke veya grubu temsil eden spor takımları arasındaki maçlarda, sporcular ve özellikle taraftarlar için şiddet olaylarının yaşanma olasılığı bulunmaktadır. Geçmişte, Yugoslavya'nın dağılması sürecinde ve sonrasında bağımsızlıklarını kazanan ülkelerde spor etkinliklerinde yaşanan şiddet olayları, 1972 Münih Yaz Olimpiyatları'ndaki terör saldırısı ve 1970 yılında Honduras ile El Salvador arasında meydana gelen "Futbol Savaşı" gibi durumlar, bu konudaki önemli örnekler arasında yer almaktadır (Yüce, 2019). Spor seyircilerinin saldırgan davranışlarına yönelik yapılan araştırmalar, agresif unsurlar barındıran spor etkinliklerinin şiddeti artırdığını ortaya koymuştur. Örneğin, fiziksel temasın ve agresif unsurların daha az olduğu sporlar, bu olumsuz etkileşimin daha az yaşandığı durumlar olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, özellikle dövüş sporlarının ardından meydana gelen toplumsal şiddet eylemleri, benzer bir etki yarattığı gözlemlenmiştir. Bu spor dallarındaki saldırganlık eğilimlerinin teşvik edilmesi, bireylere zarar verme potansiyelini artırabilmektedir (Zelyurt, 2017). Sporun temel unsurlarından biri olan rekabet ve kazanma anlayışı, belirli grupları ortak paydalar etrafında bir araya getirmektedir. Sosyal yaşamlarında saldırgan davranış sergilemeyen üst sosyo-ekonomik sınıfa ait iyi eğitilmiş bireyler ile,

tam zıttı olan, suç geçmişi bulunan ve saldırgan eğilimler taşıyan kişiler, maç izlemek için aynı tribünde bir araya gelerek aynı takıma destek vermektedirler. İngiliz araştırmacılar Stott ve Reicher, stadyumlarda güvenlik güçlerinin seyircilere yönelik “potansiyel holigan” tutumlarının, taraftarların çatışmaya hazırlıklı bir grup davranışı sergilemelerine yol açtığını iddia etmişlerdir. Bu durumda taraftar grubu, “öteki grup” olarak gördükleri güvenlik güçlerine karşı üstünlük sağlama çabası içinde saldırgan davranışlar sergileyebilmektedir (Ünsal, 2005). Yüksek bir popüleriteye sahip olan spor, sunduğu finansal fırsatlar nedeniyle insanlar tarafından benimsenmiştir. İnsanlar, doğaları gereği farklı düşünce ve algılarla hareket ederler. Taraftar gruplarındaki fanatik ve holigan olarak adlandırılan bireyler, hakem kararları, sporcu ya da antrenör davranışları gibi etkenler sonucunda şiddet ve düzensizliğe yol açabilir. Ayrıca, toplumsal olaylara neden olan bu durumlar, toplumsal tepkilerin yanı sıra siyasi nedenlerle de şiddet ve kaosu tetikleyebilir (Okur, 2015).

Futbolda Şiddet

Futbol, şiddetin ilk kez ortaya çıktığı yerlerden biri olarak 13. yüzyılın başlarında İngiltere’de dâhil olmuştur. Geçmişte, bu spor genellikle komşu köylerdeki gençler tarafından salı günleri ve diğer dini bayramlarda oynanıyordu. Ancak bu geleneksel etkinlikler, alkol kullanımıyla birleşince katılımcılar arasında ciddi yaralanmalara yol açabiliyordu (Taşgın, 2000). Günümüzde bazı seyir sporları, kişisel ve toplumsal tatmin sınırlarını aşarak yalnızca eğlence aracı olmanın ötesinde bir kazanç alanı haline gelmiştir. Voleybol, basketbol, güreş, boks ve tenis gibi birçok spor dalı mevcutken, futbol ülkemizde ve dünyada en çok ilgi gören branşlardan biri olmaya devam etmektedir (Öztürk, 2003). Futboldaki şiddet, sporun cazibesinin bir parçası olarak kabul edilir. Şiddet, izleyicilerin dikkatini çekmekte ve reklam gelirlerini artırmaktadır. Medya, kendi çıkarları doğrultusunda futboldaki şiddeti öne çıkararak bu kültüre katkıda bulunur (Austin, 2008). “Kazanmak her şeydir” ve “Kazanmanın her yolu mubahtır” anlayışı, sporda yaygın bir düşünce haline gelmiştir. Bu perspektif, şiddet ve adil oyun kavramlarının önemini ve eğitimini ihmal ederek, şike, doping ve şiddet gibi her türlü hileyi başarıya ulaşmanın doğal bir parçası olarak görmektedir. Spor müsabakaları, özellikle futbol, bireylerin ve toplulukların kendilerini ifade edebildiği, seslerini duyurabildiği ve duygularını (öfke veya sevinç gibi) rekabet yoluyla dışa vurduğu alanlar arasında yer almaktadır (Cengiz, 2004). Kulüp başkanları veya temsilcileri, maç öncesinde yaptıkları kışkırtıcı açıklamalar ve saldırgan davranışlar, rakip kulüpler ve taraftarlar üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Maç sırasında taraftarların sergilediği davranışlar, hakemlerin tartışmalı kararları ve spor yazarlarının önyargılı, incitici yorumları, özellikle özel televizyon kanallarının, reyting uğruna federasyon, hakem ve kulüpleri eleştiren yayınları, spor alanında

saldırgan davranışları ve şiddeti teşvik edici bir rol oynamaktadır (Köknel, 1996). Futbol müsabakalarında meydana gelen olumsuz davranışlar, taraftarları şiddete yönlendirebilir ve bu durumu daha da kötüleştirebilir. Maç içinde oyuncular arasındaki rekabet, taraftar için şiddetin tetikleyicisi olabilmektedir. Futbol taraftarlarının şiddete dönüşen tutumları, genellikle sosyal normlara aykırı olarak değerlendirilir. Bu tür davranışlar, kesin bir zafer kazanma arzusu doğrultusunda ortaya çıkar (Kılıçgil ve Partal, 2003). Sporda şiddet olaylarının önlenmesi için, öncelikle şiddet ve saldırganlığı tetikleyen etkenlerin ortadan kaldırılması gerekmektedir. Öncelikle, ülkedeki eğitim sisteminde spor eğitiminin zamanında ve yeterli şekilde verilmesi ve uygulanması önemlidir. Eğer spor bilinci ve yetenekleri genç yaşta bireylere kazandırılabilirse, olumlu sonuçlar elde edilebilir. Ayrıca, spor yayınlarının kışkırtıcı olmaktan uzak, doğru ve tarafsız bir şekilde yapılması; yanlış anlamaların önüne geçecek ve taraftarları, izleyicileri, toplumun geneline eğitici bir yaklaşım sergileyecek şekilde olması gerekmektedir (Yetim, 2010).

Dünya'da ve Türkiye'de Yaşanan Futbolda Şiddet Olayları

Hillsborough Faciası

15 Nisan 1989'da, Sheffield şehrindeki Sheffield Wednesday futbol takımının oynadığı Hillsborough Stadyumu'nda meydana gelen trajik olayda, tamamı Liverpool taraftarı olan 97 kişi ezilerek hayatını kaybetmiş ve 766 kişi de yaralanmıştır. Bu kaza, İngiltere ve dünya futbol tarihinde en ölümcül ve en kötü kazalardan biri olarak kaydedilmiştir (2024, 22 Ekim).



Resim 1. Kara Leke: Hillsborough Faciası - Socrates Dergi

Bradford City Stadyumu Yangını

Ev sahibi takım Bradford City, Lincoln City ile oynayacağı maçta Football League Third Division (3. Lig) şampiyonluğunu kutlamak için hazırlık yapıyordu. İlk yarının sona ermesiyle birlikte, bir taraftar elindeki sigarayı stadyum sıralarının altına düşürdü. Bu durum, yıllardır biriken kağıt parçaları ve çöplerin alev almasına yol açtı. Beş dakika içinde stadyumun bir kısmı alevler

içinde kalırken, taraftarlar canlarını kurtarmak için panik içinde kaçıma çalıştı. Yangın sonucunda 56 kişi hayatını kaybetti ve 265 kişi yaralandı (2024, 22 Ekim).



Resim 2. Bradford City Stadyumu Yangını

The Kop (Heysel Faciası)

29 Mayıs 1985 tarihinde Brüksel’de gerçekleştirilecek olan Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası finalinde Juventus ile Liverpool karşı karşıya gelecekti. Maçtan önce, Liverpool taraftarlarının İtalyanlara saldırması sonucunda bir panik yaşandı. Bu panik sırasında bir duvar çöktü ve taraftarlar tel örgülere sıkıştı. Olay sonucunda 32 İtalyan, 4 Belçikalı, 2 Fransız ve 1 Kuzey İrlandalı taraftar hayatını kaybetti (2024, 22 Ekim).



Resim 3. Heysel Faciası

1967 Kayseri Stadyum Faciası

1967 Kayseri stadyum faciası, 17 Eylül 1967 tarihinde Kayserispor ile Sivasspor arasında oynanan maçta meydana gelen ve 43 kişinin hayatını kaybetmesi, yüzlerce kişinin ise yaralanmasıyla sonuçlanan tribün olaylarıdır. Maçın 20. dakikasında Kayserispor’un öne geçmesiyle birlikte, iki takımın taraftarları arasında gerginlik başladı. Kayserispor taraftarlarının Sivasspor

tarafklarına doğru yürümeye başlaması sonucu panik çıktı ve bu durum, 43 kişinin ezilme ve havasız kalma sonucu ölmesine yol açtı. Sivas'ta yaşayan birçok Kayserili'nin iş yerleri, 43 kişinin ölüm haberinin yayılmasıyla saldırıya uğradı. Yaşanan olaylar sonucunda her iki takıma da 17 maç boyunca stadyum kapama cezası verilirken, takımların 5 yıl boyunca aynı grupta mücadele etmemesi kararı alındı (Başaran ve Kenan, 2007).



Resim 4. 1967 Kayseri Stadyum Faciası

1969 Kırıkkalespor-Tarsus İdman Yurdu Maçı

1969 Kırıkkalespor-Tarsus İdman Yurdu maçı, 25 Haziran 1969'da Kırıkkalespor ile Tarsus İdman Yurdu arasında gerçekleşen ve ardından çıkan olaylar sonucunda ölü ve yaralıların olduğu bir 3. Lig futbol karşılaşmasıdır. Bu maçta 4 kişi hayatını kaybetmiş, yüzlerce kişi de yaralanmıştır. Olaylar, 17 Eylül 1967'deki Kayserispor-Sivasspor karşılaşmasında 43 kişinin öldüğü olayların ardından Türk futbol tarihindeki en fazla kayıpla sonuçlanan ikinci ciddi olay olmuştur (2024, 23 Ekim).



Resim 5. Tarihte Kara Gün

SONUÇ

Spor, seyircilerin ilgisini çeken, şampiyonluk ve madalya gibi unsurlarla dikkat çeken, görsel bir gösteri olarak öne çıkan bir etkinliktir. Spor endüstrisinin önemli bir unsuru olan futbol, sahip olduğu ekonomik, fiziksel ve sosyal etki sayesinde geniş kitlelere hitap etmektedir. Futbol dünyanın dört bir yanından insanları bir araya getiren, heyecan ve tutkuyla takip edilen, birleştirici güce sahip olan bir spor dalıdır. Ancak bu olumlu sonuçlara rağmen özellikle taraftarlar arasında yaşanan şiddet olayları, futbolun amacına gölge düşürmektedir. Taraftarların yanı sıra kulüp başkanları veya temsilcileri, rakip kulüpler, hakemlerin verdiği tartışmalı kararlar, spor yazarlarının kışkırtıcı yorumları, reklam gelirlerini ve reytinglerini arttırmak amacıyla federasyon, hakem ve kulüpleri eleştiren televizyon kanalları, spor alanında saldırgan ve şiddeti teşvik edici bir rol oynamaktadır. Bunların önüne geçebilmek için alınabilecek önlemler;

- Eğitim ve Bilinçlendirme Programları

Şiddet olaylarının kökeninde bilgi eksikliği ve yanlış inançların yatabileceği düşünülerek, taraftarların katılımına yönelik kapsamlı eğitim programları düzenlenmelidir. Şiddetin şiddeti, zararları ve futbolun özde barışçıl bir spor olduğu bilgilendirmeyi sağlayan programlar, genç taraftarların da beklediğiyle artık daha yüksek bir kitleye yükseltilebilir.

- Stadyum İçi ve Çevresi İçin Güvenlik Geliştirmeleri

- Taraftar Grupları ile Ortak Çalışmalar

- Caydırıcı Hukuki Yaptırımlar ve Psikolojik Destek ve Rehabilitasyon Programları şeklinde olabilir.

KAYNAKÇA

- Abalı, A. (1974). Cumhuriyetin 50. yılında gençlik ve spor. Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı.
- Acet, M. (2001). Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alpman, C. (1972). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi. İstanbul: Gençlik Spor Yayınları.
- Arıpınar, E. (1992). Türk futbol tarihi (1904-1991), Cilt 1, İstanbul: TFF Yayınları.
- Arslan, C., Bingölbali, A. (1997). Futbol Seyircisini Fanatik Olmaya Yönelten Motivasyonel ve Psikolojik Etkenler. Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim Ve Teknoloji Dergisi, 3: 3-10.
- Aşçı, A. (2009). Futbolcularda kuvvet performansının değerlendirilmesi. 3. Ulusal Futbol Bilim Kongresi, s. 27.
- Austin, M.W. (2008). Football and Philosophy: Going Deep. United States of America: University Press of Kentucky, 75.
- Ayan, S. (2006). Şiddet Ve Fanatizm. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi, 7(2), 191-209.
- Bahadır, Z. (2006). Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik-kültürel Yapısının Şiddet Eylemine Etkisi (Konyaspor Örneği (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Başaran, Kenan (15 Eylül 2007). “Kayseri-Sivas maçı, ihtilal gibi Sivas’ı 50 yıl geri götürdü”. Referans. 17 Haziran 2007 tarihinde kaynağından arşivlendi. Erişim tarihi: 15 Eylül 2009.
- Batur, Y. (1998). Bilim Kurgu Sinemasında Şiddet ve İdeoloji. Ankara: Kitle Yayınları, 58.
- Bradford City Stadyumu Yangını (2024, 22 Ekim) https://tr.wikipedia.org/wiki/Bradford_City_stadyum_yang%C4%B1n%C4%B1
- Cengiz, D. (2014). Futbolun ve futbol taraftarının toplumsal olaylara etkisi “Beşiktaş Taraftar Grubu: Çarşı” (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cengiz, R.(2004). Futbol Antrenörlerinin Saldırganlık Türleri Ve Şiddet Olaylarına Bakış Açıları (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çağlayan, H.S. (2003). Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik-Kültürel Yapısının Şiddet Eğilimindeki Rolü (Konyaspor Örneği) Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Demir, M. ve Talimciler, A. (2015). Şiddet, şike ve medya kısılcacında futbol ve taraftarlık. Konya: Litera Türk Academia.
- Dursun, Y. (2011). Şiddetin İzinini Sürmek: Şiddet Nedir?. FLSF Felsefe Ve Sosyal Bilimler Dergisi, (12), 1-18.
- Goswami, B.B. (1995). Cultural Adaptability of Violence. Indian: Perspectives in Grimindogy, 9.
- Göksel, A. G. & Serarslan, M. Z. (2015). Public relations in sports clubs: New media as a strategic corporate communication instrument. Corporate Communication, 2(2), 275-283.
- Guttman A. (1986). Sport Spectators. New York:Colombia University Press.
- Gülahmetoğlu Y. (2015). Türk sporundaki şiddet olaylarının reklam ve pr aktiviteleri kullanarak değiştirebilme çalışması (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüşgöl, O. (2016). Futbol Seyircilerinde Saldırganlık, Şiddet Ve Holiganizme Yönelik Davranışların Önlenmesinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Etkisinin İncelenmesi (Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Hasdemir, H. (2010). İstanbul’un 100 spor kulübü. İstanbul: İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür A.Ş. Yayınları.
- Hillsborough Faciası (2024, 22 Ekim) https://tr.wikipedia.org/wiki/Hillsborough_faciası
- İkiz, M. (2010, Nisan 09). Futbolun tarihsel gelişimi. Erişim Adresi: <http://www.futbolekonomi.com/index.php/haberler-makaleler/genel/126-meteikiz/247-futbolun-tairhsel-gelisimi.html>.
- Karagözoğlu, C. ve Ay, M. S. (1997). Futbol seyircisinde saldırganlık eğilimleri: İstanbul örneği. 1.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiriler Kitabı 10-12 Ekim. İstanbul: Bağırğan Yayınları.

- Kayaoğlu, A. G. (2000). Futbol fanatizmi, sosyal kimlik ve şiddet: Bir futbol takımının taraftarlarıyla yapılan çalışma (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 1967 Kayseri Stadyum Faciası (2024, 22 Ekim) https://tr.wikipedia.org/wiki/1967_Kayseri_stadyum_facias%C4%B1
- 1969 Kırıkkalespor-Tarsus İdman Yurdu Maçı (2024, 23 Ekim) https://tr.wikipedia.org/wiki/1969_K%C4%B1r%C4%B1kkalespor_Tarsus_%C4%B0dman_Yurdu_ma%C3%A7%C4%B1
- Kılıçgil E., Partal M. (2003). Süper ligde oynayan bir futbol takımı taraftarlarının şiddete neden olan tahrik olma unsurları üzerine bir araştırma. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara: 8(2), 43-52.
- Koçer, M. (2012). Futbol derneklerine üye olan taraftarların şiddet ve holiganizm eğilimlerinin belirlenmesi: Kayseri örneği. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(32), 111-135.
- Köknel, Ö. (1996). Bireysel ve Toplumsal Şiddet. (1.bs). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Krug, E.G., Linda, L.D., James A.M., Anthony B.Z ve Rafael, L. (2002). World Report on Violence and Health. Geneva: World Health Organization.
- Kuyucu, M. (2014). Futbol endüstrisinde sosyal medya pazarlama uygulamaları. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2(7), 161-175.
- Michaud, Y. (1996). Şiddet. (Çev. C. Muhtaroglu). İstanbul: İletişim Yayınları, 5-8.
- Mutlu, K.,(1991). Sporda Anarşi ve Şiddet Türk Alman Diyaloğunda Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar. İstanbul:Yayına Hazırlayan: (Erdemli A).
- Okur U. (2015). Toplumsal olayların spor alanlarında şiddet ve düzensizlik ortamına etkiler (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, S.B. (2003). Spor, Taraftar Saldırganlığı ve Güvenlik Önlemleri (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Polatcan, İ. (2021). Spor ekonomisi. A. Tekin ve Y. Aygün (Ed.), *Multisportif araştırmalar – 3: spor bilimleri alanında farklı yaklaşımlar* (s. 141-190) İçinde. Gazi Yayınevi.
- Polatcan, İ. (2023). Futbol Taraftarlarının Spor Tüketim Davranışları. N. Dinçer ve M. Dalkılıç (Ed.), *Spor bilimlerinde ileri ve çağdaş çalışmalar 2* (s. 74-85) İçinde. Duvar Yayınları.
- Sıvackıgil, E. (2019). Sporda Şiddet Ve Şiddetin Medyada Yeniden (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Solmaz, B. ve Barıtcı, F. (2019). Mohamed Salah üzerinden popüler kültür ve futbol ilişkisini yeniden düşünmek. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 41, 127-138.
- Talimciler, A. (2014). Türkiye’de futbol fanatizmi ve medya ilişkisi. Konya: Literatürk Academia.
- Taşkın Ö. (2000). Fenerbahçe Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Profili (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tek, Ö. (2002). Çatalhöyük Buluntularında Şiddet, Time, BBC Boks, London, <https://www.newscientist.com> .
- Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- The Kop (Heysel Faciası) (2024, 22 Ekim) https://tr.wikipedia.org/wiki/Heysel_Facias%C4%B1
- Toşur, A. ve Kılıç T. (2018). A comparison of some parameters of football players according to the leagues they play in. Journal of Education and Trainin Studies; 6(11), 135-142
- Tunç, A.A. (2019). Futbol Taraftarlarının Şiddet Ve Saldırganlık İfadelerine Yaklaşımlarının İncelenmesi (Antalyaspor Örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Urartu, Ü. (1994). Futbol teknik taktik kondisyon. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Ünsal, A. (1996). Genişletilmiş Şiddet Tipolojisi. Cogito, (6-7): 29-30.
- Ünsal, A. (2005). Tribün Cemaatinin Öfkesi: Ticarileşen Türkiye Futbolunda Şiddet. İletişim Yayınları, İstanbul.
- Yetim, A. (2000). Sosyoloji ve Spor (1. Baskı). Ankara, Topkar Matbaacılık.
- Yetim, A.A. (2010). Sosyoloji ve Spor. (4.bs). Ankara: Berikan Yayınevi.

- Yıldırım, İ. (1986). Tarihi kaynaklar açısından Türk spor kültürü (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yüce, A. (2019). Futbolda Şiddet Eylemlerinin Gerçekleşmesinde Medyanın Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi).
- Yüksel, H., Doğan, B., Morali, S., Acar, Murat F. (1998). Futbolda Şiddetin Toplumbilimsel Boyutları, Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi, 1: 22–26.
- Zelyurt, M. K., (2017). Futbolda Şiddet ve Taraftarlık. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ünver, Ş., Ağaoğlu, S.A., ve Arslan, H. (2021). Bölüm 10. Üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin incelenmesi (Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği): Sporda Bilim – 3, Ed.: Enes Beltekin, Mine Turgut, Serüven yayınevi, İzmir. S: 131.
- Gulsen, D. B. A., & Arslan, H. (2023). Examination of the levels of aggression and level of tolerance to uncertainty of students faculty of sports sciences. *Ponte International Journal of Science and Research*, 79(9).

ENGELLİ SPORCULAR İLE İLETİŞİM

Serhat Doğu Gündođdu¹, Ozan Çelik²

İletişim

İletişim, insanların yaşamlarında temel bir ihtiyaçtır. İnsan, sadece biyolojik bir varlık olmakla kalmaz, aynı zamanda toplumun bir üyesi olarak sosyalleşir ve inançlarını, düşüncelerini, hislerini semboller aracılığıyla ifade eder. Bu da bireyin kendisi ve çevresiyle iletişim kurmasını zorunlu kılar (Oskay, 1992). Bireyler birbirleriyle sağlıklı iletişim sağlayabildikleri oranda gelişir, güçlenir ve başarılı olabilirler (Ulutaşdemir, 2007). Problemler iyi iletişim sayesinde doğru yönetme ve yönlendirme ile kolayca çözülebilir (Bektaş vd., 2020). Düşük yaşam doyumu ise mutsuzluğu beraberinde getirir. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli şey, iletişimin karşılıklı olduğu ve etkili iletişim için tarafların iletişim becerilerini etkin bir şekilde kullanması gerektiğidir (Korkut, 2000; Kurak, 2019).

Engellilik Kavramı

Dünyada bir milyardan fazla insan, çeşitli engellerle yaşamını sürdürmektedir. Bu bireylerden yaklaşık 200 milyonu, günlük yaşamlarını devam ettiren büyük zorluklarla karşılaşmaktadır. Türkiye’de ise 8.431.937 engelli vatandaş bulunmakta olup, bu oran genel nüfusun %12,29’unu oluşturmaktadır. Engellilik oranının ilerleyen yıllarda artması beklenmekte ve bu durum, daha karmaşık ve büyük sorunların yaşanmasına neden olabilir (Açık, 2017).



- 1 Öğr. Gör., Mardin Artuklu Üniversitesi, Mardin Meslek Yüksek Okulu, Yöneticisi ve Organizasyon Bölümü. Mardin/TÜRKİYE, ORCID: 0009-0005-7967-6330, e-mail: serhatdogu@artuklu.edu.tr
- 2 Öğr. Gör., Mardin Artuklu Üniversitesi, Mardin Meslek Yüksek Okulu, Yöneticisi ve Organizasyon Bölümü. Mardin/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-8090-3781, e-mail: ozancelik@artuklu.edu.tr

Dünya Sağlık Örgütü, engelliliği üç ana başlık altında tanımlamaktadır:

Impairment / Yetersizlik: Sağlık durumunda, fizyolojik, anatomik veya psikolojik yapıdaki eksiklik veya anormallik.

Disability / Özürlülük: Günlük yaşamda bir aktivitenin normal seviyede veya kabul edilebilir bir sınırdan yapılmasında yaşanan kısıtlılık.

Handicap / Engellilik: Bir yetersizliğin, kişinin toplumsal yaşamındaki rollerini yerine getirmede karşılaştığı kısıtlamalara yol açması (Açak, 2022).

Engelli Bireylerle İletişimde Nelere Dikkat Edilmeli

Engelli bireylerle sağlıklı ve saygılı iletişim kurmanın temeli, onların bağımsız ve değerli bireyler olarak kabul edilmesidir. Engelli bireyler de herkes gibi saygı görmek ve kişisel özelliklerine göre değerlendirilmek istemektedirler. Bu durumda, iletişimde dikkate alınması engellilere hitaben gereken bazı ana prensipler şunlardır:

Doğrudan İletişim Kurun: Engelli bireylerle iletişim kurarken, üçüncü kişiler aracılığıyla değil, doğrudan onlarla iletişim kurmaya özen gösterin. İletişim kurarken, işaret dili tercümanı, asistan veya refakatçi yerine bireyin kendisiyle göz teması kurmanız daha etkili olacaktır. Bu yöntem, bireyin değerli ve bağımsız olduğunu hissetmesini sağlayarak onu merkeze alır.

Yardım Teklifinde Bulunmadan Önce İzin Alın: Yardım sunmadan önce, lütfen izin almayı unutmayın: Engellilik durumu her zaman yardım gerektiren bir durum olmayabilir. Engelli bireyler, çoğu zaman kendi gereksinimlerini karşılayabilirler. Önce nazikçe izin isteyerek ve gerekli olup olmadığını sorarak yardım sunabilirsiniz. Bir bireyin özgürlüğüne saygı duymak oldukça önemli bir konudur.

Sabırla Dinleyin: Engelli bireylerin konuşmalarını anlamak bazen biraz zaman alabilir. Onların söylediklerini dikkatlice ve sabırla dinlemek gereklidir. Bir konuyu anlamadığınızda, çekinmeden tekrar tekrar sormanız ve nazikçe açıklamalarını istemeniz doğru olacaktır. Bu durum, iletişimdeki samimiyeti arttırarak yanlış anlamaların önüne geçer.

Saygılı Bir Dil Kullanın: Dil, saygının en önemli göstergelerinden biridir. Engelli bireylerle konuşurken acıma ya da aşağılayıcı ifadelerden kaçınmın. Onları bir grup adına değil, bireysel özelliklerine ve kimliklerine göre değerlendirin. Empati ve saygı içeren bir dil kullanarak iletişim kurun.

Onları Birey Olarak Tanıyın: Engelli bireyler sadece engellilik durumlarıyla sınırlı kalmazlar. Lütfen, onların bağımsız kararlar alabilen, kendilerine özgü düşünceleri ve ihtiyaçları olan bireyler olduklarını hatırlayın. İletişimdeki bu bakış açısını benimsemek, engelli bireylerin kendilerini daha huzurlu ve önemli hissetmelerine yardımcı olur.

Engelli bireylerle sağlıklı bir iletişim kurmanın temel ilkesi, onları birey olarak kabul etmek ve saygılı bir tutum sergilemektir. Doğrudan iletişim kurmak, sabırlı olmak, kibar bir dil kullanmak ve karşımızdakilere ihtiyaçları olup olmadığını sormak, iletişimin etkisini artırır. Bu yöntem, toplumsal eşitliği ve kapsayıcılığı teşvik etmenin yanı sıra, her bireyin değerli olduğu bir dünyanın anahtarıdır.

Engelli Bireylerin İletişiminde Sporun Etkinliği

Engelli kişilerle iletişim kurmak, paylaşım ve etkileşim içinde olmak olumlu tutumları geliştirmektedir (Altunhan vd., 2021). Spor, engelli bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda gelişimlerini destekleyen, toplumsal entegrasyonu kolaylaştıran etkili bir araçtır. Günümüzde birçok gelişmiş ülke, engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmak amacıyla erişilebilirlik standartlarını geliştirmekte ve hareketsizlikten kaynaklanan sorunları azaltmayı hedeflemektedir. Bu çabalar, bireylerin yaşamlarını daha bağımsız sürdürebilmeleri için önem taşımaktadır (Açak, 2022).

Hareketsiz bir yaşam tarzı sürdürmek, özellikle engelli bireyler arasında depresyon, hipokinetik hastalıklar ve sosyal izolasyon gibi çeşitli sorunlara yol açabilir. Dolayısıyla sadece engelli bireyler değil, aynı hanede yaşayan aile bireyleri de olumsuz etkiler yaşayabilmektedir. Spor, engelli bireyler için fiziksel aktivitelerin ötesine geçen, sosyal bağlantıları güçlendiren ve genel yaşam kalitesini artıran güçlü bir araç olarak hizmet vermektedir.

Psikolojik Faydaları: Sporun, engelli bireylerin mutluluk hormonlarını artırarak ruhsal sağlıklarına olumlu etkilerde bulunduğu bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteler, bireylerin daha mutlu, kendileriyle barışık ve çevreleriyle sağlıklı iletişim kurabilen bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olur. Ayrıca spor, bireylerin özgüvenini ve benlik saygısını güçlendirir. Bu durum, onların kendilerini daha iyi ifade etmelerini ve toplum içinde daha aktif roller üstlenmelerini sağlar.

Sosyal Faydaları: Engelli bireyler spora katılmaktan sosyal ağlarını genişletmenin yanı sıra toplumla daha güçlü bağlantılar kurmalarına da olanak tanıyarak yararlanabilirler. Spor faaliyetlerine katılmak, bireylerin aidiyet duygusunu geliştirmelerine ve genel yaşam zevklerini artırmalarına olanak tanır. Bu süreç bireyleri sosyal yaşamda daha görünür kılmakla kalmayıp aynı zamanda sosyalleşme, arkadaşlık gibi değerleri de güçlendirmektedir. Eş zamanlı olarak yerel yönetimler ve diğer kuruluşlar tarafından erişilebilir mekânların sağlanması, engelli bireylerin topluma aktif katılımını teşvik etmektedir.

Fiziksel Faydaları: Fiziksel aktivitelerde bulunmak engelli bireylerin sağlık yeteneklerini geliştirerek daha özgüvenli bir yaşam sürmelerine olanak sağlar. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak, bireylerin motor becerilerini

geliştirmelerine ve günlük rutinlerinde daha fazla özgürlük yaşamalarına olanak tanır. Eş zamanlı olarak fiziksel dayanıklılığın ve duruşun arttırılması bireylerin daha sağlıklı bir görünüme kavuşmasını ve yaşam kalitesinin artmasını sağlayabilir. Engelli bireyler sıklıkla fiziksel gelişimlerini adeta yeniden doğmuş gibi ifade ederler.

Spor, engelli bireylerin hem bireysel hem de toplumsal hayata katılımını kolaylaştıran vazgeçilmez bir unsurdur. Engelli bireylerin fiziksel güçlenmesi, ruhsal iyilik halleri ve sosyal etkileşimlerinin artışı, düzenli sportif faaliyetlerle mümkün olabilir. Bu nedenle, engelli bireylerin engel durumlarına bakılmaksızın spora erişimlerini sağlamak ve bu alışkanlığı kazanmalarına destek olmak, daha kapsayıcı ve sağlıklı bir toplumun inşasında önemli bir adımdır.

Görme Yetersizliği Olan Bireyler

Bireylerin görme keskinliği ve işlevsel görme kapasitesine göre kör ve az gören olarak iki ayrı grup belirlenmektedir. Yasal tanımlamalara göre, körlük; “Mümkün olan tüm düzeltmelere rağmen, bireyin iyi gören gözündeki görme keskinliğinin 20/200 ya da daha düşük olması” şeklinde yapılırken, az görme; “Bireyin iyi gören gözündeki görme keskinliğinin 20/70 ile 20/200 arasında olması” olarak ifade edilmektedir (Özyürek, 1995; Şafak, 2005).

Görme engelli spora katılımın bireyde yeterlik duygusunu artırması, bir gruba ait olma ve kabul görme hissi, kendine güven ve beden imgesi değerlendirmesinin olumlu oluşu, benlik saygılarında olumlu etkiler sağlayabilmektedir. Spora katılım ile bireyin çevresini tanınması ve iletişim kurabilmesi daha kolay olabilmektedir. Bu alanlarda olumlu gelişmeler bireyin duygusal olarak da iyi ruh hali yaşamasına katkı sağlayabilmektedir. Çünkü toplum içerisinde engelli birey olmaktan ziyade sporcu kimliği ile ön plana çıkmaktadır (Karademir, Çalışkan, Döşyılmaz, & AÇAK, 2011). Görme engelli sporcuların engelsiz sporculardan farkı olmadığı düşünüldüğünde daha kuvvetli bir iletişim sağlayabilmek 65 mümkündür. Güvenli bir ortam sağlayın; Spor tesisleri ve ekipmanları çocuklar ve diğer katılımcılar için güvenli olmalıdır (Kurak, 2019b).

Bir yardım hayvanının, örneğin görme engelli bir kişiye yardım eden bir rehber köpeğin görevde olduğunu unutmayın. Hayvan sahibi veya hayvancılığın dikkatini dağıtma, ilk sahibi tarafından onaylanmadıkça önerilmez (Kurak, 2019a).

Görme Engelli Sporcularla İletişim

Görme engelli sporcularla iletişim kurmak onların ihtiyaçlarını anlamayı ve destekleyici bir yaklaşım geliştirmeyi gerektirir. Bu kişilerin spor ortamında potansiyellerini keşfedebilmeleri için uygun iletişim yöntemlerinin kullanılması oldukça önemlidir. Görme engelli sporcularla iletişim kurmak netlik, empati ve duyuşal farkındalığı içeren bir yaklaşım gerektirir.

Kendinizi Tanıtın ve İletişimi Açık Başlatın: Görme engelli bir sporcu ile iletişime geçerken öncelikle kendinizi tanıtmalısınız. Örneğin, “Merhaba, ben antrenörünüz Ali” gibi basit bir tanıtım, sporcuya kimle konuştuğunu anlamasında yardımcı olur. Aynı zamanda sporcuya bulunduğunuz yer ve mesafe hakkında bilgi vererek iletişimi kolaylaştırabilirsiniz.

Net ve Doğrudan Talimatlar Verin: Görme engelli sporcular, karmaşık veya dolaylı ifadeleri anlamakta zorlanabilirler. Bu nedenle, spor talimatlarını net ve açık bir şekilde ifade etmelisiniz. Örneğin, “Sağa doğru üç adım at ve ardından kolunu yukarı kaldır” gibi doğrudan komutlar, hareketleri anlamalarını kolaylaştırır.

Dokunsal ve İşitsel Rehberlik Sağlayın: Görme bozukluğu olan kişiler, fiziksel hareketleri öğrenirken dokunsal ve işitsel rehberlikten yararlanabilirler. Spor aletlerini tanıtırken elleriyle aletlere dokunmalarına yardımcı olabilir, nasıl kullanacaklarını anlatabilirsiniz. Ayrıca işitsel ipuçlarıyla onlara rehberlik ederek spor ortamında güvenli bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Alanı Tanıtın ve Güvenlik Sağlayın: Spor alanının düzenini görme engelli sporcuya detaylı bir şekilde tanıtmak önemlidir. Sahadaki veya spor salonundaki ekipmanların yerini açıklamak, güvenli bir ortam oluşturmaya katkıda bulunur. Alanı tanıtırken yönlendirme noktaları kullanarak, “Solunda duvar var, sağında ise koşu parkuru başlıyor” gibi açıklamalar yapabilirsiniz.

Empati ve Sabır Gösterin: Görme engelli sporcularla iletişimde empati kurmak ve sabırlı olmak önemlidir. Eğer bir hareketi anlamakta zorlanırlarsa, tekrar açıklamaktan veya başka bir yöntemle anlatmaktan çekinmeyin. Eleştirilerinizde yapıcı olun ve pozitif bir dil kullanarak sporcunun özgüvenini destekleyin.

Görsel Bilgileri Sözlü Olarak Açıklayın: Görme engelli sporcular, görsel ipuçlarına erişemezler. Bu nedenle, bir hareketin veya oyunun nasıl yapıldığını detaylı bir şekilde sözlü olarak açıklamalısınız. Örneğin, “Top şu an 5 metre uzağında, biraz sağa dönerek ona yaklaşabilirsin” gibi bilgiler, sporcunun yön bulmasına yardımcı olur. Görme engelli sporcular ile iletişim sağlarken göz teması kurulamadığından özellikle söylenen sözlerin gayet anlaşılır ve net olmasına özen gösterilmelidir. Sporcu konuşması sırasında antrenörünü kısmen veya tamamen göremediği için antrenör bir çok kez “evet anladım” diyerek onu dinlediğini hissettirmelidir. Görme engelli bir sporcu ile çalışan antrenör sporcusu engelli bir birey olduğu için iletişim sağlarken daha fazla sabır ve hassasiyet göstermesi gerektiğini bilmelidir. Antrenör görme engelli bir sporcu ile konuşurken daha ayrıntılı konuşmalıdır. Örneğin yön kavramları tam anlamıyla net olmalıdır. Yüz ifadelerinden çok sesli uyarılara tepki

vermeleri mümkün olduğu unutulmamalıdır. Ancak görme engelli bir bireyin işitme engelli gibi görülerek çok yüksek sesle sesli uyarılar yapılması doğru olmayacaktır (Karademir, 2022).

Geri Bildirim Sağlarken Duyusal İfadeler Kullanın: Sporculara görsel olarak geri bildirim verirken duyusal ifadeleri kullanabilirsiniz. Örneğin, “Kol hareketin çok güçlüydü, biraz daha yavaş yapmayı deneyebilirsin” gibi ifadeler, onların fiziksel aktiviteleri hakkında somut bir anlayış sağlayabilir.

Görme engelli sporcularla etkili iletişim, spor deneyimlerini güvenli ve keyifli hale getiriyor. Açık talimatlar, dokunsal rehberlik ve empatiyle desteklenen bir yaklaşım bu sporculara yardımcı olacaktır. potansiyellerinin farkına varmalarına yardımcı olur. Spor ortamında fırsat eşitliğinin sağlanması ve ihtiyaçlarının anlaşılması bireysel ve toplumsal başarıyı artıracaktır.

İşitme Yetersizliği Olan Bireyler

İşitme yetersizliği olan bireylerin bilişsel özelliklerine bakıldığında, zekâ puanlarının yaşlılarından farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak işitme kaybından dolayı işitsel ipuçlarını algılayamayan bu bireyler, dikkati yönlendirme ve hafızada tutma gibi süreçlerde zorluklar yaşayabilmektedirler. Dil gelişimi açısından işitme kaybı, alıcı dil becerilerinin gelişimini olumsuz yönde etkileyerek, bu alandaki sorunların ifade edici dil üzerinde de olumsuz etkiler yaratmasına yol açmaktadır. İşitme yetersizliğinin türü, yaşı ve yardımcı cihazların kullanılmaya başlandığı dönem bu süreci etkileyebilir. Sosyal-duygusal özellikler açısından ise, dil gelişimi ile sosyal-duygusal gelişim arasındaki yakın ilişki nedeniyle, iletişim zorlukları yaşayan bireylerde güven eksikliği, içe kapanma, hırçınlık ve kendini soyutlama gibi davranışlar görülebilir. İşitme yetersizliği olan öğrencilerin genel özellikleri şu şekilde özetlenebilir:

Artikülasyon problemleri yaşayabilirler, bu da belirli sesleri doğru şekilde çıkarmakta zorlanmalarına yol açabilir. Konuşma sırasında dil bilgisel eksiklikler meydana gelebilir (örneğin, çekim eklerinin yanlış kullanılması). Ses tonunu ayarlamakta zorlanabilirler. Konuşmalarında vurgu ve tonlama eksik olabilir, bu da tek düze bir konuşma tarzı yaratabilir. Dudak okuma yaparken, hem ders anlatıcısına hem de görsel materyale aynı anda odaklanmakta güçlük çekebilirler. Konuşma sırasında abartılı jestler ve mimikler kullanabilirler. Soyut ve mecazi anlamları anlamakta güçlük yaşayabilirler (Kot ve Cinal, 2022). Resmi müsabakalarda yarışabilen işitme engelli sporcuların, her iki kulakta en az 55 dB işitme kaybına sahip olmaları gerekmektedir (Açak ve Kaya, 2011).



İletişimde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

İşitme yetersizliği olan bireylerin sizi fark etmesi için omzuna dokunabilir ya da el sallayarak dikkatini çekebilirsiniz.

- Eğer kişi dudak okuyarak iletişim kuruyorsa, doğrudan ona bakın ve konuşmalarınızı net bir şekilde, yavaşça yapın.
- Normal konuşma hızını biraz daha yavaş tutun.
- Dudak hareketlerinizi aşırıya kaçmadan yapın.
- Jest ve mimiklerinizle konuşmanızı destekleyin.
- Kişinin yüzünüzü rahatça görmesini sağlayın ve ağızınızı kapatmamaya dikkat edin.
- Kısa ve basit cümlelerle konuşmaya özen gösterin.
- Normal bir ses tonu ile konuşun.
- İşitme cihazı kullanan bireylerle, daha sakin ortamlarda konuşmayı tercih edin (Kot ve Cinal, 2022).

İşitme Engelli Sporcularla İletişim

Sağır sporcularla iletişim, doğru stratejiler kullanıldığında son derece etkili ve verimli olabilir. İşitme kaybı olan kişilerin spor ortamında rahat ve güvenli hareket edebilmesi için beden dili, görsel iletişim ve uygun teknolojinin kullanılması önemlidir. Bu tür iletişim sporcu katılımını ve başarısını artırır.

Göz Teması Kurun ve Dikkat Çekin: Sağır bir sporcuyla iletişim kurmaya başlamadan önce onun dikkatini çektiğinizden emin olun. Hafif bir el hareketi, omuza hafifçe vurma veya bulunduğunuz bölgeyi belirtme gibi yöntemler kullanılabilir. Göz teması kurun ve iletişimin başladığını hissetmelerini sağlayın.

Beden Dili ve Mimiklerinizi Kullanın: Beden dili ve yüz ifadeleri, işitme engelli bireyler için önemli bir iletişim aracıdır. Duygularınızı ve mesajlarınızı net bir şekilde ifade etmek için mimiklerinizi kullanabilirsiniz. Örneğin, bir hareketin doğru olduğunu göstermek için başınızı onaylama yönünde sallayabilir, yanlış bir hareketi ise ellerinizi kullanarak gösterebilirsiniz.

Görsel İletişimi Destekleyin: Spor talimatlarını açıklarken yazılı ya da görsel materyallerden yararlanabilirsiniz. Tahtaya yazma, çizimler yapma ya da hareketleri görsel olarak gösterme, talimatların anlaşılmasını kolaylaştırır. İşaret dili bilen sporcular için işaret dilini kullanarak iletişimi güçlendirebilirsiniz.

Kısa ve Açık Talimatlar Verin: Sağır bir sporcuyla iletişim kurmaya başlamadan önce onun dikkatini çektiğinizden emin olun. Hafif bir el hareketi, omuza hafifçe vurma veya bulunduğunuz bölgeyi belirtme gibi yöntemler kullanılabilir. Göz teması kurun ve iletişimin başladığını hissetmelerini sağlayın. Bu nedenle işaret dili öğrenmeniz işitme engelli bireyler ile iletişiminizi kolaylaştıracaktır. İşitme engelliler bilindiği gibi hiç duymayanlar ve kulaklık ile duyanlar olarak ikiye ayrılırlar. Kendi deyimleri ile tam (hiç duymayan) ve yarım (kulaklık ile duyan ve konuşan) olarak ifade ettikleri bilinmektedir. Yarım olanlar genelde anlatılan konuları yanlış anlama eğilimi fazla olmaktadır. Bu durum göz önünde bulundurularak iletişimde daha dikkatli olunmalıdır. Yanlış anlaşılmalari ortadan kaldırmak için anlatımlarınız sade yalın olmalıdır (Açak, 2022).

Görsel ve Fiziksel İşaretlerle Rehberlik Edin: Spor aktivitelerinde görsel ve fiziksel ipuçları büyük önem taşımaktadır. Örneğin bir yarış sırasında startı bayraklarla veya ışıklı sinyallerle işaretleyebilirsiniz. Antrenman sırasında sporcunun hareketlerini doğru yönlendirmek için ellerinizi veya ekipmanlarınızı gösterebilirsiniz.

Destekleyici Teknolojilerden Yararlanın: İşitme engelli sporcular için kullanılabilecek çeşitli destekleyici teknolojiler bulunmaktadır. Titreşimli saatler, görsel sinyal cihazları ya da LED ekranlar, iletişim ve yönlendirme süreçlerini kolaylaştırabilir.

Sabır ve Empati Gösterin: İşitme güçlüğü çeken sporcularla iletişim kurarken sabırlı ve anlayışlı olmak önemlidir. Eğer bir sporcu talimatlarınızı anlamakta güçlük çekiyorsa farklı bir yöntem deneyin ve mesajınızı tekrar açıklayın. Eleştirinizde yapıcı bir dil kullanarak sporcunun güvenini artırın.

Grup Çalışmalarında Dikkat Edin: Ekip sporlarında işitme engelli sporcularla iletişim kurarken takım arkadaşlarının da uygun yöntemleri kullanması sağlanmalıdır. Takım üyelerine işitme engelli bireylerle nasıl etkili iletişim kurulacağı hakkında bilgi verilmesi, ekip çalışmasının başarısını artırır. İşitme engelli sporcuların aileleri ile iyi ilişkiler geliştirilmeli sürekli iletişim halinde olunmalıdır.

İşitme engelli sporcularla iletişim kurarken görsel odaklı ve destekleyici bir yaklaşım sergilemek, spor ortamını daha erişilebilir ve keyifli hale getirir. Görsel ipuçları, beden dili ve teknolojik araçlarla desteklenen bir iletişim, bu bireylerin potansiyellerini en iyi şekilde ortaya koymalarına olanak tanır. Her bireyin ihtiyaçlarına saygı göstermek, sporun kapsayıcı doğasını güçlendirecektir.

Ortopedik Yetersizliği Olan Bireyler

Ortopedik yetersizlik, iskelet, kas ve eklemlerle ilgili hastalık, bozukluk ve yetersizlikler nedeniyle bireyin eğitim performansı ve sosyal uyumunun olumsuz yönde etkilenmesi olarak tanımlanır (MEB, 2006). Ortopedik yetersizliği olan birey, bu durumdan dolayı günlük ihtiyaçlarını karşılamak ve topluma uyum sağlamak için özel eğitim ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyar (MEB, 2018). Ortopedik yetersizliklerin başlıca nedenleri arasında selebral palsi, spina bifida, gelişimsel kalça çıkıklığı ve uzuv eksiklikleri yer almaktadır (Kırımoğlu, 2022).

Engelliler, farklı engel türlerine sahip olsalar da genellikle kendilerini güvensiz ve eksik hissederler. Başkalarına bağımlılık, onları umutsuzluğa sürükleyebilir. Kendilerini ifade etmekte zorluk yaşarlar ve içe dönük davranışlar sergileyebilirler. Kendilerini ve çevreyi suçlayarak gelecek hakkında umutsuz olabilirler. Eksiklikleriyle uzlaşmak ve bu durumla yaşamayı kabul etmek zaman alabilir. Kendi yetersizliklerini kabullenen ve hayatlarının sorumluluğunu alan engelli bireyler, kendilerine güvenmeye başlarlar. Sosyal beceriye sahip engelliler, çevrelerine uyum sağlamış ve sosyal hayatlarına entegre olmuş kişilerdir (Aysoy, 2006).

Sarı (2003), ortopedik engelli çocukların en büyük problemlerinin, motor bozukluklar sebebiyle oturma ve yürüme gibi temel motor becerilerini gerçekleştirmede zorluk yaşamaları veya bu becerilerdeki güçlüklerden kaynaklandığını belirtmektedir.

Ortopedik engelliler, diğer engelli gruplarından farklı olarak kelimeler, işaretler ve işaret diliyle iletişimde zorluk yaşamazlar ve görme ile işitme engellilere oranla bazı avantajlara sahiptirler. Ortopedik engellilerin karşılaştığı en önemli iletişim engelleri, eğitim alanlarına erişim zorlukları, eğitim tesislerinin erişime kapalı olması ve bu alanların tam olarak kullanılmaması ile öğrenme sürecinde kullanılan etkili iletişim teknolojilerinin eksikliği olarak sıralanabilir. Ayrıca, kas-iskelet ve sinir sistemlerindeki anormallikler ve bozukluklar da iletişimin önündeki büyük engellerdendir (Celeste, Kobal, 2010).



İletişimde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Ortopedik yetersizliği ciddi olan bireyler, kelimeleri düzgün çıkaramayabilirler. Bu durumda, söyledikleri hakkında tahminlerde bulunmak gerekebilir. Ortopedik yetersizliği olan bireylerle iletişim kurarken önyargılı bir tutum sergilenmemelidir (Kırımoğlu, 2022). Ortopedik yetersizliği olan bireylerle konuşmalarda tutarlı olmalısınız (Thompson, 1981). Aksi takdirde, ilerleyen konuşmalar sırasında iletişim kurmaktan çekinebilirler. Spina bifidalı bireyler, akıcı bir şekilde konuşmakta zorlanabilirler (Dennis vd., 1987). Bu durumda, konuşmalara anlayışla yaklaşılmalıdır. Etrafın gürültülü olması veya başka kişilerin konuşması, spina bifidalı bireylerin söylediklerinizi anlamasını zorlaştırabilir. Ayrıca, mantıksız cümleler kurabilirler (Tew, 1979; Ingram ve Naughton, 1962). Böyle bir durumda, bireyin daha iyi anlamasını sağlamak için ses tonunu yükseltmek faydalı olacaktır. Spina bifidalı bireyler, uzun konuşmalar sırasında söylediklerinizi takip etmekte zorlanabilirler (Fletcher vd., 2002). Bu nedenle, daha kısa ve net cümleler kullanmak önemlidir. Bazı spina bifidalı bireyler, konuşma sırasında ekolali yapabilirler (Tew, 1979). Bu durumda sabırlı ve anlayışlı olmak gereklidir.

Ortopedik Engelli Sporcular İle İletişim

Ortopedik engelli sporcularla etkili iletişim kurmak, onların ihtiyaçlarını anlamak ve uygun bir ortam sunmak için kritik öneme sahiptir. Bu sporcuların engel durumlarına göre fiziksel aktiviteler sırasında karşılaşılabilecekleri zorluklara duyarlı olunmalı ve iletişim süreci onların motivasyonunu artıracak şekilde düzenlenmelidir.

Empati ve Saygı Gösterin: Ortopedik engelli sporcularla iletişim kurmanın ilk adımı onlara birey olarak değer vermek ve saygı duymaktır. Sporcunun engelden ziyade yetenekleri ve sportif hedefleri ile ilgilenmek onların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar.

Doğrudan İletişim Kurun: Sözlü iletişime dikkat edildiği kadar beden diline ve yüz ifadesine de dikkat edilmesi gereklidir (Kurak, 2019). Sporcuyla doğrudan konuşun ve iletişiminizin net olduğundan emin olun. Eğer sporcu bir refakatçiyle gelmişse, sorularınızı refakatçi yerine doğrudan sporcuya yöneltin. Bu, sporcunun bağımsızlığını destekler ve iletişimde daha güçlü bir bağ kurulmasını sağlar.

Net ve Kapsayıcı Talimatlar Verin: Talimat verirken sporcuya engel durumuna uygun açıklamalar yapmaya özen gösterin. Örneğin, belirli bir hareketin uyarlanmış versiyonunu açıklamak gerekiyorsa, sporcunun rahatça uygulayabileceği şekilde anlatın. Talimatlarınızda net olun ve gerektiğinde görsel ya da fiziksel işaretlerle destek sağlayın.

Sabır ve Esneklik Gösterin: Ortopedik engelli sporcular, belirli fiziksel aktivitelere uyum sağlamak için daha fazla zamana ihtiyaç duyabilirler. Bu süreçte sabırlı olun ve sporcunun tempo ve ihtiyaçlarına göre esneklik gösterin. Eleştirilerinizi yapıcı bir şekilde sunarak, sporcunun motivasyonunu koruyun.

Yardım Teklifinde Bulunun, Ancak Israrcı Olmayın: Ortopedik engelli bireylerin yardım istemeden önce kendi başlarına bir durumu çözmeye çalışmaları yaygındır. Yardım teklif ederken saygılı olun ve kabul etmezlerse ısrarcı olmayın. Yardım gerektiğinde uygun bir şekilde destek sağlayarak sporcunun güvenini kazanabilirsiniz.

Erişilebilirlik Sağlayın: Spor alanlarının ve ekipmanların erişilebilir olmasını sağlayın. Örneğin, tekerlekli sandalye kullanan sporcular için uygun zeminler ve alanlar düzenleyin. Bu düzenlemeler, sporcuya bağımsız hareket etme imkânı tanır ve iletişimi kolaylaştırır.

Pozitif Bir Yaklaşım Benimseyin: Sporcunun çabalarını takdir edin ve başarılarını öne çıkarın. Pozitif geri bildirimler, sporcunun öz güvenini artırır ve iletişimi daha verimli hale getirir. Sporcuya güçlü yönlerini hatırlatarak, performansını geliştirmesi için teşvik edici bir dil kullanın. Ortopedik yetersizliği olan bireylerin iletişim kurarken bu bireylerin toplum tarafından dışlanıyormuş gibi düşünmeleri sebebiyle iletişim kurma konusunda istekli değildir (Thompson, 1981). Bu sebeple konuşmayı başlatan olmaya özen gösterilmelidir.

Grup Dinamiklerine Dikkat Edin: Ortopedik engelli sporcular, grup çalışmalarında da aktif katılımcı olabilirler. Takım üyelerinin, engelli bireye saygılı ve destekleyici bir tavır sergilemesi sağlanmalıdır. Herkesin eşit katılımını teşvik eden bir ortam, grup içi iletişimi güçlendirir.

Sporcunun Sağlık Durumunu Dikkate Alın: Ortopedik engelli sporcuların fiziksel aktivitelerde zorlanma derecelerini bilmek önemlidir. Sporcu ile düzenli iletişim kurarak, antrenman sırasında herhangi bir rahatsızlık ya da ağrı

yaşayıp yaşamadığını sorun. Bu tür bir iletişim, sporcunun güvenliğini sağlar ve spor etkinliğinden keyif almasına olanak tanır. Serebral palsi gibi ortopedik engellilerin motor hareket, kas hareketi ve koordinasyonu gibi fonksiyonları etkilendiği için bu bireylerin dil becerileriyle problemler yaşanmakta ve konuşma bozuklukları ortaya çıkmaktadır (Sigurdardottir ve Vik, 2011; Straub ve Obrzut, 2009).

Ortopedik engelli sporcularla iletişimde empati, ulaşılabilirlik ve destekleyici yaklaşım bireysel ve grup aktivitelerindeki başarıyı artırmaktadır. Doğru iletişim yöntemleriyle sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olunabilir. Bu durum sadece spor performansını değil aynı zamanda sporcunun sosyal ve psikolojik gelişimini de olumlu yönde etkilemektedir.

Sportif aktiviteler bireylerin özgüven kazanması, benlik saygısı, sosyal çevre edinme, vücut imajı, sosyalleşmeye katkılarının yanında hareketsiz yaşam sonucu bazı hastalıkların olmasına engel olduğu bilinmektedir. Engelli bireylerin de bu olumlu tutum ve davranışların kazanılmasında spora yönlendirilmesi gerekmektedir (Açak, 2022).

KAYNAKLAR

- Açak M., & Kaya O. (2011). İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 1-11.
- Açak M.Z. (2022). Engelli Bireyler İle İletişim kitabında “İletişim” kitap bölümü. Efe Akademik Yayıncılık-İstanbul.
- Açak M.Z. (2022). Engelli Bireyler İle İletişim kitabında “Zihinsel Yetersizliği Olan Bireyler” kitap bölümü. Efe Akademik Yayıncılık-İstanbul.
- Açak, M. (2017). Sporda yeni yaklaşımlar güncel konular ve yeni gelişmeler. Engellilerde spor üzerine tartışmalar. Gazi Kitabevi Yayınları. Sayfa: 173.
- Altunhan, A., Bayer, R., & Açak, M.Z. (2021). Mardin Artuklu Üniversitesi öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 61-70.
- Aysoy, M. (Ed.). (2006). Sosyal bakım rehberi. Ankara: Şefkatli Eller.
- Bektaş B, Açak M, Kurak K. (2020). Futbolun yol haritası. Efe Akademi Yayınevi-İstanbul. Sayfa: 68.
- Celeste, M., & Kobal G, D. (2010). Social integration of children with visual impairment. Elementary Education Online, 9(1), 11-22.
- Darıca, N., Abidoğlu, Ü. ve Gümüşçü, Ş. (2002). Otizm ve Otistik Çocuklar, 3. Basım, Özgür Yayın, Ankara.
- Dennis M, Hendrick EB, Hoffman HJ, & et al (1987). Language of hydrocephalic children and adolescents. J Clin Exp Neuropsychol 9:593-621.
- Fletcher, J. M., Barnes, M., & Dennis, M. (2002). Language development in children with spina bifida. In Seminars in pediatric neurology (Vol. 9, No. 3, pp. 201-208). WB Saunders.
- Ingram TTS, & Naughton JA (1962). Paediatric and psychological aspects of cerebral palsy associated with hydrocephalus. Dev Med Child Neurol 4:287-292, 1962.
- Karademir T., Çalışkan E., Döşyılmaz E., & Açak M. (2011). Görme engelli elit haltercilerin benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 13, 18- 25.
- Kırmoğlu, H. (2022). Engelli Bireyler İle İletişim. Efe Akademik Yayıncılık-İstanbul. Engelli Bireyler İle İletişim kitabında Ortopedik Yetersizliği Olan Bireyler kitap bölümü. Efe Akademik Yayıncılık-İstanbul.
- Korkut, F. (2000). Etkili iletişim becerileri, çatışma çözme biçimleri ve takım çalışması. Eğitici ve Yönetici Eğitimi Seminer Notları içinde (s. 214-228). Ankara: Eğitim-Sen Yayınları.
- Kot M., Cinal C. (2022) Özel Gereksinimli Bireylere Yaklaşım, El Kitapçığı. İnönü Üniversitesi.
- Kurak K. (2019a). Engelliler ve Spor. Engellilerde Spor ve Rekreasyon Faaliyetlerinin Önemi. Gece Akademi-Ankara. Sayfa: 71-72.
- Kurak K. (2019b). Sporda Yeni Akademik Çalışmalar. Çocuk ve Futbol Bölümü. Akademisyen Kitabevi. Sayfa 93.
- Kurak, K. (2019). Engelliler ve Spor. 4. Bölüm engellilerde spor ve rekreasyon faaliyetlerinin önemi. Gece Kitaplığı / Gece Publishing.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2006). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. 22.07.2005 tarih ve 26184 sayılı Resmi Gazete.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2018). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. 07.07.2018 tarih ve 30471 sayılı Resmi Gazete.
- Oskay, Ü. (1992) İletişimin ABC’si. İstanbul: Simavi Yayınları.
- Özyürek, M. (1995). Görme yetersizliği olan çocuğu bağımsızlığa hazırlamak için ana baba rehberi. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.
- Sarı, H. (2003). Özel eğitime muhtaç çocukların eğitimleriyle ilgili çağdaş öneriler. Ankara: Pegem.
- Sigurdardottir, S., & Vik, T. (2011). Speech, expressive language, and verbal cognition of preschool children with cerebral palsy in Iceland. Developmental Medicine & Child Neurology, 53(1), 74-80.

- Straub, K. & Obrzut JE. (2009). Effects of cerebral palsy on neuropsychological function. *J Dev Phys Disabil* 21: 153– 67.
- Şafak, P. (2005). Birlikte eğitim ortamında görme yetersizliğinden etkilenmiş öğrencilere gezici öğretmenlik düzenlemesine göre verilen destek hizmetin etkililiği. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tew B. (1979). The “cocktail party syndrome” in children with hydrocephalus and spina bifida. *Br J Disord Commun* 14:89- 101.
- Thompson, T.L. & Seibold, D.R. (1978). Stigma management in “normal”- stigmatized interactions: Test of the disclosure hypothesis and a model of stigma acceptance. *Human Communication Research*, 4, 231-242.
- Ulutaşdemir, N. (2007). Engelli Çocuklarda İletişim ve Oyunun Önemi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt:2, Sayı:5; 36-51.

FUTBOL EKONOMİSİ VE TİCARİLEŞME

İsmail Polatcan¹

GİRİŞ

Günümüzde futbol ekonomisi artık futbol kulüplerinin yatırım yapması ve önemli getiriler elde etmesiyle evrensel olarak kabul görmüş bir gerçekliğe dönüşmüştür. Futbolun popülerliği, sponsorları, yayıncılar ve farklı seviyelerdeki diğer piyasa aktörleriyle etkileşimi nedeniyle futbol artık ekonomiye önemli bir katkıda bulunan bir unsur haline gelmiştir. Futbol endüstri, dünyanın her yerine yayılmış popüleritesi nedeniyle küresel olarak tanınan bir sektör şeklini almıştır (Zhang & Pitts, 2018).

Ticari bir işkolu olan futbol ekonomisi milyarlarca yatırım yapılan bir piyasaya dönüşmüştür. Futbol kulüplerinin oyuncu transferlerinde harcadıkları yüksek bonservisler, futbolculara ödenen yüksek derecede maaşlar, dünyaca tanınmış oyuncularını transfer ederek onların sayesinde sponsor anlaşmaları sağlamak için mücadele edilen, yayın haklarından pay alabilmek için verilen çalışmalar ve futbol kulüpleri için yatırım yapmaları için model oluşturacak bir futbol takımı oluşturmaya çalışan yöneticiler futbol ekonomisini oluşturmuşlardır (Uluyol, 2014).

Spor ekonomisi, ekonomi bilimleri içerisinde uygulamalı bir disiplin alanıdır. Spor ekonomisi, spor bilimlerinin teorik alanı ile spor ve iktisat arasındaki ilişkiyi araştıran bilim dalıdır (Cerrahoğlu ve İmamoğlu,2000). Spor ile ekonomi arasındaki ilişki antik olimpiyat oyunlarında sporculara ürün veya parasal ödemelerin yapılmasına kadar uzanmaktadır. 19. yüzyıla gelindiğinde spor müsabakalarının sonuçları hakkında iddia ve benzeri oyunlar oynamak ilk profesyonel sporları geliştirmiş ve spor ekonomisinin yolunu açmıştır. 20. yüzyılın ilk başlarından itibaren spor olaylarının cazibesi ve etkililiği ortaya çıkmış bunun sonucunda radyo ve televizyon gibi geleneksel medya mecralarında spor etkinlikleri yayınlanmıştır. Günümüze gelindiğinde ise çarpıcı bir şekilde yeni bilgi ve iletişim teknolojilerinin (internet, akıllı cep telefonları vb.) ortaya çıkması ile spor olaylarına ait bilgi ve görüntülerin

¹ Doç. Dr., Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ORCID: 0000-0001-8618-4880, e-mail: polatcan86@gmail.com

dünyanın herhangi bir yerine istenilen zamanda aktarılabilmesi sağlanmıştır (Andreff, 2008).

Futbolun yasal, yönetsel ve ekonomik yapısında yaşanan dönüşüm ticarileştirme kavramı ile açıklanabilir. Futboldaki ticarileşme kavramı, futbol sayesinde oluşan ekonomik ve finansal değerlerin toplamını ifade etmektedir. Bu kavramın beraberinde getirdiği ticarileşme süreci ise, futbol tüketicisine atfedilen önemi artırmaya katkıda bulunmaktadır. Futbolun ortaya çıktığı ilk yıllarda kulüpler maksimum kâr elde etme hedefi yerine, sportif başarıyı hedeflemiş ve bu hedefe ulaşarak taraftarlarını memnun etme amacını gütmüştür. Fakat zaman içerisinde futbol, profesyonel anlamda liglerin ve FIFA başta olmak üzere uluslararası federasyonların organize ettiği turnuvaların oluşmasıyla ticari bir faaliyet alanına dönüşmüştür. Bu bağlamda, futbolun, İkinci Dünya Savaşı'ndan önce de Avrupa'nın çeşitli bölgelerinde ticari bir ürün olarak kabul gördüğü söylenebilir. Finansal sermayenin futbol içerisinde önemli bir yere sahip olduğu konjonktürde, kulüplerin ekonomik olarak güçlü olmaları ve diğer kulüplerle rekabet edebilmeleri için ticarileşme sürecine uyum sağlamaları gerekmektedir. Bundan dolayı 1990'lı yıllardan sonra profesyonel anlamda faaliyet gösteren birçok futbol kulübü, şirketleşerek tüzel bir kişiliğe bürünmüştür (Bhandari, 2016).

Canlı olarak yayınlanan futbol müsabakaları ya da futbol yayınları esnasında televizyonlarda seyircinin ilgisini çeken reklamlar yer almaktadır. Yayını yapan kanal hem seyirciler hem de reklam veren kişi ya da kurumlar üzerinden maddi bir kazanç elde etmektedir. Elde edilen bu kazancın ölçeği, söz konusu yayınların izlenme oranlarına göre belirlenmektedir. Reyting adı verilen bu oranlar sayesinde, televizyon kanalları seyircilerin nicel çoğunluğu, yaş ve cinsiyet gibi özelliklerini kullanarak, reklam veren kişi ya da kurumlar üzerinde güçlü olmak ve bu sayede de söz konusu yayınları pazarlamak istemektedir. Bu açıdan bakıldığında, futbol endüstrisinin, medya tarafından beslendiği ve sermaye sahiplerinin de futbola yönelmesine öncülük ettiği söylenebilmektedir (Akbulut, 2018).

Brooks, spor ürününü somut ve soyut olmak üzere iki şekilde ele almıştır. Somut olanlar; spor türü (futbol, basketbol, jimnastik, vs.), katılımcılar (sporcular, antrenörler ve spor yapılan çevre, vs.), takımlar (spor faaliyeti gerçekleştiren çeşitli spor takımları) ve müsabaka (yerel, bölgesel, ulusal, şampiyonalar, kupalar, vs.) Somut olmayan soyut ürünler ise katılımcıların duyguları, hatıraları ve deneyimleridir. (Brooks, 1994).

Futbol Tarihi ve Ekonomisinin Tarihsel Gelişimi Özellikle 1800'lü yılların başlarında başlayan sanayi devrimiyle birlikte yaşam biçiminde değişiklik meydana gelmiş göçebe toplum yapısından kentsel yaşama geçilmiş bireylerin fiziksel aktivite amaçlarında farklılaşma olmuştur. İnsanlığın doğuşundan

itibaren doğa ile mücadele, hayatı sürdürme ve savaşlarda başarı elde etmek için insan gücünden yararlanılmıştır. İlk zamanlarda tamamen hayatı sürdürmeye dayalı olan fiziksel hareketlilik özellikle sanayi devrimi ile kişisel ihtiyaçları sağlama, makinelerin yapmadığı ve devre dışı kaldığı durumlarda fiziksel güce dayalı hareketlilik süreci meydana gelmiştir (Uluöz, 2019).

Günümüz dünyasında futbolun geldiği noktayı analiz edebilmek ve futbolun nasıl endüstri haline dönüştüğünü açıklayabilmek için öncelikle futbolun tarihsel arka planını incelememiz gerekmektedir. Futbolun tarihsel arka planını incelediğimizde, futbola benzeyen oyunların nerede, ne zaman ve nasıl ortaya çıktığını kesin bir dille ifade edebilmek pek mümkün gözükmemektedir. Fakat buna rağmen futbolun gelişmesi ve hemen akabinde endüstriyel bir niteliğe dönüşmesi için sanayi devriminden itibaren çok önemli stratejik adımlar atılmıştır (Yılmaz, 2020).

Ulusal ve uluslararası literatür incelediğinde futbolun ortaya çıkışına ilişkin olarak kesin bir tarih ve coğrafyadan söz etmek güçtür. Söz konusu literatürde futbolun geçmişinin antik çağlara kadar uzandığını belirten kaynaklar bulunmakla birlikte, o dönemlerde oynanan oyunun tam olarak futbol olduğu söylenemez. Nitekim tarihsel gelişim süreci içerisinde futbol, birbirinden farklı isimlerle ve kurallarla oynanmıştır. Antik Yunan’da “Episkiros”, Roma’da “Harpastum”, Eski Türklerde ise “Tepük” adı altında anılan futbolun coğrafi yayılımı ise Asya kıtasında Çin, Japonya ve Hindistan, Afrika kıtasında Mısır, Amerika kıtasında Meksika ve Avrupa kıtasında da Yunanistan, İtalya, Fransa ve İngiltere üzerinden gerçekleşmiştir (Aktaş ve Mutlu, 2016; 227- 228). Günümüzde oynanan futbolun kurallarının belirlenerek popüler bir spor dalı olarak yükselmesinin başlangıç noktası ise Sanayi Devrimi’dir. Futbol, 1857 yılında dünyanın ilk futbol kulübü olma özelliğini taşıyan Sheffield FC’nin kurulması ve daha sonra da Uppingham Koleji’nde öğretmenlik yapan John Charles Thring’in 1862 yılında futbol oyununun kurallarını yazmasıyla birlikte şekillenmiştir. 1863 yılında İngiltere Futbol Federasyonu’nun (Football Association, FA) kurulmasıyla birlikte resmi anlamda bir spor dalı olarak kabul edilen futbol, yine o tarihten itibaren hızla gelişerek neredeyse tüm dünyada egemen bir spor dalı haline gelmiştir (Demir, 2019; 88). Futbolun tüm dünyada egemen bir spor dalı haline gelerek yaygınlaşmasında işgücü piyasasına yönelik yasaların çıkarılarak, hafta sonu tatil günlerinin belirlenmesi ve şehirlerarası ulaşım imkânlarının geliştirilmesi sonucu işçilere olduğundan daha fazla serbest vakit fırsatı tanınması etkili olmuştur (Talimciler, 2017; 43). Bu dönemde sermaye birikimine paralel olarak firmalar sınırlar ötesinde ofisler açmış ve çalışanlarını bu ofislere yönlendirmiştir. Bu kapsamda artan göçlerle birlikte futbol İngiltere dışına doğru yayılım göstermiştir. Ayrıca geçmiş zamanlarda İngiltere’de futbol oynayan asker, denizci ve iş adamı gibi

kesimler yerli halka nasıl futbol oynayacaklarını öğretmiştir. Bu yayılım süreci ise her zaman aynı metodla gerçekleştirilmiştir. Önce futbol topunun üretimi gerçekleştirilmiş, daha sonra futbol oynanmaya başlanmış ve nihai olarak yerel halk, futbol oynamaya davet edilmiştir. Böylece futbol, İngiltere başta olmak üzere tüm Avrupa kıtasında, daha sonra da diğer ülkelerde yaygınlaşmıştır (Dolles ve Söderman, 2005; 9).

Futbolun tarihi tartışmalı bir tartışmaya konu olur. Bazı tarihçiler Futbolu ilk icat edenin Çinliler olduğunu savunurken, bazıları kökeninin izlerini Yunanistan'da bulur. Bazı anlatımlarda, Futbolun en eski versiyonunun mucidi olarak Türkiye'nin de yer aldığına dair ipuçları paylaşılır. Ancak tarihçiler arasında, eski zamanlarda oynanan Futbolun günümüzde uygulanan kurallardan farklı kuralları olduğu konusunda fikir birliği vardır (Pomfret & Wilson, 2019).

19. yüzyılın ortalarında başlayan modern futbolun serüveni modernleşme ve sanayileşme süreçleri ile üretim ve organizasyon modelleri arasında bir paralellik içermektedir. Futbolun metalaşma/endüstrileşme ya da iş haline dönüşme süreci hızlandıkça, futbol ekonomisi büyümekte buna karşın ise futboldan almakta olduğumuz haz ve heyecanın boyutları değişmektedir. Acımasız bir rekabet ortamının varlığı futbol sahaları için de geçerlidir, artık sadece oynamak ve haz almak değil, kazanmak ve başarmak ön plana çıkmıştır. Endüstriyel futbolun oluşmasında tıpkı sermayenin rahat dolaşımını sürecinde olduğu gibi, futbolcuların da serbest dolaşımının önemi ortaya çıkmış ve bu konuda alınan Bosmann kararları sonrasında futboldaki globalleşme hızlanmıştır (Talimciler, 2008).



Şekil 1. Futbol (<https://www.sabah.com.tr/galeri/aktuel/dunden-bugune-futbolda-yapilan-degisiklikler/3>)

20. yüzyılın son çeyreğinde futbola olan seyirci ilgisinde önemli bir artış görüldü. 1970'ten itibaren futbol maçları için bilet talebi katlanarak arttı. Futbol maçları tıklım tıklım dolu kalabalıklarla çevrili olmaya başladı. Avrupa Futbolu'nun popülaritesindeki bu artış, Latin Amerika Futbolu'nun popülaritesini azalttı. 1980'e gelindiğinde futbol bir endüstriye dönüşmüştü. O zamandan beri FIFA, karşılıklı çıkar temelinde sponsorlar, medya kuruluşları ve diğer ortaklarla aktif olarak sözleşme yapmaya başladı. Bu, futbola ekonominin üzerinde merkezi bir etkiye sahip olabilecek bir işletme izlenimi verdi. FIFA, insanların futbola olan ilgisinin artmasıyla katlanarak artan büyük bir gelir elde etmeye başladı. Etkinliklerde olağanüstü performans gösteren oyuncular da popülarliklerinde hızlı bir artış yaşadılar ve bu da yan kazançlarını en üst düzeye çıkarmak için potansiyel sponsorlarla etkileşime girmelerini sağladı (Zhang & Pitts, 2018). Küreselleşmenin artan eğilimleri, endüstriyi küresel ekonomiyle etkileşime girdiği küresel bir düzeye taşıdı. Son yirmi yılda, dünyanın dört bir yanındaki büyük stadyumlar, artan sayıda izleyiciyi ağırlayabilmek için tekrarlanan genişleme süreçlerinden geçti (Zhang & Pitts, 2018). Futbol, dünya çapında oynanan ve ülkeler arasındaki maçların artmasıyla büyük bir popülarlik kazanmış bir spor dalıdır. Bu gelişmeler sonucu, 1904 yılında Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA – Fédération Internationale de Football Association) kurulmuştur. FIFA, futbolun global yönetimini sağlayan bir çatı organizasyonu olarak, her ülkenin futbol federasyonuna yön verir. FIFA'nın merkezi Zürih'te bulunmaktadır. FIFA altında, uluslararası futbolu yöneten beş ana konfederasyon yer alır: UEFA (Avrupa Futbol Birliği), Güney Amerika, Kuzey Amerika, Afrika ve Asya Konfederasyonları. Ayrıca, FIFA bünyesinde yer alan International Football Association Board (IFAB), futbolla ilgili kuralların belirlenmesi ve güncel hale getirilmesi için faaliyet gösteren 20 kişilik bir ekiptir. FIFA'nın denetimi altında, her ülkedeki futbol federasyonları ve kulüpler yer almaktadır (Dede, 2004).

Futbolculara profesyonel olarak ilk ödemelerin yapılması, 1876'da Britanya'daki futbol müsabakalarının ardından gerçekleşmiştir. Profesyonellik ilkesi ise 1885 yılında FA tarafından kabul edilmiştir. Bu durum ligin oluşumunun en önemli sebebidir (Williams ve Neatrou, 2002).

Clark (2011)'de sporda pazarlama, spor kulübünü, oyunu ve oyuncularını görmenin orijinal bir biçimde, müşteri ihtiyaçları perspektifinden dikkate alınmasını gerektirdiğinden, değişim sürecini ve spor kulübü ile taraftar arasındaki ilişkiyi değiştirdiğini ifade etmektedir. Açıkçası, spor pazarlamacıları taraftarlarla değişim süreci aracılığıyla hangi istek ve ihtiyacın karşılandığını belirlemelidir. Bu durumda değiş tokuş süreci, bir taraftarın bir spor kulübünden arzu ettiği bir nesneyi (maçlar, etkinlikler, hizmetler, ürünler vb.) karşılığında bir şeyler -tutku, enerji, coşku, heyecan ve para- sunarak elde etmesi eylemidir.

Bu nedenle, hayranları bir müşteri olarak anlamak başlıca zorluklardandır ve çeşitli taraftar segmentlerinin ihtiyaçlarını belirlemek ve karşılamak, pazarlama sürecinin erken evresinde ortaya çıkan bir başka zorluk olduğunu ifade etmektedir (Clark, 2011).

Spor Medyası

Spor bireyleri cinsiyet, yaş, din, dil, ırk ve bölgesel ayrıma tabi tutmadan herkesi eşit kabul eden evrensel bir kavram olarak ifade edilmektedir. Günümüz dünyasında spora ilişkin haber ve bilgiler global çapta izlenmektedir (Atasoy ve Kuter, 2005). Dünyanın tamamında 2000’li yılların başından itibaren “iletişim devrimi” olarak nitelendirilen bir süreç yaşanmıştır. Mobil iletişimde oluşam 4,5 G ve 5 G gibi yüksek teknolojiler, HD (yüksek tanımlı) ve 3D (3 boyutlu) Tv, masaüstü, dizüstü ve tablet bilgisayarları ile akıllı telefonlar gibi dijital teknolojiler bir devrim niteliği taşımaktadırlar. İnternet bireylerin yaşamları içerisinde vazgeçilmez bir unsur haline dönüşmüştür (Katırcı, 2012). Medya spor olaylarına büyük ilgi göstermektedir. Özellikle televizyon kanalları spor dallarına arz talep dengesi içerisinde ilgi göstermektedirler. Araştırmacılar arzın talebe göre çok hızlı geliştiğine dikkat çekmektedirler (Andreff, 2012). Spor medyası içerisinde televizyonlar tercihlerini en çok futbol branşından yana tavır almaktadırlar. Futbol branşında talep arzın üstünde bulunmaktadır. Fransa’da 2009/10 sezonunda yapılan araştırmada televizyon kanallarının ekranlara taşıdığı spor yayınları içinde futbol maçları yüzde 27’lik bir arzı yansıtırken, bu yayınları televizyonlardaki izlenirliği ise yüzde 44 olarak gerçekleşmiştir. Futbolun arzından sonra en yüksek paya sahip olan mekanik sporlar ise yüzde 14’lük bir orana sahiptir. Ancak yüzde 14’lük arzın talebi ise yüzde 9’da kalmıştır. Sayısal veriler ışığında muhtemelen televizyonların mekanik sporlara yönelik olarak arzlarında bir indirim gitme ihtimalleri bulunmaktadır (Tribou, 2011).



Şekil 2. Spor ve Medya (<https://www.aramamotoru.com/geleneksel-medya-ile-dijital-medya-arasindaki-fark/>)

Klasik pazarlama karması Geleneksel pazarlama karma elemanları hizmet ve uluslararası pazarlama gibi alanlarda yetersiz kalabilmektedir. Spor pazarlamasında ürünler büyük oranda hizmet niteliğinde değerlendirilebilmektedir. Bu anlamda, spor pazarlaması ile ilgili uluslararası düzeyde yayımlanmış pek çok yeni kaynakta geleneksel pazarlama karma elemanlarına product (ürün), price (fiyat), place (yer, dağıtım) ve promotion (tutundurma) 4P; genişletilmiş karma elemanları ya da hizmet değişkenleri olarak ifade edilen people (insan), physical evidence (fiziksel kanıt) ve process (süreç) 3P ilave edilmiştir (Katırcı, 2012). Bir diğer sebebi de (4P) anlayışı döneminde “ne üretirsem onu satarım” anlayışı mevcuttu; ancak rekabet anlayışının ortaya çıkması, teknolojik gelişmeler, küreselleşme olgusu sonucunda (4P) yetersiz kalmış ve (3P) eklenmiştir. Hatta pazarlama üzerinde çalışmalar yapan akademisyenler 7P’nin yetersiz kaldığını bunun çoğaltılabileceğini belirtmektedirler (Polatcan, 2015).

Ürün

Ürün, bireylerin isteklerini, ihtiyaçlarını karşılamak için üretilen somut ürünler ve hizmetler biçiminde üretilerek bireylerin kullanılmasına sunulmasıdır. Ürün, bir tüketicinin istek ya da ihtiyacını karşılayarak için bireyin yönlendirme, satın alıp tüketmek için pazara sunulan somut veya soyut herhangi bir nesnedir. Bu ürünler, fiziksel özellikleri olan nesnelere olabileceği gibi kişiler, yerler, fikirler ya da organizasyonlar olabilir. Ürün, fiziksel nesnelere ile soyut ürünlerin karışımından da meydana gelebilir (Kotler ve Armstrong, 2016; Smith, 2008; Horner ve Swarbrooke, 2005; Baker, 2003;).

Müsabaka, rekabet ve etkinlik temelli spor ürünü; soyut, dayanıksız, deneyime bağlı ve sübjektif bir özelliğe sahiptir. Bu şekildeki spor ürünleri eş zamanlı üretilip tüketilmektedir (Argan ve Katırcı 2020).

Bu doğrultuda spora hizmet pazarlaması bakımından ele alınması gerekir. Ama bazı spor ürünleri ürün ve hizmet niteliğini aynı anda taşıyabilmektedirler. Buna dayalı olarak spor ürünü; spor olayları, serbest zaman aktiviteleri ile rekreatif etkinliklere yönelik ürün ve hizmetler olarak tanımlanabilir (Argan, 2007).

Spor ürünleri yapılarında barındırdıkları özellikleri ile birbirinden farklıdır. Bir golf alanı, bir futbol kalecisi eldiveni, bir menajerlik hizmet mış pek çok yeni kaynakta geleneksel pazarlama karma elemanlarına product (ürün), price (fiyat), place (yer, dağıtım) ve promotion (tutundurma) 4P; genişletilmiş karma elemanları ya da hizmet değişkenleri olarak ifade edilen people (insan), physical evidence (fiziksel kanıt) ve process (süreç) 3P ilave edilmiştir (Katırcı, 2012). Bir diğer sebebi de (4P) anlayışı döneminde “ne üretirsem onu satarım” anlayışı mevcuttu; ancak rekabet anlayışının ortaya çıkması, teknolojik gelişmeler,

küreselleşme olgusu sonucunda (4P) yetersiz kalmış ve (3P) eklenmiştir. Hatta pazarlama üzerinde çalışmalar yapan akademisyenler 7P'nin yetersiz kaldığını bunun çoğaltılabileceğini belirtmektedirler (Polatcan, 2015).

Bazı sportif ürünler tam olarak ne mal ne de hizmet olarak kategorize edilip iki uç arasında bir noktada yer almaktadır. Diğer bir deyişle sportif ürünler somut ve soyut özelliklere bir arada sahip olabilir. Bir stadyum hem somut malları hem de soyut hizmet niteliği taşıyan unsurları bünyesinde barındırır. Bu durum pek çok spor ürünü için de geçerlidir. Tenis sporu için raket saf bir mal özelliği taşıırken, tenis kursu saf hizmet niteliği taşır. Bütün olarak tenis müsabakasının kendisi koltuk, raket, içecek gibi somut ve yarışma, antrenörlük, ambiyans gibi soyut nitelikleri taşımaktadır. Son zamanlarda yapılan değerlendirmelere göre bu yaklaşımı destekler bir biçimde sportif ürünlerin mal, hizmet ve fikirlerin birer bileşkesi olduğu vurgulanmaktadır. Çoğu fiziksel ürün, hizmet ve fikir niteliklerini de bünyesinde barındırır. Örneğin, bir tenis kulübündeki üyelik, ilgili kulübün etiketi, rozeti ve haber bülteni gibi unsurları kapsamaktadır. Pek çok durumda spor tüketicisi mal, hizmet, fikir ve yararın bir bileşkesini satın alır. Bir futbol müsabakası başlangıçta hizmet niteliği taşıyan bir ürün iken DVD'ye kaydedildiğinde somut bir mala dönüşür. Spor pazarlamasında ürünlerin somut ve soyut unsurlarını bütünleştirip tüketicilere satma eğilimi yaygındır (Katırcı ve Argan, 2012: 89-90).

Fiyat

Fiyat, bir ürün veya hizmet için ödenen para miktarı ya da bir ürünün satın alınması veya kullanılması ile edinilmesi beklenen faydalar için ödenen değerler toplamı şeklinde tanımlanmaktadır (Kotler ve Armstrong, 2001). Fiyat, elde edilen yararlar için değişime söz konusu olan fedakârlık veya maliyet olarak da tanımlanmaktadır. Bu maliyet finansal olabileceği gibi bunun yerine tüketicinin zaman, çaba sıkıntıya girme riski ve onaylanmama gibi bazı soyut maliyetlere katlanmasını da gerektirebilir (Argan ve Akyıldız, 2010). Fiyat bir şeyin karşılığında verilen bir değerdir. Fiyat değişime konu olan mal, hizmet veya fikir karşılığında ödenen değerdir. Tüketicinin bir ürünü satın almalarında pek çok faktör etkilidir. Bu faktörlerden biride fiyattır. Bir ürün için fiyatın oluşturulması ile ilgili karar vermek spor pazarlamacısı için son derece önemlidir. Çünkü fiyat ürünün başarısını ve tüketicinin algılamasını etkiler. Fiyat ile ilgili karar verirken maliyet, rekabet durumu, tüketicinin ödemek istediği miktar ve ürünün içinde bulunduğu arz ve talep durumu gibi pek çok etkenin iyi bir şekilde analiz edilmesi gerektirmektedir (Argan ve Katırcı, 2002). Doğru bir pazarlama stratejisi müşteri için en uygun maliyete sahip ürün veya hizmeti sunmalıdır. Rekabetin giderek arttığı global ekonomide, maliyeti en aza indirmek ve gereksiz maliyet oluşturan bütün unsurları ortadan kaldırmak gerekir. En az maliyetli müşteri en sadık müşteridir (Pitts ve Stotlar, 2002).



Şekil 3. Futbol Ekonomisi (<https://www.yenimesaj.com.tr/futbol-ekonomisi-devasa-buyuklukte-H1317866.htm>)

Tüketici tarafında ise fiyat mal ve ya hizmetin kalite algısında etkilidir. Ürün hakkında yeterli bilginin olmadığı durumlarda genellikle yüksek fiyat yüksek kalite düşük fiyat düşük kalite algısı oluşur. Ancak bu her zaman istenen bir durum değildir. Pazarlamacılar bu algı ile baş etmek durumundadırlar. Örneğin bir işletme bir ürünü pazarlarken hem düşük fiyat hem yüksek kalite mesajı vermek isterken tüketicilerde tam tersi bir algı oluşabilir. Fiyatın talep üzerindeki etkisi tüketici tarafında da önemlidir. Örneğin talebin fiyat esnekliği talebin reklam esnekliğine göre on kat daha fazladır (Eser Korkmaz & Öztürk 2011; s. 455).

Dağıtım

Dağıtım, üretilmiş olan ürünlerin bir yerden farklı bir yere ulaştırılmasıdır. Geleneksel ürünlerin fabrikadan alınıp toptancılar vasıtasıyla tüketicilerin bulunduğu alanlara ulaştırılıp tüketiciler tarafından satın alınıp kullanılmasının sağlanmasıdır. Ancak spor ürünleri iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm ürünleri geleneksel ürünlerle aynı özelliklere sahip olup üretimden sonra uzun bir süre tüketim için kalabilmektedir. İkinci bölüm ürünleri ise hizmete dayalı olup spor müsabakalarının oynadığı anda veya yerde tüketilmesi gerekmektedir. Son yıllarda hızla gelişen teknoloji sayesinde spor müsabakaları oynadığı anda medya aracılığıyla (Tv, internet, sosyal medya vb.) müşterilerin ya da spor seyircilerinin bulunduğu yerlere hızlıca dağıtım yapılabilir (Polatcan, 2021).

Spor pazarlamasındaki dağıtım ögesi uygulama ve içerik bakımından farklılıklar gösterebilmektedir. Yukarıda ifade edildiği gibi mallar üretildikleri yerlerden tüketildikleri yerlere doğru hareket eder. Hâlbuki soyut özelliklere sahip sportif ürünler çoğu zaman yerlerinde yani stadyum, spor salonu veya arena türü yerlerde tüketilir. Spor pazarlamasında dağıtımın en önemli farklılığı

gelir yaratıcı yönüdür. Malların dağıtımını için üreticinin bir harcama yapması gerekirken, spor ürünlerinin televizyon veya İnternet'ten dağıtımını yapılması harcama gerektirmez, tam tersi bundan gelir elde edilir. Örneğin, DIGITURK ya da D Spor, müsabakaların yayınlanması karşılığında futbol kulüplerine aktarılmak üzere ödemede bulunur. Yayın haklarından elde edilen gelir, pek çok kulübün bilet gelirlerinden daha fazladır. Diğer geleneksel ürünlerin hiçbirinde bu özellik bulunmamaktadır (Katiıcı, 2012).

Tutundurma

Tutundurma, bir ürünün ya da hizmetin, bir kurumun, bir kişinin veya bir fikrin hedef pazara olumlu bir şekilde tanıtılı yansıtılmasıdır. Bundan dolayı tutundurma; tüketiciler ile üretimi sağlayan şirketler arasında bağlantı sağlayarak tüketicilere kapsamlı bilgiler sağlayarak onları satın almaya ikna edecek pazarlama sistemleri şeklinde ifade edilmektedir (Oluç, 1989).

Tutundurma, spor pazarlamacıları için tüketicilere bir ürüne ilişkin bilgi vermek, tüketicileri ikna etmek için iletişim kurmanın en iyi yolu olarak görülmektedir. Tutundurmanın amacı, tüketicileri önceden belirlenmiş bir konumlandırma stratejisine uygun bir spor ürünü hakkında olumlu bir fikir geliştirmeye teşvik etmek ve ardından tüketicileri o spor ürünü almaya teşvik etmektir. Tutundurma, ürünü taraftarlara satmaya odaklanmaktadır. Spor organizasyonlarının sadece bir tanesine odaklanmak yerine bir dizi farklı tanıtım faaliyetini aynı anda kullanması yaygındır. Farklı promosyon faaliyetleri bir araya getirilebildiğinden, toplu olarak promosyon karışımı olarak bilinirler. Başka bir deyişle, bir dizi tanıtım faaliyetini tek bir tanıtım planında veya stratejisinde birleştirmek avantajlıdır (Simith, 2008). Tutundurma işletmelerin pazara sundukları mal veya hizmetlerin varlığını hedef kitleye duyuran bu yolla işletmenin yaşamını devam ettirmesini ve gelişmesini sağlayan bir pazarlama aracıdır (Mucuk, 2014, s. 117).

Süreç

Her hizmet kendi içinde farklı adımlara bölünen bir süreçten meydana gelir. Burada önemli olan noktalardan biri bu adımların her birinin iyi düşünülüp standardize edilmiş olmasıdır. Ancak aynı zamanda her hizmetin farklı özellikleri olduğu bilinerek bu süreçlerin hizmete göre özelleştirilmesi gerektiğidir. Örneğin bir basketbol maçı ya da bir futbol müsabakası ile bir bisiklet yarışının ya da kayak şampiyonasının süreci ürünün ortaya çıkması ve seyircilerin izleme noktasına gelme anına kadar farklıdır. Bir kapalı olan sporunda odak noktası sahanın içi ya da parkedir; ancak bir açık alan sporunda seyircileri teşvik eden eğlenceli vakit geçirmelerini sağlayan pek çok farklı aktivite (konser yarışmalar vs.) vardır. Bunların hepsi birer süreç unsurudur ve profesyonel bir şekilde yönetilmelidir (Bilgiseven, 2019).

Hizmetin tüketicilere ulaştırılmasını sağlayan prosedürler mekanizmalar faaliyetin akışı hizmetin ulaştırma ve operasyon sistemleri süreçtir (Eser vd., 2011).

İnsan

Sporun icra edilmesinde ya da seyirsel olarak tüketilmesinde insan olgusu son derece büyük önem taşır. İnsan olgusu performansı yerine getiren kişiler olarak ele alındığında, çoğu zaman ürünün önemli bir parçasını teşkil eder. Spor ürünü için sporu icra eden sporcular dışında ürünü tüketen taraftarlar da insan ögesi içinde yer alır. Pazarlama karması elemanlarından biri olan insan olgusu; ürünün dağıtılmasından sorumlu olan sporcu, antrenör, yardımcı personel, hizmet personeli gibi elemanları kapsadığı gibi, aynı zamanda ürünü tüketen ve aralarında etkileşim olan seyircileri veya taraftarları da kapsamaktadır (Katırcı ve Öztürk, 2012).

Sosyal medya genel olarak etkileşimli bir şekilde internet uygulamalarının kullanımının tamamı olarak tanımlanabilir. Kullanıcı tarafından oluşturulan içeriklerin oluşturulmasını, iyileştirilmesini ve paylaşılmasını (işbirlikçi veya bireysel olarak) kolaylaştırılmasını sağlamaktadır. Sosyal medya platformlarına örnekler çok ve çeşitlidir. Sosyal medya platformları Facebook, Friendster, Wikipedia, arkadaşlık siteleri, Craigslist, yemek tarifi paylaşım siteleri (ör. allrecipes.com), YouTube ve İnstagram gibi birçok uygulamadan oluşmaktadır. Sosyal medya platformlarının tümü yukarıda belirtilen özellikleri bakımından ortak noktaya sahip olmaklar birlikte birçok açıdan da birbirinden farklıdır. Özellikle platformlar genellikle yapıları, normları ve kullanıcı tabanları bakımından farklılık göstermektedir (Jenny ve Davis, 2016). Günümüzde klasik medya anlayışında değişiklikler olmuş dijitalleşen dünyada medyada da değişim ve dönüşümler olmuş futbol taraftarları da bundan etkilenmiştir. Sporcular açısından bakıldığı zaman, yıldız sporcular sosyal medyadan yararlanarak taraftarları bilgilendiren, etkileşimde bulunan veya ilham veren paylaşımları ile piyasa değerlerini en üst düzeye çıkarabilir (Korzynski ve Paniagua 2016).

Fiziksel Kanıt

Spor hizmetlerinde fiziksel kanıtlar; hizmetin alındığı çevreyi, diğer görsel ve dokunulabilir unsurları içerir. Örneğin stadyum yiyecek içecek stantları oturma koltukları skorboardlar bilet satın alınan diğer mallar (forma tişört vs.) spor hizmetlerindeki fiziksel kanıtlardır (Smith, 2008, s. 236).

Seyirciler ile sporu arz edenler arasında müsabaka sırasında seyircilerin olumlu/olumsuz deneyimlerini arttıran 'touch point/temas nokta'ları vardır. Spor pazarlamacıları her bir seyircinin her bir temas noktalarında mümkün olan en olumlu deneyimleri elde etmelerine yoğunlaşmalıdırlar. Bu memnuniyet

seyircinin tekrar maça gelmesini geldiği noktada harcama yapmasını ve bilet için ödemeye hazır olduğu miktarı belirler. Belirlenen temas noktaları; Müsabaka Öncesi: Bilgilendirme ve Bilet Satın Alma Müsabaka Sırasında: Erişim Giriş Yer Bilgilendirme Yiyecek Mağazalar ve Hizmetler Sonrasında: Geri Bildirim şeklinde ifade edilmektedir (Calzada, 2013, s. 115).

Futbol Endüstrisinin Gelişimi

Spor endüstrisi, spor tüketicilerinin ihtiyaçlarını tatmin eden ürün ve hizmet tedarikçilerinin hepsini içerir. Burada önemli nokta spor endüstrisinin spor ile bir şekilde ilişkilendirilen ürün ve hizmetleri tüketicilerin elde edebileceği bir Pazar alanı olmasıdır. Spor endüstrisinin içeriği oldukça geniştir. Örneğin, spor endüstrisinin, müsabaka yerleri, salonları, kulüpler ve takımlar, ligler, sporcular, spor kıyafetleri ve ayakkabıları, ticari ürünler, olimpiyat oyunları ve devletin spor birimlerini içerdiği görülmektedir (Smith, 2008).

Yine spor organizasyonlarının ve yarışmalarının milyarlarca kişiye ulaşması spor endüstrisine aktarılan paranın artmasına neden olmuş ve spor sadece sağlık için yapılan etkinlik değil, toplumsal ve ekonomik amaçları ile organize edilen ve ülke ekonomisine katkı sağlayan ve kendi pazarını oluşturan bir sektör haline gelmiştir. Böylece spor pazarı ekonomisinde milyar dolarla ifade edilen bir bütçeye ulaşmıştır (Argan, 2004). Spor endüstrisinin diğer endüstrilerle karşılıklı olarak tamamlayıcılık etkisi göstermesi bu sektörün ekonomik etkilerini daha da önemli hale getirmiştir. Sporun ve spor endüstrisinin gelişmesi spor olaylarına medya tanıtımlarındaki gelişme, istihdamdaki gelişme ve küresel büyüme ile ölçülebilir (Shank, 2005).

Futbolda Taraftar Olarak Müşteri

Stadyumların yeniden düzenlenmesi sürecinde, başlangıçta öncelikli olan güvenlik konusu, zamanla stadyumların gelir elde edebilecek şekilde yeniden tasarlandığı bir döneme dönüşmüştür. Bu dönüşümde, yüksek ücretli VIP tribünleri, stadyum içindeki fast-food restoranları ve ürün satış mağazaları, bilet fiyatlarındaki artışlar ve taraftarların üzerine yüklenen güvenlik maliyetleri gibi uygulamalar öne çıkmaktadır. Modern stadyumlar, birer alışveriş merkezi gibi tasarlanırken, bu değişiklikler futbolun sadece bir spor dalı olarak değil, aynı zamanda 'ekonomik bir gösteri' olarak yeniden yapılandırılmasına da zemin hazırlamıştır. Bugünün stadyumlarında asıl dikkat çeken unsurlar, futbolun geleneksel değerlerinden ziyade, markalar arasındaki rekabet, sponsorluk anlaşmaları, reklamlar, transfer ücretleri ve gişe gelirleri gibi ekonomik faktörler olmuştur (Aktaş ve Cengiz, 2018).

Tüketicilik ile taraftarlık arasındaki farklılıkların önemli bir kısmı tüketicilerin markalara karşı sadakat olarak tanımlanan bağlılıkları ile taraftarların takımlarına karşı bağlılıklarını ifade eden özdeşleşme

(identification) olguları arasındaki farklılıktan kaynaklanır. Bir markaya karşı en üst düzeyde sadık bir müşteri dahi mecbur kaldığında veya sadece farklılık arayışı ile rakip markalara yönelebilmektedir. Buna karşın herhangi bir spor takımı ile güçlü bir biçimde özdeşleşmiş bir taraftarın herhangi bir gerekçe ile farklı bir takım taraftarına dönüşmesi nadir rastlanan bir durumdur. Bunun altında yatan başlıca faktörlerden biri tüketicilerin marka tercihlerinde ekonomik değerlendirmelerin ön planda olmasına karşın taraftarlıkla ilgili değerlendirmelerinde sosyal beklentilerinin öncelikli olmasıdır (Wakefield, 2007). Taraftarlık, bireylerin hissettikleri sosyal prestij ve itibar ihtiyaçlarına yanıt vermenin yanında samimiyet, birlik ve dayanışma ihtiyaçlarına da cevap verebilmektedir (Zillmann vd., 1989).

Taraftarların sporla ve takımla ilişkilerinin yoğunluğuna göre sınıflandırılmasını amaçlayan çalışmalar da yapılmıştır. Bu çalışmalardan birinde spor taraftarları aşağıdaki beş başlıkta sınıflandırılırlar (Smith, 2008, p. 43):

- Sporsever: Taraftarı olduğu bir takımı olmasına ve maçlara düzenli olarak gitmesine rağmen önceliği yüksek kalitede performans, yetenek ve estetik içeren bir gösteridir. Sadakati takımından daha çok sporun kendisindedir.
- Tiyatro izleyicisi: Maçlara çekişmeli mücadele izleyebilmek amacıyla gider. Takım tutar ancak önceliği eğlenceli vakit geçirebilmektir. Takımı kötü performans gösterdiğinde maçları izlemeyi bırakır.
- Tutkulu taraftar: En öncelikli beklentisi takımının zaferidir. Başarı ve başarısızlıkları yoğun biçimde içselleştirir. Takımla bağı performansa bağlı olarak değişkenlik göstermez.
- Şampiyonluk düşkünü: Takımıyla sadakati sadece başarı dönemlerinde güçlenir. Takım başarısızken taraftar gibi davranmaz. Sahte bir sadakat taşır.
- Münzevi taraftar: Takımıyla çok sıkı bir duygusal bağı ve özdeşleşmesi olmasına rağmen maçlara gitmez. Takımının maç sonuçlarını yakından takip eder.

KAYNAKLAR

- Akbulut, F. (2018, Kasım 25). Prezi. Aralık 6, 2019 tarihinde Prezi Web Sitesi: <https://prezi.com/p/oyezwll09f9/bir-populer-kultur-urun-olarak-futbol-ve-futbolcu/> adresinden alındı.
- Aktaş, H., & Mutlu, S. (2016). Futbolda Finansal Sürdürülebilirlik Kapsamında Finansal Fair-Play Başa Baş Kuralı ve Beşiktaş Futbol Kulübü Üzerinde bir Uygulama. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 224-256
- Aktaş, M. K., & Cengiz, C. (2018). Endüstriyel futbolda değişen taraftar kimliği ve gözetim: passolig uygulamasının etkileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 155-168.
- Argan M T, Akyıldız M. Sporu yaygınlaştırma (herkes için spor perspektifinden) aracı olarak sosyal pazarlama yaklaşımı. *PJSS*. 2010;1(3):39-51.
- Argan M, Katırcı H (2014). Spor Pazarlaması. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Argan M. Katırcı H. Spor Pazarlaması. 1. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2002.
- Argan M. Spor Sponsorluğu Yönetimi. 1. Baskı, Ankara, Detay Yayınları. 2004.
- Bhandari, R. (2016). Commercialization of European Football. Yüksek Lisans Tezi, Centria University of Applied Sciences, Business Management, Finlandiya.
- Bilgiseven, B. (2019). Spor pazarlamasının artan önemi ve spor pazarlamasında tutundurma stratejileri: Popüler olmayan spor dallarından bisiklet sporu üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Brooks CM (1994). Sports Marketing Competitive Strategies for Sports. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Calzada, E. (2013). Paradan Haber Ver! (1. b.). İstanbul: NTV Yayınları.
- Clark, J. (2011). Changing the Game: Outlook for the global sport market to 2015. (2021, 7 Temmuz) Retrieved from <https://www.pwc.com/gx/en/hospitalityleisure/pdf/changing-the-game-outlook-for-the-global-sports-market-to-2015.pdf>
- Dede, İ. (2005). Futbol Kulüplerinin Şirketleşmesi. Yayınlanmış Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi İktisadi İdari Bilimleri Fakültesi.
- Demir, M. (2019). Endüstriyel Futbol ve Futbolda Teknoloji Kullanımı. *TRT Akademi*, 4(7), 88-103.
- Dolles, H., & Söderman, S. (2005). Globalization of Sports - The Case of Professional Football and its International Management Challenges. *German Institute for Japanese Studies*, 05(1), 1-28.
- Eser, Z., Korkmaz, S., ve Öztürk, S. A. (2011). Pazarlama; Kavramlar, İlkeler, Kararlar (2. b.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Jenny L. ve Davis. (2016). International Encyclopedia of Political Communication, First Edition. Edited by Gianpietro Mazzoleni.
- Katırcı, H. (2012). Spor Endüstrisi ve Pazarlama. A. S. Öztürk (Editör), Spor Pazarlaması (s. 2-55) içinde. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Korzynski, J. and Paniagua (2016). Score a tweet and post a goal: Social media recipes for sports stars. *Business Horizons*, 59, 2: 185–192.
- Kotler P, Amstrong G. Principles of Marketing. 9. Edition, New Jersey, Prtentice Hall. 2001;3-371.
- Mucuk, İ. (2014). Pazarlama İlkeleri (Cilt 20). İstanbul: Türkmen Kitapevi
- Oluç, M. (1989). "Tutundurma-promotion iletişim-communication", *Pazarlama Dünyası*, 17, 3-17.
- Pits B G, Stotlar D K. Sport Management Library-Fundamental of sport Marketing. 2. Edition, USA, Fitness Information Technology Inc. 2002;76-205.
- Polatcan İ. (2015). İnternet üzerinden spor ürünlerinin pazarlanması ve üniversite öğrencilerinin satın alma davranışlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Pomfret, R., & Wilson, J. K. (2019). Historical perspectives on sports economics: Lessons from the field. Edward Elgar Publishing.
- Shank D M. Sport Marketing. A Strategic Perspective. 3. Edition, Prentice Hall, New Jersey. 2005;2.
- Smith, A. C. (2008). Introduction To Sport Marketing (1. b.). Elsevier.
- Talimciiler, A. (2008). Futbol değil iş: endüstriyel futbol. *İletişim kuram ve araştırma dergisi*, 26(2), 89-114.

- Talimciler, A. (2017). Futbol Taraftarlığındaki Erkeklik İmgesi: Bucaspor, Göztepe ve Karşıyaka Taraftarları Üzerine Bir İnceleme. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 1(1), 27-57.
- Uluöz, E. (2019). Tarihsel bir araştırma: 1895'den günümüze rekreasyonel bir spor dalı olarak voleybolun gelişimi. A. Öztürk, E. Karaçar ve O. Yılmaz (Ed.), Spor ve rekreasyon araştırmaları kitabı (s. 113-134) içinde. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Wakefield, Kirk L. (2007). *Team Sports Marketing*. Burlington, MA. USA: Butterworth-Heinemann.
- Williams, J. & Neatrou, S. (2002). The 'New' Football Economics. <http://www.le.ac.uk/footballresearch/resources/factsheets/fs10.html>.
- Yılmaz, A. H. (2020). Futbol endüstrisinin yapısı ve özelliği: Beşiktaş jimnastik kulübü açısından bir değerlendirme, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İktisat Anabilim Dalı, İktisat Yüksek Lisans Programı, İstanbul. Ss: 5
- Zhang, J.J., & Pitts, B.G. (2018). *The global football industry: Marketing perspectives*. Routledge.
- Zillmann, Grant A. Erickson. (1979). "The enjoyment of watching sports contests." In *Sports, games, and play: Social and psychological viewpoints*, Ed: J.H. Goldstein, 297-335. New York: Erlbaum.