

Güncel Yaklaşımlarla Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri



Editör
TUĞBA MUTLU BOZKURT



BİDGE Yayınları

Güncel Yaklaşımlarla Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri

Editör: TUĞBA MUTLU BOZKURT

ISBN: 978-625-372-945-5

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 2025-12-25

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



Önsöz

Güncel Yaklaşımlarla Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri

Beden eğitimi ve spor bilimleri alanı, bireysel ve toplumsal gereksinimlerin dönüşümüyle birlikte yalnızca fiziksel performansa odaklanan bir disiplin olmaktan çıkarak; psikolojik, pedagojik, teknolojik ve sosyokültürel boyutları kapsayan çok yönlü bir yapıya evrilmiştir. Dijitalleşme, kapsayıcı eğitim anlayışı, sürdürülebilirlik ve yaşam boyu fiziksel aktivite gibi kavramlar, günümüzde beden eğitimi ve spor bilimlerinin temel tartışma alanları arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, alanın güncel yaklaşımlar doğrultusunda yeniden ele alınması, hem akademik hem de uygulama temelli çalışmalar açısından önemli bir gereklilik hâline gelmiştir.

Güncel Yaklaşımlarla Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri başlıklı bu kitap, beden eğitimi ve spor bilimleri alanında ortaya çıkan yeni eğilimleri, disiplinlerarası bakış açılarıyla ele almayı amaçlamaktadır. Kitapta yer alan bölümler; dijital oyunlar ile spor ve fiziksel aktivite arasındaki etkileşimden, ortaokul öğrencilerinde umut, yaşam doyumu ve akademik başarı ilişkisine; geleneksel beden eğitimi anlayışından dijital temelli öğretim modellerine; özel gereksinimli bireylerde öğretmenin rolünden, kış sporlarının sağlık üzerindeki etkilerine kadar geniş bir yelpazede güncel ve özgün konuları kapsamaktadır. Bunun yanı sıra, Türkiye'nin olimpiyat başarısının sürdürülebilirliği sağkalım analizi yaklaşımıyla ele alınmakta, öğretim yöntemleri ve yükseköğretim düzeyindeki rekreasyon programları karşılaştırmalı olarak incelenmektedir. Bu eser, beden eğitimi ve spor bilimleri alanında çalışan akademisyenler, lisans ve lisansüstü öğrenciler, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve politika yapıcılar için hem kuramsal hem de uygulamaya dönük önemli bir başvuru kaynağı olmayı hedeflemektedir. Alan yazına katkı sunacağına inanılan bu kitap, aynı zamanda çağın gerektirdiği yenilikçi, kapsayıcı ve bilimsel yaklaşımların beden eğitimi ve spor bilimleri alanında daha geniş bir perspektifle değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır.

Kitabın hazırlanmasında emeği geçen tüm yazarlarımıza katkılarından dolayı teşekkür eder; bu çalışmanın, beden eğitimi ve spor bilimleri alanında yürütülecek araştırmalara, eğitim uygulamalarına ve politika geliştirme süreçlerine ışık tutmasını temenni ederiz.

Editör

Doç. Dr. Tuğba MUTLU BOZKURT

İÇİNDEKİLER

SOSYALLEŞME, PSİKO-SOSYAL GELİŞİM VE SPOR 1

ELANUR SİNER, TUNÇ İLÇİN

SPORDA MOTİVASYON VE PSİKOLOJİK
TOPARLANMA: KURAMSAL YAKLAŞIMLAR,
BOYUTLAR VE PERFORMANSLA İLİŞKİSİ 13

ELANUR SİNER, TUNÇ İLÇİN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA ÖZGÜ SUNUŞ YOLU İLE
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ 27

ÖZNUR KARADAĞ

DİJİTAL OYUNLARIN SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTEYLE
BULUŞMASI 40

HELİN OLCAY YILDIRAK, EMRULLAH YILMAZ, TUĞBA MUTLU BOZKURT

TÜRKİYE' DE BULUNAN REKREASYON BÖLÜMÜ
LİSANS EĞİTİM PROGRAMI DERSLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI 61

HAMDİ ALKAN, TUĞBA KOÇ

THE EFFECTS OF WINTER SPORTS ON HEALTH 98

TUNÇ İLÇİN, ELANUR SİNER

TÜRKİYE'NİN OLİMPİYAT BAŞARISININ
SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ: BİR SAĞKALIM (SURVIVAL)
ANALİZİ (1936-2024) 115

YILMAZ YÜKSEL

GELENEKSELDEN DİJİTALE BEDEN EĞİTİMİ: SPOR
EĞİTİM MODELİNİN YENİDEN YAPILANDIRILMASI 132

EMRULLAH YILMAZ, HELİN OLCAY, TUĞBA MUTLU BOZKURT

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN BİREYLERDE
İNCE MOTOR BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİNDE
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ROLÜ 156

UĞURCAN ÇELEN, ERKUT TUTKUN

BÖLÜM 1

SOSYALLEŞME, PSİKO-SOSYAL GELİŞİM VE SPOR

Elanur SİNER¹
Tunç İLÇİN²

1- Giriş

İnsan, doğası gereği toplumsal bir varlıktır ve yaşamını sürdürebilmesi, içinde bulunduğu toplumla kurduğu ilişkilerin niteliğine bağlıdır. Bireyin toplumsal yaşamın bir parçası hâline gelmesi, yalnızca biyolojik büyüme ile açıklanamayacak; sosyal, kültürel ve psikolojik süreçlerin etkileşimini gerektiren kapsamlı bir gelişim süreciyle mümkün olabilmektedir. Bu bağlamda sosyalleşme, bireyin toplumun değerlerini, normlarını ve davranış örüntülerini öğrenerek toplumsal yaşama uyum sağlamasını ifade eden temel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyalleşme süreci, bireyin kişilik gelişimi ve psiko-sosyal uyumu üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Aile, okul, akran grupları ve diğer sosyal kurumlar aracılığıyla gerçekleşen bu süreç, bireyin kimlik kazanmasını, sosyal rollerini öğrenmesini ve toplumla sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlar. Ancak günümüz toplumlarında hızlı toplumsal değişim, bireylerin sosyalleşme deneyimlerini çeşitlendirmiş ve bu süreçte spor gibi sosyal kurumların önemini daha da artırmıştır.

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, Yönetim ve Organizasyon, Spor Yönetimi Orcid: 0000-0003-2681-7046

² Dr. Öğretim Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, Yönetim ve Organizasyon, Spor Yönetimi, Orcid: 0000-0002-9988-7603

Spor, yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir etkinlik olmanın ötesinde, bireyin sosyal ilişkiler kurmasına, grup içinde yer almasına ve toplumsal değerleri deneyimleyerek öğrenmesine olanak tanıyan önemli bir sosyal alan olarak değerlendirilmektedir. Sportif faaliyetler, bireyin iş birliği yapma, kurallara uyma, sorumluluk alma ve duygularını kontrol etme gibi pek çok sosyal ve psikolojik beceriyi geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle spor, sosyalleşme sürecini destekleyen etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde spor, psiko-sosyal gelişimin sağlıklı bir biçimde gerçekleşmesinde kritik bir rol üstlenmektedir. Oyun ve spor ortamları, bireyin benlik algısını geliştirmesine, özgüven kazanmasına ve sosyal uyum sağlamasına yardımcı olurken; aşırı rekabet ve performans baskısı gibi olumsuz yaklaşımlar ise bu süreci sekteye uğratabilmektedir. Bu nedenle sporun eğitsel, sosyal ve insani boyutlarının bütüncül bir bakış açısıyla ele alınması gerekmektedir.

Bu bölümde; sosyalleşmenin kavramsal ve kuramsal temelleri, sporun sosyal katılım ve sosyal sermaye üzerindeki etkileri, sporun toplumsal bütünleşme ve kültürel aktarım işlevleri ile sporun kişilik ve psiko-sosyal gelişim üzerindeki rolü ele alınmaktadır. Ayrıca sporda sosyalleşmenin aşamaları, sportif deneyimlerin günlük yaşama aktarımı ve aşırı rekabet ile ticarileşmenin doğurduğu sorunlar tartışılarak, sporun birey ve toplum üzerindeki çok yönlü etkileri kapsamlı bir biçimde değerlendirilmektedir.

Sosyalleşmenin Kavramsal ve Kuramsal Boyutu

Sosyalleşme, bireyin doğuştan getirdiği biyolojik özelliklerin ötesine geçerek toplumsal bir varlık hâline gelmesini sağlayan çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreçte birey, içinde yaşadığı toplumun kültürel değerlerini, normlarını, davranış kalıplarını ve sembolik

anlamalarını öğrenir, içselleştirir ve günlük yaşamına yansıtır. Sosyalleşme yalnızca çocukluk döneminde gerçekleşen sınırlı bir öğrenme süreci değil; bireyin yaşamı boyunca devam eden, sürekli yenilenen ve değişen bir yapıya sahiptir (Binbaşıoğlu, 1982).

Toplumsal yaşamın düzenli bir şekilde sürdürülebilmesi, bireylerin toplum tarafından kabul edilen davranış kalıplarına uyum sağlamasıyla mümkündür. Sosyalleşme süreci sayesinde birey, hangi davranışların kabul edilir, hangilerinin kabul edilemez olduğunu öğrenir. Bu bağlamda sosyalleşme, bireysel davranışları düzenleyen ve toplumsal düzenin devamlılığını sağlayan temel bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Dönmezer, 1994).

Aile, okul, akran grupları, din, medya ve spor gibi sosyal kurumlar, sosyalleşme sürecinin başlıca taşıyıcılarıdır. Bu kurumlar aracılığıyla birey, toplumun değer sistemini tanır ve kendisinden beklenen sosyal rolleri öğrenir (Aslantürk, 2000).

Sosyal Katılım, Sosyal Sermaye ve Spor

Sosyal katılım, bireyin toplumla kurduğu bağların güçlenmesini ve sosyal sermayesinin artmasını sağlar. Sosyal sermaye, bireyin sosyal ilişkiler ağı içerisinde edindiği güven, iş birliği ve karşılıklılık ilişkilerini ifade eder. Spor, bireyin sosyal sermayesini geliştiren en önemli toplumsal faaliyet alanlarından biridir (Erkal., 1998).

Sportif faaliyetler, bireyin gönüllü katılımına dayalı olması nedeniyle sosyal ilişkilerin doğal biçimde gelişmesine olanak tanır. Birey, spor ortamında yalnızca fiziksel performans sergilemez; aynı zamanda iletişim kurar, paylaşır, iş birliği yapar ve sosyal normları deneyimleyerek öğrenir. Bu durum sporun sosyalleştirici etkisini güçlendirmektedir (Çaha, 2000).

Takım sporları, bireyin kolektif bilinç geliştirmesine katkı sağlarken; bireysel sporlar, kişinin öz sorumluluk ve öz disiplin

becerilerini artırmaktadır. Her iki spor türü de sosyalleşme sürecini farklı boyutlarda desteklemektedir.

Sporun Toplumsal Bütünleşme ve Kültürel Aktarım İşlevi

Spor, toplumsal bütünleşmeyi sağlayan güçlü bir kültürel araçtır. Farklı sosyal sınıflardan, kültürlerden ve yaşam tarzlarından bireyleri ortak bir amaç etrafında birleştirebilme gücü, sporun evrensel niteliğini ortaya koymaktadır. Spor müsabakaları, bireyler arasında ortak bir dil oluşturarak kültürel aktarımı kolaylaştırmaktadır (Yetim, 2000).

Sportif etkinlikler aracılığıyla dürüstlük, adalet, fair-play, sorumluluk ve dayanışma gibi evrensel değerler öğrenilmekte ve kuşaktan kuşağa aktarılmaktadır. Bu değerler, bireyin yalnızca spor alanında değil, toplumsal yaşamın diğer alanlarında da davranışlarını yönlendirmektedir (Ünlü, 1995).

Sporun Kişilik Gelişimine Katkısı

Kişilik, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını belirleyen dinamik bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Öztabağ, 1974). Spor, kişilik gelişimini destekleyen çevresel faktörlerden biridir. Spor ortamı, bireyin kendini tanımasına, sınırlarını keşfetmesine ve potansiyelini fark etmesine olanak tanır (Başer, 1998).

Sportif etkinlikler sırasında birey, başarı ve başarısızlıkla yüzleşir. Bu deneyimler, bireyin benlik algısını güçlendirirken, stresle başa çıkma ve problem çözme becerilerini de geliştirir. Araştırmalar, spor yapan bireylerin yapmayanlara göre daha dışa dönük, daha özgüvenli ve sosyal ilişkilerde daha uyumlu olduklarını göstermektedir (Küçük, 1990; Tiryaki, 2000).

Psiko-Sosyal Gelişim Sürecinde Sporun Rolü

Psiko-sosyal gelişim, bireyin biyolojik olgunlaşması ile sosyal çevresinden edindiği deneyimlerin etkileşimi sonucunda

ortaya çıkar. Spor, bu süreçte bireye zengin deneyim alanları sunar. Spor yoluyla birey, duygularını ifade etmeyi, saldırganlık dürtülerini kontrol etmeyi ve stresle başa çıkmayı öğrenir (Aracı, 2001). Çocukluk döneminde oyun ve spor, sosyal öğrenmenin temel araçlarıdır. Çocuk, akranlarıyla etkileşim kurarak paylaşmayı, kurallara uymayı ve sosyal sınırları öğrenir. Bu süreç, benlik gelişimini ve özgüven oluşumunu destekler. Ancak erken yaşlarda aşırı rekabet ve performans baskısı, çocuğun psiko-sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Öztürk, 1998).

Sporda Sosyalleşmenin Aşamaları ve Davranış Transferi

Sporda sosyalleşme süreci iki temel aşamada ele alınmaktadır. İlk aşama, bireyin sporla tanıştığı ve sportif ortama katıldığı ön sosyalleşme sürecidir. Bu aşamada aile, okul ve sosyal çevre belirleyici rol oynamaktadır. İkinci aşama ise spor ortamında kazanılan tutum ve davranışların bireyin günlük yaşamına aktarılmasıdır (İkizler, 2000). Sportif etkinlikler sırasında öğrenilen disiplin, sorumluluk ve iş birliği gibi davranışların yaşamın diğer alanlarına aktarılması, sporun eğitsel değerini artırmaktadır. Ancak bu aktarımın gerçekleşebilmesi, spor programlarının pedagojik temellere dayanmasına bağlıdır.

Aşırı Rekabet, Ticarileşme ve Sporun Sorunlu Yönleri

Günümüzde sporun giderek ticarileşmesi ve performans odaklı bir yapıya bürünmesi, sporun eğitsel ve sosyalleştirici işlevlerini zaman zaman gölgede bırakmaktadır. Aşırı rekabet ortamı, sporcular üzerinde fiziksel ve psikolojik baskı oluşturmakta; bu durum sakatlanmalar, tükenmişlik ve ruhsal sorunlara yol açabilmektedir (Başer, 1998). Özellikle çocuk ve genç sporcuların yalnızca başarıya odaklanması, onların sağlıklı sosyalleşme süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle sporun insani, eğitsel ve sosyal boyutlarının ön planda tutulması büyük önem taşımaktadır.

2- Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, sosyalleşme, psiko-sosyal gelişim ve spor arasındaki ilişkiyi inceleyen derleme-tarama modeline dayanmaktadır. Tarama çalışmaları, literatürde mevcut olan bilgi, kavram ve kuramların sistematik bir şekilde incelenmesine ve sentezlenmesine olanak tanır (Yıldırım & Şimşek, 2018). Bu bağlamda çalışma, sporun bireylerin sosyalleşme ve psiko-sosyal gelişim süreçlerine olan katkılarını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

2.2. Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplama işlemi, Türkiye ve uluslararası akademik kaynaklar üzerinden yapılmıştır. Başlıca veri kaynakları şunlardır:

- Akademik kitaplar ve ders kitapları
- Hakemli dergilerde yayımlanmış makaleler
- Spor, psikoloji ve sosyoloji alanında yayınlanmış rapor ve tezler

Literatür taraması sırasında, 1980–2025 yılları arasında yayımlanmış kaynaklar öncelikli olarak değerlendirilmiş, ilgili kavramlar ve kuramsal yaklaşımlar sistematik biçimde analiz edilmiştir.

2.3. Veri Analizi

Toplanan bilgiler, içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. Bu yöntem kapsamında, sosyalleşme, psiko-sosyal gelişim ve spor arasındaki ilişkiler temalar hâlinde sınıflandırılmış, benzer ve farklı görüşler karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır (Krippendorff, 2013). Araştırmada elde edilen bulgular, ilgili literatürle desteklenerek sentezlenmiş ve yorumlanmıştır.

2.4. Bulgular

2.4.1. Sosyalleşme ve Spor

Literatür incelemesi, sporun sosyalleşme sürecinde önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Spor faaliyetleri, bireylere toplumun değerlerini öğrenme ve toplumsal normlara uyum sağlama fırsatı sunar (Binbaşıoğlu, 1982; Dönmezer, 1994). Aile ve okul dışındaki sosyal kurumlar aracılığıyla bireyler, spor ortamında paylaşmayı, iş birliğini ve grup bilincini deneyimleyerek sosyal becerilerini geliştirir (Aslantürk, 2000; Çaha, 2000).

2.4.2. Psiko-Sosyal Gelişim ve Spor

Mevcut literatür, sporun psiko-sosyal gelişime katkısını açıkça ortaya koymaktadır. Spor, bireylerin özgüven, öz disiplin, duygusal kontrol ve problem çözme becerilerini geliştirmesine olanak tanır (Başer, 1998; Tiryaki, 2000). Ayrıca, sportif etkinlikler sırasında yaşanan başarı ve başarısızlık deneyimleri, bireylerin stresle başa çıkma ve sosyal ilişkilerde uyum sağlama yetilerini güçlendirmektedir (Küçük, 1990; Aracı, 2001).

2.4.3. Sporun Toplumsal ve Kültürel İşlevleri

Spor, toplumsal bütünleşmeyi destekleyen evrensel bir araç olarak öne çıkmaktadır. Takım sporları, bireylerin kolektif bilinç ve iş birliği becerilerini geliştirirken; bireysel sporlar, öz disiplin ve kişisel sorumluluk alanında katkı sağlamaktadır (Yetim, 2000; Ünlü, 1995). Sporun kültürel aktarım işlevi, dürüstlük, adalet ve dayanışma gibi değerlerin kuşaktan kuşağa aktarılmasıyla pekişmektedir.

2.4.4. Sporda Sosyalleşmenin Aşamaları ve Etkileri

Literatür taraması, sporda sosyalleşmenin iki aşamalı bir süreç olarak gerçekleştiğini göstermektedir (İkizler, 2000). İlk aşama, bireyin sporla tanıştığı ve temel sosyal becerileri kazandığı ön sosyalleşme; ikinci aşama ise spor deneyimlerinin günlük yaşam

ve sosyal ilişkilerde uygulanmasıdır. Bu süreç, bireyin toplumsal kimlik geliştirmesi ve psiko-sosyal uyumunu desteklemektedir.

2.4.5. Sporun Sorunlu Yönleri

Literatürde, sporun aşırı rekabet ve ticarileşme nedeniyle bazı olumsuz etkileri olduğuna da dikkat çekilmektedir (Başer, 1998). Performans odaklı yaklaşım, çocuk ve genç sporcuların psiko-sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir; bu nedenle spor programlarının eğitsel ve insani boyutları öncelikli tutulmalıdır.

2.5. Tartışma

Bu çalışma, sosyalleşme, psiko-sosyal gelişim ve spor arasındaki ilişkiyi literatür taraması yoluyla incelemiştir. Bulgular, sporun bireylerin toplumsal uyum ve psiko-sosyal gelişim süreçlerinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Spor, bireylere yalnızca fiziksel gelişim fırsatı sunmakla kalmaz; aynı zamanda sosyal normları öğrenme, grup bilinci oluşturma ve kişisel sorumluluk alma gibi becerileri kazandırır (Çaha, 2000; Yetim, 2000). Takım ve bireysel sporların sosyalleşmeye farklı katkılar sağladığı gözlemlenmiştir. Takım sporları, bireylerin kolektif bilinç ve iş birliği becerilerini güçlendirirken; bireysel sporlar, öz disiplin ve kişisel sorumluluk gelişimini desteklemektedir (Ünlü, 1995; Başer, 1998). Bu bulgu, spor türlerinin bireysel gelişim ile toplumsal uyum üzerindeki etkilerini farklı boyutlarda ele almanın önemini vurgulamaktadır.

Araştırma aynı zamanda, sporun psiko-sosyal gelişime katkısını da doğrulamaktadır. Spor ortamında yaşanan başarı ve başarısızlık deneyimleri, bireylerin benlik algısını güçlendirmekte, özgüven ve stres yönetimi becerilerini artırmaktadır (Aracı, 2001; Tiryaki, 2000). Bununla birlikte, literatür, aşırı rekabet ve ticarileşmenin olumsuz etkilerine dikkat çekmektedir. Performans odaklı yaklaşımlar, özellikle çocuk ve genç sporcuların psiko-sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir; bu nedenle spor programlarının

eğitsel ve sosyal boyutlarının ön planda tutulması gerekmektedir (Başer, 1998; Öztürk, 1998).

Bu bulgular, sporun sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik bir araç olarak değerlendirilmesinin önemini göstermektedir. Sporun bireysel ve toplumsal faydalarının maksimize edilmesi, planlı, yaşa ve gelişim düzeyine uygun programların uygulanmasıyla mümkündür.

3- Sonuç

Literatür taraması sonucunda elde edilen veriler, sporun sosyalleşme ve psiko-sosyal gelişim süreçlerinde çok yönlü bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Spor, bireylerin toplumsal normları öğrenmesini, grup bilinci geliştirmesini, sosyal ilişkilerini güçlendirmesini ve kişilik özelliklerini olumlu yönde şekillendirmesini sağlar.

Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde spor, özgüven, empati, öz disiplin ve sorumluluk gibi temel psiko-sosyal becerilerin kazanılmasına katkıda bulunur. Bununla birlikte, aşırı rekabet ve performans baskısı, bu gelişim süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle spor programlarının eğitsel, sosyal ve insani boyutları öncelikli olarak dikkate alınmalıdır.

Sonuç olarak, sporun toplumsal bütünleşme, kültürel değerlerin aktarımı ve bireysel gelişim açısından vazgeçilmez bir araç olduğu söylenebilir. Eğitim sistemleri ve sosyal politikalar, sporun bu çok yönlü potansiyelini destekleyecek şekilde yapılandırılmalı, toplumun tüm bireyleri için erişilebilir hâle getirilmelidir.

Öneriler

4- Eğitsel Spor Programlarının Geliştirilmesi

Sporun bireylerin sosyalleşme ve psiko-sosyal gelişimine katkısını artırmak amacıyla eğitim kurumlarında, yaş ve gelişim

düzeyine uygun, eğitsel odaklı spor programları geliştirilmelidir (Aracı, 2001; Başer, 1998). Bu programlar yalnızca fiziksel performansı geliştirmeye odaklanmakla kalmamalı; aynı zamanda takım çalışması, sorumluluk alma, iletişim becerileri ve problem çözme yeteneklerini desteklemelidir (Çaha, 2000). Böylece spor, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sağlayan bütüncül bir araç hâline gelecektir.

4.1. Aile ve Okul İş Birliğinin Güçlendirilmesi

Sporun psiko-sosyal gelişimdeki etkisinin maksimize edilmesi için aileler ve okullar arasında güçlü bir iş birliği kurulmalıdır (Aslantürk, 2000). Ailelerin, çocuk ve gençlerin sportif deneyimlerini anlaması, onları desteklemesi ve olumlu geri bildirimler vermesi, sosyalleşme sürecini güçlendirecek ve bireylerin özgüven ile toplumsal uyum kazanmasına katkı sağlayacaktır (Binbaşıoğlu, 1982).

4.2. Sporun Toplumsal ve Kültürel Boyutlarının Ön Plana Çıkarılması

Spor etkinlikleri, sadece bireysel başarıya odaklanmak yerine toplumsal bütünleşme ve kültürel değerlerin aktarımını destekleyecek şekilde planlanmalıdır (Yetim, 2000). Fair-play, dayanışma, adalet ve etik değerler, spor programlarının temel içeriklerinden biri olmalıdır (Ünlü, 1995). Bu yaklaşım, sporun sosyal ve kültürel işlevlerini güçlendirerek bireylerin toplumsal normları benimsemesini kolaylaştıracaktır.

4.3. Aşırı Rekabet ve Ticarileşmenin Önlenmesi

Çocuk ve genç sporcuların gelişiminde aşırı rekabet ve sporun ticarileşmesinin olumsuz etkilerinden kaçınılmalıdır (Baser, 1998; Öztürk, 1998). Spor programları, kazanma odaklı değil, katılım ve öğrenme odaklı olmalıdır. Bu yaklaşım, psiko-sosyal

gelişimin sağlıklı bir şekilde devamını destekler ve sporun eğitsel işlevini ön plana çıkarır (Tiryaki, 2000).

4.4. Araştırma ve İzleme Faaliyetlerinin Artırılması

Sporun sosyalleşme ve psiko-sosyal gelişim üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için alan araştırmaları ve uzun süreli takip çalışmaları artırılmalıdır (İkizler, 2000; Krippendorff, 2013). Elde edilen veriler, spor politikalarının ve programlarının bilimsel temellere dayalı olarak geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu sayede hem uygulayıcılar hem de politika yapıcılar daha bilinçli kararlar alabilecektir.

4.5. Toplumsal Erişimin Sağlanması

Sporun birey ve toplum üzerindeki olumlu etkilerinin yaygınlaştırılması için spor tesislerinin ve etkinliklerinin tüm toplum kesimleri için erişilebilir hâle getirilmesi gerekmektedir (Erkal, Güven, & Ayan, 1998; Dönmezer, 1994). Bu yaklaşım, sosyal eşitlik ve kapsayıcılık açısından önem taşımakta ve sporun toplum genelinde sosyalleştirici ve bütünleştirici rolünü güçlendirmektedir.

KAYNAKÇA

Aracı, H. (2001). *Okulda beden eğitimi ve spor*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Aslantürk, Z. (2000). *Sosyoloji: Kavramlar, kurumlar, süreçler*. Açılım Yayınları.

Başer, E. (1998). *Spor psikolojisi*. Bağırhan Yayınevi.

Binbaşıoğlu, C. (1982). *Eğitim psikolojisi*. Binbaşıoğlu Yayınevi.

Çaha, Ö. (2000). *Spor ve toplum*. Alfa Yayınları.

Dönmezer, S. (1994). *Sosyoloji*. Savaş Yayınları.

Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. Der Yayınları.

İkizler, C. (2000). *Spor sosyolojisi*. Alfa Yayınları.

Küçük, V. (1990). *Spor ve kişilik*. Marmara Üniversitesi Yayınları.

Öztabağ, S. (1974). *Genel psikoloji*. Remzi Kitabevi.

Öztürk, F. (1998). *Çocuklarda beden eğitimi ve spor*. Bağırhan Yayınevi.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar ve uygulamalar*. Erek Ofset.

Ünlü, H. (1995). *Spor ve toplum ilişkileri*. Gazi Kitabevi.

Yetim, A. (2000). *Sporun sosyal görünümü*. Gazi Kitabevi.

BÖLÜM 2

SPORDA MOTİVASYON VE PSİKOLOJİK TOPARLANMA: KURAMSAL YAKLAŞIMLAR, BOYUTLAR VE PERFORMANSLA İLİŞKİSİ

Elanur SİNER¹

Tunç İLÇİN²

1- Motivasyon Kavramına Kuramsal Bir Bakış

Motivasyon, bireyin davranışlarını başlatan, yönlendiren, sürdüren ve sonlandıran temel psikolojik süreçlerden biri olarak kabul edilmektedir. Karademir ve Karademir (2018), motivasyonu bireyin hangi etkinliklerde doyum ve haz yaşadığıyla ilişkilendirerek, bireysel tercihlerin ve anlam yüklemelerinin davranış üzerindeki belirleyici rolüne dikkat çekmektedir. Bu bağlamda motivasyon, yalnızca davranışın ortaya çıkmasını sağlayan bir güç değil, aynı zamanda bireyin davranışına yüklediği anlamın da bir yansımasıdır.

Baydoğan ve Göktaş (2024) ile Kilci (2020), motivasyonu bireyin belirli bir hedefe ulaşabilmek için ortaya koyduğu çaba ve bu çabayı sürdürebilme isteği olarak tanımlamaktadır. Robbins ve Judge (2009) ise motivasyonu; bireyin davranışlarını başlatan, yönlendiren ve sürdürmesini sağlayan içsel süreçlerin bütünü şeklinde ele almaktadır. Bu tanımlar doğrultusunda motivasyonun

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, Yönetim ve Organizasyon, Spor Yönetimi Orcid: 0000-0003-2681-7046

² Dr. Öğretim Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, Yönetim ve Organizasyon, Spor Yönetimi, Orcid: 0000-0002-9988-7603

dinamik, çok boyutlu ve bireysel farklılıklara açık bir yapı sergilediği söylenebilir.

Motivasyonun oluşum süreci, bireyin içsel özellikleri ile çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Fottler ve arkadaşları (2006), motivasyonu bireyi zihinsel ve duygusal olarak harekete geçiren görünmeyen bir güç olarak nitelendirirken, bu gücün bireyin performans düzeyi, kararlılığı ve görev bilinci üzerinde belirleyici etkiler yarattığını vurgulamaktadır.

2- Motivasyon Kuramları ve Spor Bağlamında Yorumlanması

2.1. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı, motivasyonun çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Kurama göre bireyler, fizyolojik ihtiyaçlardan başlayarak güvenlik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme basamaklarına doğru ilerlemektedir. Spor ortamında bireylerin motivasyonu, bu ihtiyaçların hangisinin ön planda olduğuna göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin elit sporcular için saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları daha belirleyici olurken, amatör sporcularda ait olma ve sosyal kabul ön plana çıkabilmektedir.

2.2. Öz-Belirleme Kuramı

Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Kuramı, motivasyonun niteliğine odaklanmakta ve içsel motivasyonun sürdürülebilir performans üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Kurama göre özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçları karşılandığında bireylerin içsel motivasyonu güçlenmektedir. Sporcuların kendi hedeflerini belirleyebilmesi, gelişimlerini kontrol edebilmesi ve takım içinde destekleyici ilişkiler kurabilmesi, psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır.

3- Sporda Motivasyonun Önemi ve Performansla İlişkisi

Spor ortamında motivasyon, performansın belirlenmesinde kritik bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir. Özdayı ve arkadaşları (2021), sporcuların spora katılım nedenlerini, duygusal tepkilerini ve sporda kalıcılıklarını açıklamada motivasyonun merkezi bir rol oynadığını belirtmektedir. Doğan'a (2005) göre spor motivasyonu, bireyin fiziksel gelişiminin yanı sıra sosyal kimlik kazanma ve kendini ifade etme süreciyle yakından ilişkilidir.

Roberts ve diğerleri (2007), motivasyonu bireyin hedefe yönelik davranışlarda ısrarcı olma eğilimi olarak tanımlamaktadır. Ünver ve Güney (2024) ise sporcunun motivasyon düzeyinin doğrudan gözlemlenemeyeceğini; ancak davranışsal göstergeler, antrenman disiplini ve müsabaka tutumları üzerinden anlaşılabilirliğini vurgulamaktadır.

3.1. Sporda Motivasyon Türleri

3.1.1. İçsel ve Dışsal Motivasyon

İçsel motivasyon, bireyin sporu keyif aldığı, kendini geliştirmek istediği ve anlamlı bulduğu için sürdürmesini ifade ederken; dışsal motivasyon, ödül, statü, maddi kazanç veya sosyal onay gibi dış etkenlere dayanmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Literatürde içsel motivasyonun, uzun vadeli performans ve psikolojik iyi oluş açısından daha güçlü bir belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Weinberg & Gould, 2023).

3.1.2. Genel ve Özel Spor Motivasyonu

Yalçın'a (2015) göre genel spor motivasyonu, bireyin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına dayanırken; özel spor motivasyonu, fiziksel ve biyolojik gereksinimleri kapsamaktadır. Genel motivasyon, sporcunun kendini ifade etme ve kabul görme

ihtiyacını karşılarken; özel motivasyon, sağlıklı kalma, fiziksel güç kazanma ve bedensel yeterlilikle ilişkilidir.

3.1.3. Motivasyonun Optimal Düzeyi: Yetersiz ve Aşırı Motivasyon

Dirmen (2014), motivasyon eksikliğinin sporcuda isteksizlik, dikkat dağınıklığı ve performans düşüşüne yol açtığını belirtmektedir. Uzun süreli motivasyon eksikliği, özgüven kaybı ve spordan uzaklaşma riskini artırmaktadır. Öte yandan aşırı motivasyon da performans üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Yalçın (2015), aşırı motivasyonun yüksek kaygı, acelecilik ve kontrolsüz davranışlara neden olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, Yerkes–Dodson Yasası çerçevesinde değerlendirildiğinde, optimal uyarılma düzeyinin performans için kritik olduğu görülmektedir (Weinberg & Gould, 2023).

4- Sporda Toparlanma Kavramı ve Psikolojik Boyutu

Toparlanma, spor bilimlerinde uzun yıllar yalnızca fiziksel yenilenme olarak ele alınmış olsa da, günümüzde psikolojik ve duygusal bileşenleri de kapsayan çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Kellman et al., 2018). Ünver (2024), toparlanmanın aktif bir süreç olduğunu ve zihinsel yenilenmeyi de içerdiğini vurgulamaktadır. Kallus ve Kellman (2000), toparlanmayı bireyin stres sonrası denge durumuna yeniden ulaşmasını sağlayan süreç olarak tanımlamaktadır. Yetersiz toparlanma; tükenmişlik, duygu durum bozuklukları ve sakatlanma riskini artırmaktadır (Bompa & Carrera, 2015; Eklund & DeFreese, 2015).

5- Psikolojik Toparlanmanın Temel Boyutları

Psikolojik toparlanma literatürde;

- Zihinsel toparlanma,
- Psikolojik kopma,

- Canlılık ve enerji,
- İyiye dönüş (flourishing)

başlıkları altında ele alınmaktadır (Sonnentag & Fritz, 2007; Kellman et al., 2018). Balk ve Englert (2020), zihinsel toparlanmanın bilişsel kaynakların yenilenmesini sağladığını belirtmektedir. Psikolojik kopma ise sporcunun sporla ilgili taleplerden geçici olarak uzaklaşmasını ifade etmekte ve stresin azalmasına katkı sağlamaktadır.

6- Psikolojik Toparlanma ve Motivasyon Arasındaki Etkileşim

Psikolojik toparlanma ve motivasyon, sporcunun performansını sürdürülebilir kılan iki temel psikolojik yapı taşıdır. Galli ve Vealey (2008), psikolojik toparlanmayı stresörlere karşı pozitif uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamaktadır. İçsel motivasyonu yüksek sporcular, başarısızlıkları kişisel yetersizlik olarak değil, gelişim fırsatı olarak değerlendirmekte ve daha hızlı toparlanabilmektedir (Lonsdale et al., 2009).

Toparlanma sürecinde elde edilen her başarı, sporcunun öz-yeterlilik algısını güçlendirmekte ve motivasyonunu yeniden canlandırmaktadır. Bu durum, motivasyon ve toparlanma arasında döngüsel ve karşılıklı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

7- Yöntem

Bu bölümde, sporda motivasyon ve psikolojik toparlanma arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik olarak izlenen araştırma yaklaşımı, çalışma deseni, katılımcı özellikleri, veri toplama süreci ve veri analiz yöntemi ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır. Araştırma süreci, nicel ölçüm araçları kullanılmaksızın, nitel ve betimsel yöntemler çerçevesinde yürütülmüştür.

7.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden betimsel analiz yaklaşımı benimsenmiştir. Betimsel araştırmalar, belirli bir olguya ilişkin mevcut durumu ortaya koymayı, kavramlar arasındaki ilişkileri açıklamayı ve olgunun bağlam içinde anlaşılmasını amaçlamaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2018). Sporda motivasyon ve psikolojik toparlanma gibi çok boyutlu ve öznel yapılar, bireylerin deneyimleri, algıları ve anlamlandırmaları doğrultusunda şekillendiği için, bu tür bir yaklaşımın çalışmanın amacına uygun olduğu düşünülmektedir.

7.2. Veri Analizi

Elde edilen veriler, betimsel analiz yöntemi kullanılarak çözümlenmiştir. Betimsel analizde, veriler önceden belirlenen temalar çerçevesinde düzenlenmekte ve doğrudan alıntılarla desteklenerek yorumlanmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2018).

Veriler; içsel motivasyon, dışsal motivasyon, duygusal toparlanma, zihinsel yenilenme ve performans sürekliliği başlıkları altında ele alınmıştır. Veriler, araştırmanın kuramsal çerçevesiyle ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

7.3. Bulgular

Bu bölümde, sporcularla gerçekleştirilen görüşmeler ve gözlemler sonucunda elde edilen bulgular, belirlenen temalar doğrultusunda sunulmaktadır. Bulgular, sporda motivasyon ve psikolojik toparlanma arasındaki ilişkinin sporcuların deneyimleri üzerinden nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır.

7.3.1. Sporcuların Motivasyon Kaynaklarına İlişkin Bulgular

Elde edilen bulgular, sporcuların motivasyonlarının ağırlıklı olarak içsel kaynaklara dayandığını göstermektedir. Katılımcılar, sporu sürdürme nedenlerini çoğunlukla kendini geliştirme, başarı hissi yaşama ve kişisel doyum sağlama olarak ifade etmişlerdir. İçsel

motivasyonu yüksek olan sporcuların, antrenmanlara daha istekli katıldıkları ve zorlayıcı koşullarda dahi sporu bırakma eğilimlerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Dışsal motivasyon unsurlarının ise özellikle müsabaka dönemlerinde geçici bir etki yarattığı belirlenmiştir. Ödül, takdir ve sosyal onay gibi etkenlerin kısa vadeli performans artışına katkı sağladığı, ancak uzun vadede motivasyonun sürdürülebilirliğinde sınırlı bir rol oynadığı ifade edilmiştir.

7.3.2. Psikolojik Toparlanma Sürecine İlişkin Bulgular

Psikolojik toparlanma süreci, sporcular tarafından yalnızca fiziksel dinlenme olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal yenilenme süreci olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar, başarısız performanslar veya yoğun antrenman dönemleri sonrasında zihinsel yorgunluk yaşadıklarını, bu durumun motivasyonlarını geçici olarak olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Toparlanma sürecinde etkili bulunan unsurlar arasında sosyal destek, olumlu öz-diyalog, antrenör yaklaşımı ve kişisel baş etme stratejileri öne çıkmaktadır. Zihinsel olarak toparlanabilen sporcuların, bir sonraki performansa daha odaklı ve özgüvenli çıktıkları gözlemlenmiştir.

7.3.3. Motivasyon ve Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Bulgular, motivasyon ve psikolojik toparlanma arasında karşılıklı ve döngüsel bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. İçsel motivasyonu yüksek olan sporcuların, stresli durumlar sonrasında daha hızlı toparlandıkları; etkili toparlanma yaşayan sporcuların ise motivasyonlarını daha kolay yeniden kazandıkları belirlenmiştir. Başarılı toparlanma deneyimlerinin, sporcularda “baş edebilirim” algısını güçlendirdiği ve öz-yeterlilik duygusunu artırdığı görülmüştür. Bu durumun, sonraki hedeflere yönelik motivasyonu desteklediği ve performans sürekliliğine katkı sağladığı ifade edilmiştir.

7.3.4. Performans Sürekliliği ve Psikolojik İyi Oluş

Son olarak, psikolojik toparlanma ve motivasyonun birlikte ele alınmasının, sporcuların uzun vadeli performans sürekliliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Motivasyonunu koruyabilen ve etkili toparlanma stratejileri geliştirebilen sporcuların, tükenmişlik belirtilerini daha az yaşadıkları ve spora daha olumlu bir bakış açısıyla devam ettikleri gözlemlenmiştir.

8- Tartışma

Bu kitap bölümünde elde edilen bulgular, sporda motivasyon ve psikolojik toparlanmanın birbirinden bağımsız değil; aksine karşılıklı etkileşim içinde olan, döngüsel ve tamamlayıcı psikolojik süreçler olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, sporcuların motivasyon kaynaklarının niteliğinin, psikolojik toparlanma hızını ve etkinliğini doğrudan etkilediğini; etkili toparlanma deneyimlerinin ise motivasyonun yeniden inşasında belirleyici rol oynadığını göstermektedir.

Araştırmada sporcuların motivasyonlarının ağırlıklı olarak içsel kaynaklara dayandığı bulgusu, Öz-Belirleme Kuramı'nın (Deci & Ryan, 2000) temel varsayımlarıyla örtüşmektedir. İçsel motivasyonu yüksek sporcuların, performans düşüşleri veya başarısızlıklar karşısında daha esnek bir psikolojik yapı sergiledikleri ve bu durumları gelişim fırsatı olarak değerlendirdikleri gözlemlenmiştir. Bu sonuç, içsel motivasyonun yalnızca performansı artıran bir unsur değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı ve toparlanma kapasitesini güçlendiren bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir.

Psikolojik toparlanmaya ilişkin bulgular, toparlanmanın yalnızca fiziksel dinlenme ile sınırlı olmadığını; zihinsel yenilenme, duygusal denge ve psikolojik kopma gibi boyutları da kapsayan çok yönlü bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Sonnentag

ve Fritz (2007) ile Kellmann ve arkadaşlarının (2018) toparlanmaya ilişkin çok boyutlu yaklaşımlarıyla paralellik göstermektedir. Sporcuların zihinsel olarak toparlanabildiklerinde, performansa daha odaklı ve özgüvenli bir şekilde döndükleri gözlemlenmiştir.

Motivasyon ve psikolojik toparlanma arasındaki ilişki incelendiğinde, elde edilen bulgular bu iki yapının karşılıklı olarak birbirini besleyen bir döngü oluşturduğunu göstermektedir. İçsel motivasyonu yüksek sporcuların stresli durumlar sonrasında daha hızlı toparlandıkları; etkili toparlanma yaşayan sporcuların ise motivasyonlarını daha kolay yeniden kazandıkları belirlenmiştir. Bu durum, Galli ve Vealey'nin (2008) psikolojik toparlanmayı stresörlere karşı pozitif uyum sağlama süreci olarak tanımlayan görüşlerini desteklemektedir.

Son olarak, motivasyon ve psikolojik toparlanmanın birlikte ele alınmasının, sporcuların performans sürekliliği ve psikolojik iyi oluşları üzerinde belirleyici olduğu görülmüştür. Bu bulgu, literatürde tükenmişlik, spordan kopma ve performans dalgalanmalarını açıklamada bu iki değişkenin birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret eden çalışmaları desteklemektedir (Eklund & DeFreese, 2015; Lonsdale et al., 2009).

10- Sonuç

Bu kitap bölümünde, sporda motivasyon ve psikolojik toparlanma kavramları kuramsal ve uygulamalı boyutlarıyla ele alınmış; bu iki psikolojik yapının sporcu performansı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri nitel bir bakış açısıyla incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, motivasyonun yalnızca performansı başlatan bir güç değil, aynı zamanda psikolojik toparlanmayı kolaylaştıran ve sürdürülebilir kılan temel bir unsur olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonuçları, özellikle içsel motivasyonun, sporcuların zorlayıcı performans deneyimleri sonrasında daha hızlı ve etkili toparlanmalarına katkı sağladığını ortaya koymuştur.

Psikolojik toparlanmanın ise sporcunun motivasyonunu yeniden yapılandırarak, performans sürekliliğini destekleyen kritik bir süreç olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bağlamda, sporda motivasyon ve psikolojik toparlanmanın birbirinden ayrı ele alınmasının eksik bir yaklaşım olacağı; aksine bu yapıların bütüncül bir perspektifle değerlendirilmesinin, sporcuların hem performans hem de psikolojik iyi oluşlarını desteklemede daha etkili olacağı söylenebilir.

9- Öneriler

Elde edilen bulgular doğrultusunda, sporda motivasyon ve psikolojik toparlanmanın geliştirilmesine yönelik aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

Sporculara Yönelik Öneriler

- Sporcuların, performans sonuçlarından bağımsız olarak içsel motivasyon kaynaklarını fark etmeleri ve güçlendirmeleri teşvik edilmelidir.
- Zorlayıcı performans deneyimleri sonrasında zihinsel toparlanmaya zaman ayırmaları ve kendilerine karşı daha esnek bir tutum geliştirmeleri önerilmektedir.
- Olumlu öz-diyalog, hedef güncelleme ve psikolojik kopma stratejileri, bireysel toparlanma rutinlerinin bir parçası hâline getirilmelidir.

Antrenörlere ve Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Antrenörlerin, sporcuların yalnızca fiziksel değil, psikolojik toparlanma ihtiyaçlarını da dikkate alan bir antrenman ve müsabaka planlaması yapmaları önemlidir.
- Destekleyici, özerklik tanıyan ve gelişim odaklı antrenör yaklaşımları, sporcuların içsel motivasyonunu güçlendirecektir.

- Toparlanma süreçleri, performansın ayrılmaz bir parçası olarak görülmeli ve antrenman programlarına sistematik biçimde entegre edilmelidir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Gelecek çalışmalarda, motivasyon ve psikolojik toparlanma ilişkisi uzunlamasına ve karma yöntem yaklaşımlarıyla incelenebilir.
- Farklı yaş grupları, spor branşları ve performans düzeyleri karşılaştırmalı olarak ele alınabilir.
- Ölçeksiz nitel yaklaşımların yanı sıra, derinlemesine görüşmeler ve vaka analizleriyle toparlanma süreçlerinin bireysel farklılıkları daha ayrıntılı biçimde ortaya konabilir.

Kaynakça

Geçerli belgede Akbal, A., & Göktaş, Z. (2023). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 112–128.

Baydoğan, M., & Göktaş, Z. (2024). *Sporda güdülenme ve performans ilişkisi*. Akademisyen Kitabevi.

Balk, Y. A., & Englert, C. (2020). Recovery and self-regulation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1576920>

Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Human Kinetics.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dirmen, A. (2014). *Sporda motivasyon ve performans*. Morpa Yayınları.

Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.

Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>

Fottler, M. D., Khatri, N., & Savage, G. T. (2006). *Strategic human resource management in health care*. Emerald Group Publishing.

Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *TheSportPsychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>

Kallus, K. W., & Kellmann, M. (2000). *Burnout in athletes*. Peter Lang.

Karademir, T., & Karademir, E. (2018). *Motivasyon kavramı ve spor*. Gazi Kitabevi.

Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *Journal of Sports Sciences*, 36(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1370479>

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2009). Athlete burnout in elite sport. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785–795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929315>

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Sage Publications.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2009). *Organizational behavior* (13th ed.). Pearson Education.

kaynak yok.

BÖLÜM 3

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA ÖZGÜ SUNUŞ YOLU İLE ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

1. ÖZNUR KARADAĞ¹

Giriş

Beden eğitimi en yalın hali ile bedensel etkinlikler aracılığı ile eğitimin sağlanması olarak ifade edilebilir (Akkoyunlu, 1996). Beden eğitimi öğrencilere anlamlı öğrenmeler yaşatma, hareket kültürü kazandırma ve hayat boyu süren fiziksel aktif yaşam tarzını benimseme noktasında destek sağlayan yapılandırılmış bir ortamda sürdürülen öğrenmelerdir (Siedentop, 2002). Beden eğitimi dersleri bireylerin yalnızca psikomotor alanda değil bilişsel ve duyuşsal alanda da gelişimlerini hedeflemektedir. Bu noktadan beden eğitimi ve spor dersinin bireyin çok yönlü gelişimini hedeflediği söylenebilir (Kale & Erşen, 2003).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Orcid: 0000-0002-1878-3467

Diğer yandan öğretmenlik mesleği ‘Devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini yerine getiren, özel bir ihtisas mesleğidir.’ (MEB, 1973). Eğitim ve öğretim ile ilgili görevlerin paydaşlarından olan öğretmenler meslek bilgisi, alan bilgisi, pedagojik bilgi, genel kültür gibi farklı alanlarda yeterliğe sahip olmalıdır. 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu’nun 43. maddesinde açıkça belirtildiği gibi öğretmenlik mesleği, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal, psikomotor gelişimlerini destekleyen ahlaki, kültürel ve milli değerleri kazandırmayı amaçlayan temel bir eğitim görevi olarak ele alınmaktadır. (MEB, 1973). Öğretmen eğitim durumlarını düzenleyen ve uygulayanlardan biri olduğu için konu alanını iyi bilmesi, öğretimle ilgili bilgilere, becerilere ve tutumlara sahip olması gerekmektedir (Sönmez, 2022). Bu noktada öğretmenlerin sergilemesi gereken bazı yeterliliklerin olduğu unutulmamalıdır.

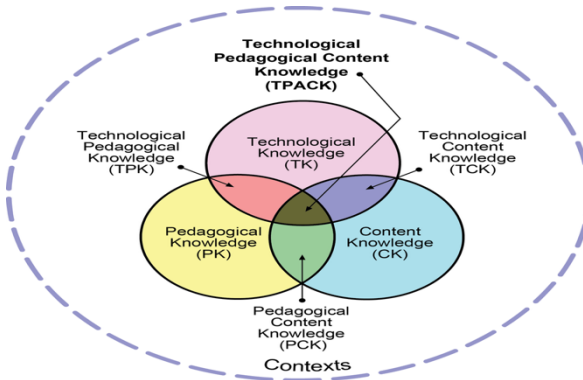
Şekil 1 Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlikleri

A Mesleki Bilgi	B Mesleki Beceri	C Tutum ve Değerler
A1. Alan Bilgisi Alanında sorgulayıcı bakış açısını kapsayacak şekilde ileri düzeyde kuramsal, metodolojik ve olgusal bilgiye sahiptir.	B1. Eğitim Öğretimi Planlama Eğitim öğretim süreçlerini etkin bir şekilde planlar.	C1. Millî, Manevi ve Evrensel Değerler Millî, manevi ve evrensel değerleri gözetir.
A2. Alan Eğitimi Bilgisi Alanının öğretim programına ve pedagojik alan bilgisine hâkindir.	B2. Öğrenme Ortamları Oluşturma Bütün öğrenciler için etkili öğrenmenin gerçekleşebileceği sağlıklı ve güvenli öğrenme ortamları ile uygun öğretim materyalleri hazırlar.	C2. Öğrenciye Yaklaşım Öğrencilerin gelişimini destekleyici tutum sergiler.
A3. Mevzuat Bilgisi Birey ve öğretmen olarak görev, hak ve sorumluluklarına ilişkin mevzuata uygun davranır.	B3. Öğretme ve Öğrenme Sürecini Yönetme Öğretme ve öğrenme sürecini etkili bir şekilde yürütür.	C3. İletişim ve İş Birliği Öğrenci, meslektaş, aile ve eğitimin diğer paydaşları ile etkili iletişim ve iş birliği kurar.
	B4. Ölçme ve Değerlendirme Ölçme ve değerlendirme, yöntem, teknik ve araçların amacına uygun kullanır.	C4. Kişisel ve Mesleki Gelişim Öz değerlendirme yaparak, kişisel ve mesleki gelişimine yönelik çalışmalara katılır.

Kaynak: Milli Eğitim Bakanlığı (2017)

Şekil 1'e bakıldığında öğretmenlik mesleği ile ilgili genel yeterliklerin Mesleki Bilgi, Mesleki Beceri ve Tutum ve Değerler olmak üzere üç ana başlıkta toplandığı görülmektedir (MEB, 2017). Mesleki Bilgi kendi içerisinde Alan Bilgisi, Alan Eğitimi Bilgisi ve Mevzuat Bilgisi olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Mesleki Beceri ise Eğitim Öğretimi Planlama, Öğrenme Ortamları Oluşturma, Öğretme ve Öğrenme Sürecini Yönetme ve Ölçme ve Değerlendirme olmak üzere dörde ayrılmış durumdadır. Tutum ve Değerlere ait yeterlikler ise Milli, Manevi ve Evrensel Değerler, Öğrenciye Yaklaşım, İletişim ve İş birliği ve Kişisel ve Mesleki Gelişim olmak üzere dörde ayrılmıştır. Bu noktada öğretmenlerin meslek bilgisinden, mesleki beceriye, tutum ve değerlere kadar uzanan pek çok alanda yetkin olması beklenmektedir. Ayrıca günümüzün teknoloji çağı olduğu düşünüldüğünde öğretmenlerden beklenen yeterliklerden birinin de teknolojik yeterlikler olduğu söylenebilir. Daha geniş bir çerçevede bakmak gerekirse öğretmenlerin teknolojik pedagojik alan bilgilerinin yüksek seviyede olması beklenmektedir. Teknolojik Pedagojik Alan Bilgisi (TPAB), teknolojik bilgi, pedagojik bilgi ve alan bilgisinin bir kesişimi olarak düşünülebilir. Şekil 2'de teknolojik pedagojik alan bilgisine ait görsel yer almaktadır.

Şekil 2 Teknolojik pedagojik alan bilgisi



Kaynak: <https://tpack.org>⁹

Teknolojik pedagojik alan bilgisi öğretmen eğitimine teknolojiyi dahil etmeyi hedefler teknolojik bilgi, pedagojik bilgi ve alan bilgisinin iç içe geçmesiyle ortaya çıkar (Ayaydın & ve ark., 2024). Öğretmen yeterliklerine bakıldığında öğretmenlerin pedagojik bilgilerinin iyi düzeyde olması gerektiği söylenebilir. İdeal bir öğretmen alan bilgisini öğrencilerine nasıl aktaracağı ile ilgili yeterli pedagojik bilgiye sahip olmalı, ihtiyaçlar doğrultusunda en uygun yolu seçerek öğrencilere bilgileri aktarabilmelidir. Bu noktada öğretmen yeterliğinde pedagojik bilgiye sahip olmak aynı zaman öğretim yöntem ve tekniklerine de hakim olmayı gerektirir. Öğretim yöntemi, öğretimde belirlenen hedeflede ulaşmak amacı ile öğretmenin seçmiş olduğu, derslerinde uyguladığı, öğrenme ve öğretme süreçlerine yol gösteren etkinlikler dizisi olarak tanımlanmaktadır (Demirel, 2017).

Öğretim yöntemleri farklı ders disiplinleri için ortak olarak uygulanabilen, öğrenme-öğretme süreçlerinin genel yapısını belirleyen hali ile genel öğretim yöntemleri, belirli bir derse ait amaçlara ve içeriklere özgü olarak ortaya çıkarılan hali ile de özel öğretim yöntemleri olarak ikiye ayrılır (Demirel, 2017; Sönmez, 2019). Genel öğretim yöntemlerine örnek olarak tartışma yöntemi, anlatım yöntemi, gösterip yaptırma yöntemi gibi yöntemler örnek gösterilebilirken özel öğretim yöntemlerine beden eğitimi ve spor alanına özgü olarak komut, kendini denetleme, öğrencinin başlatması gibi yöntemler örnek gösterilebilir.

Diğer yandan sunuş yolu ile öğretim stratejileri öğretmenin aktif olduğu, öğrenciye bilginin hazır halde sunulduğu ve öğrencinin alıcı konumda olduğu öğretim stratejileridir. Bölümün devamında beden eğitimi ve sporda kullanılan özel öğretim yöntemlerinden bahsedilecek ve sonrasında sunuş yolu ile öğretim stratejisi kapsamında kullanılabilecek özel öğretim yöntemleri tanıtılacaktır.

Beden Eğitimi ve Spora Özgü Öğretim Yöntemleri

Beden eğitimi ve spor alanında Mosston & Ashworth (2008) öğretim stilleri yelpazesi kavramını ele almıştır. Beden eğitimi ve sporda buluş yoluyla ve sunuş yoluyla olmak üzere iki ana öğretim stratejisi altında on bir farklı öğretim yöntemini ele almışlardır (Karatut, 2023). Bu yöntemler sırası ile;

- Komut Yöntemi (A)
- Alıştırma Yöntemi (B)
- Eşli Çalışma Yöntemi (C)
- Kendini Denetleme Yöntemi (D)
- Katılım Yöntemi (E)
- Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi (F)
- Problem Çözme Yöntemi-Tek Doğru (G)
- Problem Çözme Yöntemi-Çok Doğru (H)
- Öğrencinin Tasarımı Yöntemi (I)
- Öğrencinin Başlatması Yöntemi (J)
- Kendi Kendine Öğretme (K) şeklindedir (Yanık, 2021).

Bu yöntemler içerisinde Komut, Alıştırma, Eşli Çalışma, Kendini Denetleme ve Katılım yöntemleri sunuş yolu ile öğretim stratejisi bakış açısını yansıtırken; Yönlendirilmiş Buluş, Problem Çözme, Öğrencinin Tasarımı, öğrencinin başlatması ve Kendi kendine öğretme yöntemleri buluş yolu ile öğretim stratejisi bakış açısını yansıtmaktadır (Masston & Ashworth, 2008). Diğer yandan sunuş yoluyla ele alınan yöntemler öğretici merkezli, buluş yoluyla ele alınan yöntemler öğrenen merkezli olarak ifade edilmektedir (Hünük, 2023).

Beden Eğitimi ve Spora Özgü Sunuş Yolu ile Öğretim Yöntemleri

Komut Yöntemi (A)

Komut yöntemi dersin hazırlık, uygulama ve değerlendirme evresindeki tüm kararları öğretmenin verdiği bir yöntemdir. Yalpazenin ilk yöntemi olan komut yönteminde öğretim ortamında bir komut sinyalinin varlığı söz konusudur. Öğrencilerden verilen her komut sinyalinden sonra beklenen hareketi yapmaları istenir. Öğretmen bu yöntemde öğretici rolünde iken, öğrenciler verilen komutları uygulayan roledir. Bu yöntemde öğrencilerin psikomotor gelişimlerinin en üst düzeyde olması beklenir. (Hünük, 2023; Masston & Ashworth, 2008).

Şekil 3: Komut Yöntemine Ait Görsel



Kaynak: ChatGPT

Alıştırma Yöntemi (B)

Alıştırma yöntemi uygulama ile ilgili kararların ilk kez öğrenciye devredildiği bir yöntemdir. Burada dersin hazırlık ve değerlendirme evresinde kararları veren kişi komut yönteminde olduğu gibi öğretmen iken; uygulama evresindeki kararları veren kişi öğrencidir. Bu yöntemde öğretmen rolü ağırlıklı olarak etkinlik ortamını hazırlayan rolde iken öğrenci tekrar yolu ile beceriyi pekiştiren roldedir. Ayrıca alıştırma yöntemi ile dersi etkili bir şekilde işlemek için öğretmen çalışma yaprağı denilen yardımcı bir ders materyalini de kullanır. Öğrenciler dersin uygulama bölümünde çalışma yaprağı ile aktif bir şekilde rol alırken öğretmen öğrencilere geribildirimde bulunur (Hünük, 2023).

Şekil 4 Alıştırma Yöntemine Ait Görsel



Kaynak: ChatGPT

Eşli Çalışma Yöntemi (C)

Eşli çalışma yöntemi dönüt ile ilgili kararların ilk kez öğrenciye devredildiği yöntemdir (Masston & Ashworth, 2008). Bu yöntemde öğrenci görevleri uygulayıcı ve gözlemci olmak üzere iki farklı türdedir. Uygulayıcı öğrenci uygulama evresindeki görevleri yerine getirirken gözlemci öğrenci öğretmenin önceden hazırlamış olduğu kriter tablosuna göre uygulayıcı öğrenciyi değerlendirir ve ona dönütlerde bulunur. Her öğrencinin uygulayıcı ve gözlemci rollerini deneyimlemesi beklenir. Bu esnada öğretmen gerekli durumlarda gözlemci görevindeki öğrenci ile iletişim kurarak rehber görevinde sürece dahil olur (Karatut, 2023, Masston & Ashworth, 2008).

Şekil 5 Eşli Çalışma Yöntemine Ait Görsel



Kaynak: ChatGPT

Kendini Denetleme-Kendini Kontrol Yöntemi (D)

Kendini denetleme-Kendini kontrol yöntemi öğrenciyi kendi performansı hakkında karar verme sürecine sokan bir yöntemdir. Burada öğrenci belirli görevleri yerine getirirken, öğretmen tarafından belirlenmiş olan kriterlere uygun olarak kendini değerlendirir. Bu yöntemde öğretmen öğrencilerin dürüstlüğüne güvenir. Öğrenciler çalışmalarını alıştırmaya yönteminde olduğu gibi uygular iken; eşli çalışma yönteminde yapmış olduğu arkadaşını değerlendirme sürecini burada kendini değerlendirme süreci olarak gerçekleştirir. (Hünük, 2023; Masston & Ashworth, 2008).

Şekil 6 Kendini Denetleme Yöntemine Ait Görsel



Kaynak: ChatGPT

Katılım Yöntemi (E)

Katılım yöntemi her öğrenciye kendi beceri seviyesinde çalışma imkânı sunan bir yöntemdir. Bireysel farklılıklar merkeze alınarak oluşturulan öğrenme ortamında öğrenci kendi seviyesine karar verir ve uygun olduğunu düşündüğü seviyeden çalışmalara başlar. Öğretmen aynı beceriye özgü farklı zorluk seviyesinde alıştırmalar hazırlar ve sınıfa sunar. Öğrenci seçtiği seviyede başarılı olamaz ise bir alt seviyedeki alıştırmayı yapabilir ya da seçtiği seviyede başarılı olduktan sonra bir üst seviyeye geçebilir. Buradaki karar verme sorumluluğu öğrenciye bırakılır (Karatut, 2023, Masston & Ashworth, 2008).

Şekil 7 Katılım Yöntemine Ait Görsel



Kaynak: ChatGPT

Sonuç

Devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini yerine getiren, özel bir ihtisas mesleği olan öğretmenlik mesleğinde birçok

alandanda yeterlik göstermek gerekmektedir. İdeal bir öğretmen in göstermesi gereken yeterliklerden biri de pedagoji bilgisidir. Beden eğitimi öğretmenlerinin derslerini işlerken tüm kriterleri göz önünde bulundurarak en uygun yöntem/yöntemlere karar vermesi derslerini en üst düzeyde verimli geçirebilmeleri açısından önemli parametrelerden biridir. Beden eğitimi öğretmenleri geleneksel yöntemlerin dışında, derslerinde sunuş yolu ile öğretim stratejini merkeze aldıklarında beden eğitimi ve spor alanına özgü özel öğretim yöntemlerini kullanarak öğrenmeleri daha anlamlı hale getirmeyi hedefleyebilir.

Kaynakça

Akkoyunlu, Y. (1996). Beden Eğitimi ve Spor. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 80.

Ayaydın, Y., Yılmaz, K., & Ün, D. (2024). Teknolojik Pedagojik Alan Bilgisi (Tpab) Eğitiminin Öğretmenlerin Tpab Yeterliliklerini Geliştirmedeki Etkisinin İncelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 14(3), 1420-1434.

Demirel, Ö. (2017). Eğitimde program geliştirme: Kuramdan uygulamaya (23. bs.). Pegem Akademi.

Hünük, D. (2023). Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Stratejileri, Modelleri ve Yöntemleri. Gençlik ve Spor Yayınları.

Kale, R., & Erşen, E. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. Nobel.

Karatut, A. (2023). Beden Eğitiminde Kullanılan Öğretim Stilleri: Mosston ve Ashworth Yelpazesi. In: Uluç, E. A. & Yıldız, M. (eds.), *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar II*. Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub394.c1790>

Millî Eğitim Bakanlığı (2017). Öğretmenlik mesleği genel yeterlikleri. Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü, Ankara.

Millî Eğitim Bakanlığı. (1973). 1739 Sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu. Resmî Gazete, Sayı: 14574.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education: 1st Online Edition. Spectrum Institute for Teaching and Learning.

Siedentop, D. (2002). Content knowledge for physical education. *Journal of teaching in physical education*, 21(4).

Sönmez, V. (2002). Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı. Anı.

Sönmez, V. (2019). Öğretim ilke ve yöntemleri (8. bs.). Anı Yayıncılık.

Yanık, M. (2021). Beden Eğitimi Öğretim Stilleri. Sivrikaya, A.H. (Ed) Spor Biliminde Öğreten Sorular. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

BÖLÜM 4

DİJİTAL OYUNLARIN SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTEYLE BULUŞMASI

1. HELİN OLCAY YILDIRAK¹

2. EMRULLAH YILMAZ²

3. TUĞBA MUTLU BOZKURT³

Giriş

Dijital teknolojilerin günlük yaşama hızla entegre olması, bireylerin oyun oynama, öğrenme, sosyalleşme ve fiziksel aktiviteye katılım biçimlerinde önemli dönüşümlere yol açmıştır. Özellikle dijital oyunlar, başlangıçta eğlence odaklı ve çoğunlukla sedanter bir etkinlik olarak değerlendirilirken, günümüzde fiziksel hareketi merkeze alan uygulamalarla birlikte spor ve egzersizle doğrudan ilişkilendirilen bir yapıya evrilmiştir. Bu dönüşüm, dijital oyunların yalnızca pasif bir zaman geçirme aracı değil; aynı zamanda fiziksel aktiviteyi teşvik eden, motor becerileri destekleyen ve motivasyonel

¹ Dokt. Öğr., Bitlis Eren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0001-8643-4616.

² Dokt. Öğr., Bitlis Eren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0001-7481-5075.

³ Doç. Dr., Bitlis Eren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0001-8663-2188.

süreçleri güçlendiren bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2019; Tüver & Gümüş, 2024).

Dijital oyunların sporla etkileşimi özellikle “aktif video oyunları” veya literatürde yaygın olarak kullanılan adıyla exergame kavramı üzerinden açıklanmaktadır. Exergame’ler, oyun oynama sürecinde bedensel hareketi zorunlu kılan ve enerji harcamasını artıran dijital uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (Staiano & Calvert, 2011). Nintendo Wii, Xbox Kinect ve sanal gerçeklik (VR) tabanlı oyun sistemleri bu yaklaşımın en bilinen örnekleri arasında yer almaktadır. Yapılan çalışmalar, bu tür oyunların çocuklar, ergenler ve yetişkinler için orta düzeyde fiziksel aktivite sağlayabildiğini ve özellikle hareketsiz bireylerde fiziksel aktiviteye katılımı artırabildiğini ortaya koymaktadır (Flavián ve ark., 2011; Baranowski ve ark., 2012).

Spor bilimleri alanında yapılan araştırmalar, dijital oyun temelli fiziksel aktivitelerin yalnızca fiziksel uygunluğu değil; aynı zamanda motivasyon, öz yeterlik ve egzersize yönelik tutumlar üzerinde de olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Özellikle oyunlaştırma unsurlarının (puan, seviye, geri bildirim, rekabet ve ödül) fiziksel aktiviteye entegre edilmesi, bireylerin egzersize katılım sürekliliğini artırabilmektedir (Hamari ve ark., 2014). Bu durum, dijital oyunların spor ve fiziksel aktiviteye katılımı da tamamlayıcı bir araç olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte, dijital oyunların sporla ilişkisi yalnızca olumlu boyutlarla sınırlı değildir. Uzun süreli ve kontrolsüz dijital oyun oynama davranışı, sedanter yaşam tarzını pekiştirebilmekte ve fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına neden olabilmektedir (Tremblay ve ark., 2011). Bu bağlamda dijital oyunların spor ve fiziksel aktiviteyle ilişkisi, çift yönlü ve çok boyutlu bir yapı arz etmektedir. Oyun türü, oynama süresi, bireyin yaşı, motivasyonel

özellikleri ve çevresel faktörler bu ilişkinin yönünü belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır.

Son yıllarda literatürde öne çıkan “fijital” (physical + digital) yaklaşım, dijital oyunlar ile spor arasındaki bu etkileşimi daha bütüncül bir bakış açısıyla ele almaktadır. Fijital yaklaşımlar, fiziksel hareket ile dijital deneyimin eş zamanlı olarak bütünleştiği uygulamaları ifade etmekte ve sporun dijitalleşen dünyada yeniden tanımlanmasına katkı sunmaktadır. Bu doğrultuda dijital oyunların, geleneksel spor ve egzersiz anlayışını dönüştüren yenilikçi bir araç olarak değerlendirilmesi giderek önem kazanmaktadır.

Bu bölümde, dijital oyunların spor ve fiziksel aktiviteyle nasıl kesiştiği; bu etkileşimin bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları üzerindeki yansımaları güncel literatür ışığında ele alınmaktadır. Ayrıca dijital oyunların spor alanında sunduğu fırsatlar ve olası riskler değerlendirilmektedir.

Oyun Kavramının Tarihsel Gelişimi ve Dijitalleşme Süreci

Oyun kavramı, kültürel ve toplumsal yapının temel bileşenlerinden biri olarak uzun süre teorik tartışmalara konu olmuş; özellikle Huizinga’nın (1971) ortaya koyduğu “kültürden önce oyun” yaklaşımıyla akademik bir zemin kazanmıştır. Ayrıca dijital teknolojilerin hızla gelişmesiyle birlikte oyun, yalnızca kültürel bir pratik olmaktan çıkarak teknik ve algoritmik bir yapıya evrilmiştir. Bu dönüşüm, oyunun geleneksel anlamda sınırları belirli “sihirli daire” (magic circle) yapısından koparak, veri akışları ve yazılım mantığıyla işleyen dinamik bir sistem hâline gelmesine yol açmıştır.

21. yüzyılda oyun, teknolojik determinizmin etkisi altında yeniden tanımlanmakta; özellikle metamodernist yaklaşımlar doğrultusunda oyunlar artık çok katmanlı, öz-dönüşümlü ve medyalar arası metinler olarak ele alınmaktadır (Conway, 2024). Bu bağlamda dijitalleşme, oyunun ontolojik yapısını değiştirerek onu sabit kurallara dayalı bir etkinlikten, sürekli güncellenen ve evrilen

bir “yazılım hizmeti” (Games as a Service – GaaS) modeline dönüştürmüştür.

Geleneksel Oyun Anlayışından Dijital Oyunlara Geçiş

Geleneksel oyun anlayışı, yüz yüze etkileşim, fiziksel mekân ve yerel kurallar çerçevesinde şekillenirken; dijital oyunlara geçiş, bu unsurları küresel, eşzamanlı ve ağ tabanlı bir yapıya taşımıştır. Bu dönüşümde en dikkat çekici değişim, oyunun mekânsal sınırlarının ortadan kalkmasıdır. Fiziksel oyun alanları yerini sanal ve çok katmanlı dijital ortamlara bırakmıştır.

Aarseth’in (1997) “ergodik edebiyat” kavramı, dijital oyunlarda oyuncunun pasif bir izleyici olmaktan çıkarak anlatının aktif bir üreticisine dönüşmesini açıklayan temel yaklaşımlardan biridir. Günümüzde bu yapı, hiper-etkileşim kavramıyla birleşerek oyuncunun oyun evrenini doğrudan şekillendirdiği bir deneyim sunmaktadır. 2025 perspektifinde bu süreç, fiziksel ve dijital gerçekliğin iç içe geçtiği genişletilmiş gerçeklik (XR) aşamasına ulaşmış; akıllı cihazlar ve giyilebilir teknolojiler aracılığıyla oyunun fiziksel sınırları büyük ölçüde ortadan kalkmıştır (Biricik & Atik, 2021).

Dijital Oyun Kavramı ve Temel Özellikleri

Dijital oyunlar, çağdaş literatürde etkileşimli, kurallara dayalı ve sürekli geri bildirim mekanizmaları içeren sayısal sistemler olarak tanımlanmaktadır. Ancak güncel araştırmalar, dijital oyunları yalnızca teknik yapılarıyla değil, sundukları deneyimsel boyutlarla da değerlendirmektedir. Bu çerçevede üç temel özellik öne çıkmaktadır.

İlk olarak daldırma (immersion) ve varlık (presence), oyuncunun sanal ortamda gerçeklik hissi yaşamasını sağlayan temel unsurlar olarak ele alınmaktadır (Gezgin, 2021). İkinci olarak agency, yani oyuncunun oyun sistemi üzerinde anlamlı ve sonuç

doğuran eylemlerde bulunabilme kapasitesi, dijital oyun deneyiminin merkezinde yer almaktadır. Üçüncü unsur ise algoritmik dinamizm olup, yapay zekâ destekli sistemlerin oyunu oyuncunun tercih ve davranışlarına göre uyarlamasını ifade etmektedir.

2025 yılı itibarıyla üretken yapay zekâ (GenAI) uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte, dinamik içerik üretimi dijital oyunların standart bileşenlerinden biri hâline gelmiş; bu durum her oyuncu için özgün ve kişiselleştirilmiş oyun deneyimlerinin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Efe, 2024).

Dijital Oyun Türlerinin Dönüşümü ve Hibritleşmesi

Dijital oyun türleri, zaman içinde mekaniklerin ve anlatı yapılarının iç içe geçmesiyle klasik sınıflandırmaların ötesine taşınmıştır. Adams (2014) tarafından ortaya konan geleneksel tür ayrımları, günümüzde daha esnek ve hibrit modellerle yeniden ele alınmaktadır. Özellikle aksiyon ve nişancı türleri, refleks temelli yapılarının yanı sıra taktiksel ve karakter odaklı alt türlerle çeşitlenmiştir.

Rol yapma oyunları (RPG), karakter gelişimi ve oyuncu seçimlerinin anlatıyı şekillendirdiği yapılarıyla öne çıkarken; açık dünya formatları sayesinde geniş ve keşif odaklı evrenler sunmaktadır. Simülasyon ve strateji oyunları ise gerçek dünya sistemlerini modelleyen, yapay zekâ destekli karmaşık ekosistemler aracılığıyla oyuncuya derinlemesine deneyimler sağlamaktadır. Bunun yanında hayatta kalma, korku ve inşa mekaniklerini bir araya getiren hibrit oyunlar, harmanlanmış tasarım (blended design) anlayışının güncel örneklerini oluşturmaktadır (Evans, 2024).

Güncel Dijital Oyun Ekosistemi ve Yaygın Oyun Modelleri

Günümüz dijital oyun ekosistemi, çapraz platform desteği ve oynaması ücretsiz (free-to-play) iş modelleri etrafında

şekillenmektedir. Newzoo (2024) verileri, mobil oyunların küresel pazarın yarısından fazlasını oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, oyunların erişilebilirliğini artırarak daha geniş kullanıcı kitlelerine ulaşmasını sağlamıştır.

Rekabetçi arena oyunları, e-sporun temel yapı taşlarını oluştururken; battle royale ve sosyal odaklı oyunlar, dijital oyunları yalnızca bir eğlence aracı olmaktan çıkararak sanal sosyal alanlara dönüştürmüştür. Fortnite & Roblox gibi platformlar, konserler ve dijital etkinliklerle metaverse tartışmalarının merkezinde yer almaktadır. Öte yandan Genshin Impact gibi üst segment (AAA) ve hibrit modeller hem mobil hem de konsol platformlarında yüksek kaliteli deneyimler sunarak sektörün yeni standartlarını belirlemektedir (Kına & Biçek, 2023).

TÜRKİYE’DE DİJİTAL OYUN EKOSİSTEMİ

Türkiye’de Dijital Oyunların Tarihsel Gelişimi

Türkiye’de dijital oyun kültürünün gelişimi, küresel bilgisayarlaşma sürecine paralel biçimde 1980’li yıllarda ev tipi bilgisayarların yaygınlaşmasıyla başlamıştır. Erken dönemde dijital oyunlar, daha çok bireysel deneyime dayalı ve sınırlı erişime sahip bir eğlence biçimi olarak varlık göstermiştir. 1990’lı yıllarda internet altyapısının gelişmesi ve internet kafelerin yaygınlaşmasıyla birlikte oyun, bireysel bir etkinlik olmaktan çıkarak sosyal etkileşim temelli bir pratik hâline gelmiştir (Binark, 2007).

2000’li yıllarla birlikte Türkiye’de dijital oyunlar, yalnızca tüketilen içerikler olmaktan çıkmış; yerli üretim girişimleri ve bağımsız stüdyolar aracılığıyla üretim boyutu da kazanmıştır. Bu süreçte dijital oyunlar, kültürel üretim, gençlik çalışmaları ve dijital ekonomi bağlamında akademik incelemelere konu olmaya başlamıştır (Kırık, 2013). Son yıllarda mobil teknolojilerin

yaygınlaşması, oyunların gündelik yaşama daha yoğun biçimde entegre olmasına ve dijital oyun ekosisteminin genişlemesine zemin hazırlamıştır.

Türkiye’de Dijital Oyuncu Profilleri ve Oyuncu Türleri

Türkiye’de dijital oyun oynayan bireylerin demografik ve davranışsal özellikleri, özellikle iletişim bilimleri ve sosyoloji alanlarında yürütülen akademik çalışmalar aracılığıyla incelenmektedir. Araştırmalar, dijital oyunların Türkiye’de farklı yaş grupları ve toplumsal kesimler arasında yaygınlaştığını ve oyun oynama davranışının tek tip bir kullanıcı profiliyle sınırlı olmadığını göstermektedir (Irmak & Erdoğan, 2015).

Toplumsal cinsiyet açısından bakıldığında, kadın oyuncu oranının giderek arttığı ve dijital oyunların erkek egemen bir alan olmaktan uzaklaşmaya başladığı rapor edilmektedir. Bu durum, oyunların içerik çeşitliliğinin artması ve mobil oyunların erişilebilirliğiyle ilişkilendirilmektedir (Demirtaş, 2024). Platform tercihleri açısından ise mobil oyunların Türkiye’de baskın konumda olduğu; bunun temel nedenleri arasında düşük maliyet, kolay erişim ve gündelik yaşamla uyumlu kullanım biçimleri gösterilmektedir (Alioğlu & Algül, 2021).

Oyuncu davranışları, Bartle’in oyuncu tipolojisi bağlamında ele alındığında, Türk oyuncular arasında özellikle başarı odaklı ve sosyal etkileşim temelli profillerin öne çıktığı görülmektedir. Rekabet, iş birliği ve sosyal bağ kurma unsurları, oyun deneyiminin sürekliliğini sağlayan temel etkenler arasında yer almaktadır (Cengiz & Göktaş, 2023).

Türkiye’de Bireylerin Dijital Oyun Oynama Motivasyonları

Türkiye’de dijital oyun oynama motivasyonları, ağırlıklı olarak Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu kuramsal yaklaşım, bireylerin medyayı pasif

biçimde tüketmediğini; aksine belirli psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bilinçli tercihler yaptığını savunmaktadır (Katz, Blumler & Gurevitch, 1974).

Türkiye örnekleminde yürütülen akademik çalışmalar, dijital oyun oynama motivasyonlarının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu motivasyonlar arasında eskapizm (gerçeklikten kaçış), eğlenme, sosyal etkileşim, rekabet ve başarı duygusu öne çıkmaktadır (Evren ve ark., 2020). Özellikle çevrimiçi çok oyunculu oyunlar, bireyler için dijital sosyalleşme alanları oluşturarak aidiyet ve grup üyeliği hislerini güçlendirmektedir.

Bununla birlikte, genç bireyler arasında dijital oyunlar; e-spor, yayıncılık ve içerik üretimi bağlamında kariyer beklentileriyle de ilişkilendirilmektedir. Akademik çalışmalar, bu durumun oyun oynama davranışını yalnızca eğlence değil, aynı zamanda gelecek odaklı bir yatırım olarak da konumlandığını göstermektedir (Hamari & Sjöblom, 2017).

SPOR VE EGZERSİZ KAVRAMI

Sporun Tanımı ve Kapsamı

Spor ve egzersiz kavramları, fiziksel aktivite şemsiyesi altında yer almakla birlikte, amaç, yapı ve bağlam açısından birbirinden ayrılan ancak birbiriyle ilişkili kavramlardır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), fiziksel aktiviteyi iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketler olarak tanımlarken; egzersizi bu aktivitelerin planlı, yapılandırılmış ve tekrarlı biçimi olarak ele almaktadır (Bull ve ark., 2020). Spor ise egzersizi de kapsayan, belirli kurallara, organizasyona ve çoğu zaman rekabet unsuruna sahip daha geniş bir sosyal olgu olarak değerlendirilmektedir.

Spor bilimleri literatüründe spor; bireyin fiziksel kapasitesini geliştirmeyi, performansını artırmayı ve aynı zamanda psikososyal kazanımlar elde etmeyi amaçlayan çok boyutlu bir etkinlik alanı olarak tanımlanmaktadır (Bompa & Buzzichelli, 2019). Bu yönüyle spor, yalnızca bedensel performansa odaklanan bir faaliyet değil; kültürel, eğitsel ve toplumsal boyutları olan bütüncül bir yapıdır. Modern toplumlarda spor, sağlığın korunması, sosyal bütünleşme, yaşam kalitesinin artırılması ve bireyin kendini gerçekleştirme açısından önemli bir araç olarak kabul edilmektedir.

Sporun ve Egzersizin Birey Üzerindeki Etkileri

Spor ve egzersizin birey üzerindeki etkileri, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı olmayıp psikolojik, bilişsel ve sosyal alanları da kapsayan çok yönlü bir etki alanına sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, bireyin yaşam döngüsünün her evresinde koruyucu ve geliştirici bir rol üstlenmektedir (Biddle ve Mutrie, 2007).

Fiziksel Etkileri

Düzenli egzersizin fiziksel etkileri, kardiyovasküler sistem, kas-iskelet sistemi ve metabolik sağlık üzerinde belirgin biçimde ortaya çıkmaktadır. Aerobik ve anaerobik egzersizler, kalp-damar dayanıklılığını artırmakta, kan basıncını düzenlemekte ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltmaktadır (Warburton & Bredin, 2017). Bunun yanında kuvvet antrenmanları, kas kütlesinin korunması ve kemik mineral yoğunluğunun artırılması açısından özellikle önemlidir.

Egzersiz, obezite, tip 2 diyabet ve metabolik sendrom gibi kronik hastalıkların önlenmesinde etkili bir müdahale aracı olarak kabul edilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, insülin duyarlılığını artırmakta ve enerji dengesinin sağlanmasına katkı sunmaktadır (Riebe ve ark., 2018). Ayrıca çocukluk ve ergenlik döneminde yapılan egzersizler, sağlıklı büyüme ve motor gelişim açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Psikolojik Etkileri

Spor ve egzersizin psikolojik etkileri, özellikle ruh sağlığı alanında güçlü bilimsel kanıtlarla desteklenmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı; öz saygı, benlik algısı ve duygusal iyi oluş düzeylerini artırdığı bilinmektedir (Rebar ve ark., 2015). Egzersiz sırasında salgılanan endorfin ve serotonin gibi nörotransmitterler, bireyin duygu durumunu olumlu yönde etkilemektedir.

Ayrıca spor, stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle ergen ve genç yetişkinlerde spor katılımının, duygusal düzenleme ve psikolojik dayanıklılık (resilience) üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğu rapor edilmektedir (Eime ve ark., 2013). Takım sporları ise aidiyet duygusu ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirerek psikolojik sağlığı desteklemektedir.

Bilişsel Etkileri

Egzersizin bilişsel işlevler üzerindeki etkileri, son yıllarda nörobilim ve spor bilimleri alanında yoğun biçimde araştırılmaktadır. Fiziksel aktivitenin dikkat, yürütücü işlevler, çalışma belleği ve öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir (Hillman, Erickson & Kramer, 2008). Bu etkilerin, beyinde artan kan akışı, nöroenez ve sinaptik plastisite ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Çocuklar ve ergenler üzerinde yapılan çalışmalar, düzenli egzersizin akademik başarı ve bilişsel performansla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Donnelly ve ark., 2016). Yaşlı bireylerde ise egzersizin bilişsel gerilemeyi yavaşlattığı ve demans riskini azalttığına dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Bu bağlamda spor ve egzersiz, yalnızca fiziksel değil, zihinsel sağlığın da korunmasında önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal Etkileri

Sporun sosyal etkileri, bireyin toplumla kurduğu ilişkiler ve sosyal beceriler açısından önemli kazanımlar sunmaktadır. Spor ortamları, bireylerin iş birliği, iletişim, liderlik ve empati gibi sosyal beceriler geliştirmesine olanak tanımaktadır (Coalter, 2015). Özellikle takım sporları, sosyal sorumluluk bilinci ve grup dinamiklerini deneyimleme fırsatı sunmaktadır.

Ayrıca spor, toplumsal bütünleşme ve sosyal kapsayıcılık açısından önemli bir araçtır. Farklı sosyoekonomik ve kültürel gruplardan bireyleri bir araya getiren spor etkinlikleri, toplumsal uyumun güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Spaaij ve ark., 2019). Gençler açısından spor, riskli davranışlardan uzaklaşmayı destekleyen ve olumlu rol modellerle etkileşimi artıran koruyucu bir sosyal ortam sunmaktadır.

DİJİTAL OYUNLAR VE SPOR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Dijital oyunlar ile spor ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki, günümüz literatüründe ikili (çift yönlü) bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bir yandan dijital oyunlar, sedanter davranışları artırma potansiyeli nedeniyle fiziksel aktivite açısından risk faktörü olarak değerlendirilirken; diğer yandan teknoloji destekli oyunlar (exergaming, aktif video oyunları) fiziksel aktiviteyi teşvik eden yenilikçi araçlar olarak öne çıkmaktadır (Staiano & Calvert, 2011). Bu bağlamda dijital oyunların sporla ilişkisi, kullanım biçimi, içerik türü ve bireysel özelliklere bağlı olarak farklı yönlerde şekillenmektedir.

Dijital Oyunların Spor ve Fiziksel Aktiviteye Katkıları

Son yıllarda dijital oyun teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte, fiziksel aktiviteyi merkeze alan aktif video oyunları (exergames) spor bilimleri literatüründe önemli bir araştırma alanı

hâline gelmiştir. Nintendo Wii, Xbox Kinect ve sanal gerçeklik (VR) tabanlı oyunlar, bireyleri fiziksel hareket içeren oyun deneyimlerine yönlendirerek enerji harcamasını artırmaktadır. Yapılan çalışmalar, bu tür oyunların hafif ve orta şiddette fiziksel aktivite düzeyine ulaşabildiğini ve özellikle fiziksel olarak inaktif bireyler için motive edici bir giriş noktası sunduğunu göstermektedir (Flavián ve ark., 2011).

Exergaming uygulamalarının, çocuklar ve ergenler başta olmak üzere farklı yaş gruplarında fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonu artırdığı rapor edilmektedir. Staiano & Calvert (2011), aktif video oyunlarının öz yeterlilik algısını güçlendirdiğini ve fiziksel aktiviteye katılımı desteklediğini belirtmektedir. Ayrıca bu oyunlar, eğlence ve hareketi birleştirerek sporun sürdürülebilirliğine katkı sunmaktadır.

Bununla birlikte dijital oyunlar, spor eğitimi ve motor öğrenme süreçlerinde de tamamlayıcı bir araç olarak kullanılabilir. Spor simülasyonları ve dijital antrenman uygulamaları, taktiksel farkındalık, karar verme ve görsel-uzamsal becerilerin gelişimine katkı sağlamaktadır (Broadbent ve ark., 2015). Bu yönüyle dijital oyunlar, spor performansını dolaylı olarak destekleyen bilişsel ve algısal kazanımlar sunabilmektedir.

Dijital Oyunların Spor ve Fiziksel Aktivite Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Dijital oyunların spor ve fiziksel aktiviteyle ilişkisi bağlamında en sık vurgulanan olumsuzluk, sedanter yaşam tarzını teşvik etme potansiyelidir. Uzun süreli ekran temelli oyun oynama davranışı, fiziksel aktivite süresinin azalmasına ve enerji dengesinin bozulmasına yol açabilmektedir. Özellikle çocuk ve ergenlerde aşırı dijital oyun oynama ile düşük fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu bildirilmektedir (LeBlanc ve ark., 2015).

Sedanter oyun davranışları, obezite, kas-iskelet sistemi sorunları ve kardiyometabolik risk faktörleriyle ilişkilendirilmektedir. Düzenli spor yapmayan bireylerde uzun süreli oturarak oyun oynama, postür bozuklukları ve kas dengesizlikleri gibi fiziksel problemlere zemin hazırlayabilmektedir (Tremblay ve ark., 2011). Ayrıca aşırı oyun oynama, antrenman sürelerinin kısılmasına ve sportif performansın olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir.

Psikososyal açıdan bakıldığında, problemli dijital oyun kullanımı; motivasyon kaybı, sosyal izolasyon ve akademik/ sportif sorumlulukların ihmal edilmesi gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Bu durum, özellikle sporcu kimliği gelişim sürecinde olan ergenler için risk oluşturmaktadır (Griffiths ve ark., 2017). Dolayısıyla dijital oyunların sporla ilişkisi, kontrolsüz kullanım durumunda fiziksel ve psikolojik sağlık açısından olumsuz bir tablo ortaya çıkarabilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, oyun olgusu, tarihsel olarak kültürel bir pratikten dijitalleşme ile algoritmik ve ağ tabanlı bir deneyime evrilmiş; oyuncu-oyun etkileşimi ise pasif tüketimden, içerik üretimi ve deneyim inşasına doğru genişlemiştir. Bu dönüşüm, dijital oyunların günümüzde yalnızca sedanter bir boş zaman etkinliği olarak değil; uygun tasarım ve doğru yapılandırmayla fiziksel hareketi tetikleyebilen, egzersiz davranışını destekleyebilen ve sporla ilişkili psikososyal süreçleri güçlendirebilen bir araca dönüşebileceğine işaret etmektedir.

Spor ve egzersiz literatürü, düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık çıktılarının yanında psikolojik iyilik hâli, bilişsel işlevler ve sosyal bütünleşme üzerinde çok boyutlu etkiler oluşturduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla dijital oyunların spora

“buluşması”, yalnızca bireyin hareket etmesiyle sınırlı değildir; motivasyonel süreçler (öz-yeterlik, devamlılık, hedef yönelimi), duygulanım (eğlenme, stres düzenleme) ve sosyal etkileşim (aidiyet, iş birliği, rekabet) gibi spora katılımı belirleyen temel mekanizmalarla birlikte düşünülmelidir. Bu bağlamda exergame/aktif video oyunu yaklaşımı, fiziksel hareketi oyun deneyiminin merkezine alarak özellikle fiziksel olarak inaktif bireyler için spora katılımın harekete geçirici bir stratejisi olabilmektedir. Oyunlaştırma bileşenleriyle zenginleşen dijital egzersiz deneyimi, bazı gruplarda egzersize yönelik tutumları ve katılım sürekliliğini destekleyebilmektedir.

Bununla birlikte, buluşma temasının sağlıklı ve sürdürülebilir biçimde gerçekleşmesi için dijital oyunların olası risklerinin de göz ardı edilmemesi gerekir. Kontrolsüz ekran süresi, sedanter davranışı artırarak fiziksel aktivite zamanını daraltabilmekte; çocuk ve ergenlerde postür, uyku düzeni ve sağlık davranışları üzerinde olumsuz sonuçlara zemin hazırlayabilmektedir.

Öneriler

1. Dijital oyunlar sedanter ve aktif içerik olarak ayrıştırılıp bireylerin ekran süresi yönetimi, fiziksel aktivite hedefleriyle birlikte ele alınmalıdır. Amaç, oyunu yasaklamak değil, hareket davranışıyla uyumlu biçimde yapılandırmaktır.

2. Çocuk ve ergenlerde aile-okul iş birliği güçlendirilmelidir. Ekran süresi, uyku düzeni ve fiziksel aktivite dengesi izlenerek; riskli kullanım biçimlerine erken müdahale stratejileri (zaman sınırlama, içerik seçimi, aktif oyun yönlendirmesi) uygulanmalıdır.

3. Sporcu örneklemelerinde dijital oyun kullanımının performans/toparlanma ile ilişkisi düzenli izlenmelidir. Uyku hijyeni, yorgunluk ve mental yük değişkenleriyle birlikte

değerlendirilen bir dijital davranış yönetimi, performans hedefleri açısından önemlidir.

4. Gelecek araştırmalarda buluşma eksenli müdahale çalışmaları (RCT/uzunlamasına) artırılmalıdır. Exergame ve fijital programların fiziksel uygunluk, motivasyon, öz-yeterlik, devamlılık ve sosyal etkileşim çıktıları üzerindeki etkileri, yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerle karşılaştırmalı biçimde incelenmelidir.

Sonuç olarak dijital oyunların spor ve fiziksel aktiviteyle buluşması, günümüz dijital toplumunda giderek önem kazanan bir dönüşüm alanıdır. Bu buluşma, kontrolsüz ekran kullanımının risklerini taşısa da doğru tasarım, uygun rehberlik ve bilimsel temelli müdahalelerle fiziksel aktiviteyi artıran, spora katılımı kolaylaştıran ve davranış değişikliğini destekleyen yenilikçi fırsatlar sunmaktadır. Bu nedenle en işlevsel yaklaşım, dijital oyunu sporun karşısına yerleştirmek yerine; onu fiziksel hareketle bütünleştiren, ölçülebilir hedeflerle yapılandıran ve bireyin gelişimsel özelliklerine uygun biçimde yöneten bir çerçevede değerlendirmektir.

Kaynakça

Aarseth, E. J. (1997). *Cybertext: Perspectives on ergodic literature*. Johns Hopkins University Press.

Adams, E. (2014). *Fundamentals of game design* (3rd ed.). New Riders.

Alioğlu, M., & Algül, A. (2021). Türkiye’de Dijital Oyun Durumu: E-Spor Oyuncularının Değerlendirmeleriyle League Of Legends Örneği. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 121-154.

Baranowski, T., Maddison, R., Maloney, A., Medina, E., & Simons, M. (2012). Building a better mousetrap (exergame) to increase youth physical activity. *Games for Health Journal*, 1(5), 310–314. <https://doi.org/10.1089/g4h.2012.0042>

Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.

Binark, M. (2007). Dijital Oyunlar: Sektör-içerik ve oyuncular. *Folklor ve Edebiyat*, 50(13), 11-23.

Biricik, Z., & Atık, A. (2021). Gelenekselden Dijitale Değişen Oyun kavramı ve Çocuklarda Oluşan Dijital Oyun Kültürü. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 445-469.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: theory and methodology of training*. Human kinetics.

Broadbent, D. P., Causer, J., Williams, A. M., & Ford, P. R. (2015). Perceptual-cognitive skill training and its transfer to expert performance in the field: *Future research directions*. *European journal of sport science*, 15(4), 322-331.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World

Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.

Cengiz, M., & Göktaş, P. (2023). Yeni Nesilin Liderlik Öz Yeterliğine Göre Oyuncu Tiplerinin İncelenmesi. *Premium e-Journal of Social Sciences (PEJOSS)*, 7(36), 1607-1621.

Coalter, F. (2015). Sport-for-change: Some thoughts from a sceptic. *Social inclusion*, 3(3), 19-23.

Conway, S. (2024). Loops, spirals, kennings: Metamodernism in Alan Wake 2. *Game Studies*, 24(4).

Demirtaş, K. (2024). *Siber Maneviyat Bağlamında Dijital Oyun ve Oyuncular Üzerine Nitel bir Araştırma* (Yüksek lisans Tezi, Marmara Üniversitesi (Türkiye)).

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197.

Efe, A. (2024). Oyun Teorisi Perspektifinden Bilgisayar Oyunlarında Yapay Zekâ Kullanımı Üzerine Bir Değerlendirme. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 422-441.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.

Evans, M. (2024). Too Afraid to Go Deeper: Creating Pervasive Dread Through Blended Design Structures in *Subnautica* and *Subnautica: Below Zero*. *Game Studies*, 24(4).

Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topçu, M., & Kutlu, N. (2020). Psychometric Validation of the Turkish Motives for Online Gaming Questionnaire (MOGQ) Across University Students and Video Game Players. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(2).

Flavián-Blanco, C., Gurrea-Sarasa, R., & Orús-Sanclemente, C. (2011). Analyzing the emotional outcomes of the online search behavior with search engines. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 540-551.

Gezgin, U. B. (2021). Dijital Oyunlar ve Psikoloji1. *Alternatif Eğitim Dergisi 6: Oyun ve Oyuncak; Eğitimde Alternatif Yaklaşımlar*, 67.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Lopez-Fernandez, O., & Pontes, H. M. (2017). Problematic gaming exists and is an example of disordered gaming: Commentary on: Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal (Aarseth et al.). *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 296-301.

Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet research*, 27(2), 211-232.

Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014, January). Does gamification work? a literature review of empirical studies on gamification. In 2014 47th Hawaii international conference on system sciences (pp. 3025-3034). Ieee.

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.

Huizinga, J. (1971). *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. Beacon press.

Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16.

Katz, E. (1974). Utilization of mass communication by the individual. The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research, 19-32.

Kına, E., & Biçek, E. (2023). Metaverse–Yeni Dünyaya İlk Adım.

Kırık, A. M. (2013). *Yeni Medya çağı Çerçevesinde Türkiye'' De Televizyondan Internet'e Dönüşüm ve Sosyal Paylaşım Ağlarında Gençlerin Konumu* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

LeBlanc, A. G., Katzmarzyk, P. T., Barreira, T. V., Broyles, S. T., Chaput, J. P., Church, T. S., ... & ISCOLE Research Group. (2015). Correlates of total sedentary time and screen time in 9–11 year-old children around the world: the international study of childhood obesity, lifestyle and the environment. *PloS one*, 10(6), e0129622.

Newzoo. (2024). *Global games market report 2024: Trends and forecasts*. Newzoo BV.

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378.

Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., & Magal, M. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine.

Spaaij, R., Broerse, J., Oxford, S., Luguetti, C., McLachlan, F., McDonald, B., ... & Pankowiak, A. (2019). Sport, refugees, and forced migration: A critical review of the literature. *Frontiers in sports and active living*, 1, 47.

Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2011). Exergames for physical education courses: Physical, social, and cognitive benefits. *Child development perspectives*, 5(2), 93-98.

Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2011). Exergames for physical education courses: Physical, social, and cognitive benefits. *Child development perspectives*, 5(2), 93-98.

Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). *Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erişim: <https://avesis.gazi.edu.tr/yayin/9dd34c43-51b4-4cf2-a75d-4183808dea8b>

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8(1), 98.

Tüver, A., & Gümüş, H. (2024). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu ve Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Arasındaki İlişki: Ortaöğretim Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *Turkish Journal of Sports Science*, 8(2), 59-74.

Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.

BÖLÜM 5

TÜRKİYE’ DE BULUNAN REKREASYON BÖLÜMÜ LİSANS EĞİTİM PROGRAMI DERSLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

HAMDİ ALKAN¹
TUĞBA KOÇ²

Giriş

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimi olmanın ötesinde fiziksel, sosyal, kültürel ve zihinsel gelişimi destekleyen çok boyutlu bir disiplin olarak günümüzde giderek artan bir önem kazanmaktadır. Toplumsal yaşamın dönüşen ihtiyaçları, rekreasyon hizmetlerinin planlı, bilimsel ve nitelikli insan kaynağıyla yürütülmesini zorunlu kılmakta; bu durum rekreasyon lisans eğitiminin yapısı ve içeriğini stratejik bir tartışma alanı hâline getirmektedir. Bu bağlamda, rekreasyon lisans programlarının ders içeriklerinin incelenmesi, alanın akademik gelişimi, mesleki yeterliklerin güçlendirilmesi ve geleceğin rekreasyon uzmanlarının

¹ Dr, Trabzon Üniversitesi, Rekreasyon Bölümü, Orcid: 0000-0003-4087-6261

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Trabzon Üniversitesi, Rekreasyon Bölümü, Orcid: 0009-0008-7816-3607

yetiştirilmesi kapsamında tartişılması gereken bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Rekreasyon Kavramı ve Kuramsal Temeller

Zaman, tüm bireyler için ortak ve sınırlı ve satın alınamayan bir kaynak olup, yaşamın planlanması ve anlamlandırılmasında belirleyici bir rol üstlenmektedir. Bu bağlamda, bireylerin zamanı nasıl yapılandırığı ve kullandığı, yaşam kalitesini doğrudan etkileyen temel unsurlardan biri olarak değeriendirilmektedir. Günlük yaşam içerisinde zaman; çalışma zamanı (iş veya eğitim), zorunlu zaman (fiziksel ve toplumsal sorumluluklar) ve isteğe bağlı zaman olarak üç temel kategoriye ayrılmaktadır (Davies & Omar, 1999). Özellikle zorunlu yükümlölükler dışında kalan zamanın nasıl değeriendirildiği, bireyin psikolojik ve sosyal iyilik hâli açısından oldukça değerieli görölmektedir. Bu noktada, bireyin kendi tercihleri doğrutusunda özgürce kullanabildiği serbest zaman kavramı ön plana çıkmaktadır. Serbest zaman, zorunlu görevlerin, dışsal baskıların ve sınırlayıcı faktörlerin dışında kalan bireyin iradesiyle yönlendirebildiği bir zaman dilimi olarak tanımlanır (Torkildsen, 2005). Bu zaman aralığı, bireyin çalışma yaşamının getirdiği yüklerden uzaklaştığı, ücretli işler ve günlük sorumluluklar dışında yalnızca kendisi için ayırabildiği özel bir alanı ifade etmektedir (Veal, 1992). Serbest zaman, aynı zamanda bireyin günlük yaşamın baskılarından uzaklaşarak rahatlama, yenilenme ve kendini gerçekteştirme fırsatı bulduğu bir süreçtir (Broadhurst, 2002). Serbest zamanın birey açısından taşıdığı bu özellikler, bu zaman diliminin nasıl değeriendirildiği sorusunu gündeme getirmekte ve rekreasyon kavramını merkezî bir konuma taşımaktadır. Rekreasyon kavramı için literatürde üzerinde uzlaşılmış tek ve kapsayıcı bir tanım bulunmamakla birlikte, ortak payda olarak rekreasyonun serbest zaman içerisinde gerçekteştirilen etkinlikleri kapsadığı kabul edilmektedir. Rekreasyonun etimolojik kökeni incelendiğinde, Latince “recreatio” sözcüğünden türediği ve “yenilenme”, “yeniden

yapılanma” ya da “tazelenme” anlamlarını taşıdığı görülmektedir (Torkildsen, 2005). Rekreasyon bireylerin iş, okul vb. yerlerde zorunlu olarak geçirdikleri zamanın dışında, özgür iradeleri ile kendilerini geliştirmek ve tatmin duygusu amacıyla gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler bütünü olarak değerlendirilmektedir (Yayla ve Karaçar, 2019; Stodolska, 2015). Rekreasyon, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal açıdan da önemli işlevler üstlenen bir olgu olarak ele alınmaktadır. Toplumun genel refahına katkı sağlayan rekreasyonel etkinlikler, bireylerin sosyal bütünleşmesini destekleyen, yaşam doyumunu artıran ve toplumsal uyumu güçlendiren bir nitelik taşımaktadır (Veal, 1992). Rekreasyon etkinlikleri aracılığıyla bireyler psikolojik, fiziksel, bilişsel ve sosyal açıdan yeniden güç kazanmakta; bu süreç, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak yaşamın zorluklarıyla daha etkili biçimde mücadele edebilmesine olanak tanımaktadır (Jensen vd., 2000). Serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen rekreasyonel etkinliklerin, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını destekleyici bir rol üstlendiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur ve u etkinlikler, stres düzeyinin azalmasına katkı sağlamakta ve bireylerin zorlayıcı yaşam koşullarıyla başa çıkma becerilerini geliştirmektedir (Iwasaki, 2006). Bunun yanı sıra rekreasyon, bireylere özerklik hissi kazandırmakta, sosyal destek ağlarını güçlendirmekte ve sosyal iyilik hâlinin sürdürülmesine katkı sunmaktadır (Iso-Ahola & Park, 1996). Serbest zamanın sunduğu bu olanaklar, rekreasyonun bireysel ve toplumsal yaşam içerisindeki önemini daha da belirgin hâle getirmektedir. Rekreasyonu diğer boş zaman etkinliklerinden ayıran temel özelliklerin anlaşılması, kavramın sağlıkla olan ilişkisini ve işlevsel rolünü daha net biçimde göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, rekreasyon eğitimi, üniversitelerde açılan rekreasyon bölümlerinin yapılanması, bu bölümlerin müfredatları ve ders içerikleri gibi programlama temalı konular üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Özdemir, 2017). Bu bağlamda, Türkiye’de bulunan rekreasyon bölümü lisans eğitim

programı derslerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi rekreasyon eğitiminin kuramsal temelleri ile uygulamaya dönük hedefleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak, alanın akademik gelişimine katkı sağlaması ve nitelikli insan kaynağının yetiştirilmesine yönelik politika ve program geliştirme süreçlerine bilimsel bir zemin sunması açısından değerlidir.

Rekreasyon Eğitimi ve Lisans Programlarının Amaçları

Rekreasyon eğitiminin temel amacı, bireylerin serbest zaman olgusunu çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alabilen, farklı yaş grupları ve toplumsal kesimlere yönelik rekreasyonel gereksinimleri analiz edebilen ve bu doğrultuda planlama, uygulama ve değerlendirme süreçlerini etkin biçimde yürütebilecek nitelikli rekreasyon uzmanları yetiştirmektir. Lisans düzeyinde sunulan rekreasyon programları, öğrencilerin yalnızca kuramsal bilgi edinmelerini değil aynı zamanda uygulamaya dayalı beceriler kazanmalarını, mesleki etik ilkelere bağlı bireyler olarak yetişmelerini ve toplumsal sorumluluk bilinci geliştirmelerini hedeflemektedir. Bu doğrultuda rekreasyon eğitimi bireylerin fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal iyi oluşlarını destekleyen rekreasyon programlarını tasarlayabilme, organize edebilme, uygulayabilme ve sonuçlarını değerlendirebilme yeterliğini kazandırmayı amaçlamaktadır. Programlar aracılığıyla öğrencilerin liderlik, iletişim, problem çözme, zaman yönetimi ve organizasyon becerilerinin geliştirilmesi; rekreasyonel etkinlikler yoluyla toplumsal katılımın artırılması ve yaşam kalitesinin yükseltilmesine katkı sunacak profesyonellerin yetiştirilmesi hedeflenmektedir. Rekreasyon eğitiminin bir diğer önemli amacı, öğrencilerin spor, turizm, sağlık, eğitim ve sosyal hizmetler gibi farklı sektörlerde görev alabilecek çok yönlü mesleki yeterliklerle donatılmasıdır.

Ülkemizde rekreasyon eğitimi üzerine yapılmış çeşitli araştırmalar incelendiğinde, rekreasyonun eğitim ve uygulama

boyutlarında lider konumda olduğu kabul edilen Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada gibi ülkelerin yaklaşımlarının ele alındığı görölmektedir (Özdemir, 2017). Bu kapsamda lisans programları; açık alan rekreasyonu, terapatik rekreasyon, spor rekreasyonu, turizm rekreasyonu ve yerel yönetim rekreasyonu gibi alt alanlara yönelik bilgi ve becerilerin kazandırılmasını, risk yönetimi, tesis ve ekipman yönetimi, proje geliştirme, kurum içi ve kurumlar arası iş birliği süreçlerinin öğretilmesini amaçlamaktadır. Ayrıca rekreasyon eğitimi, öğrencilerin bilimsel gelişmeleri takip edebilen, araştırma yöntemlerini kullanabilen, programların etkililiğini izleyip değerlendirebilen ve elde edilen verileri karar süreçlerine yansıtabilen bireyler olarak yetişmelerini hedeflemektedir. Bu yönüyle rekreasyon lisans programları, mezunların istihdam edilebilirliğini artırmayı, yaşam boyu öğrenme anlayışını benimsemiş, sürdürülebilir ve etik temelli rekreasyon hizmetleri sunabilecek uzmanlar yetiştirmeyi amaçlayan bütüncül bir eğitim yaklaşımı sunmaktadır (Trabzon Üniversitesi Rekreasyon Bölümü, 2025).

Rekreasyon Eğitiminde Uzmanlaşma ve Kişisel Yetkinlikler

Rekreasyon eğitiminde uzmanlaşma, bireyin rekreasyon alanına ilişkin temel ve genel bilgi birikimini tamamladıktan sonra, belirli bir rekreasyon alt alanında kuramsal, uygulamalı ve mesleki yeterliklerini derinleştirmeye yönelik yapılandırılmış bir eğitim süreci olarak tanımlanabilir. Bu süreçte öğrenciler; ilgi alanları, yetenekleri ve kariyer hedefleri doğrultusunda spor rekreasyonu, terapatik rekreasyon, turizm rekreasyonu, açık alan rekreasyonu, kampüs ve yerel yönetim rekreasyonu gibi alanlara yönelerek alana özgü bilgi, beceri ve yetkinlikler kazanırlar. Uzmanlaşma, yalnızca teorik bilgi edinimini değil aynı zamanda uygulamaya dayalı dersler, saha çalışmaları ve staj yoluyla mesleki deneyim kazanımını da kapsamakta olup, mezunların profesyonel yeterliliklerini ve istihdam edilebilirliklerini artırmayı amaçlamaktadır.

Abay Beşikçi ve Esentaş Deveci (2023)' nin çalışmasında, rekreasyon lisans eğitimi mezunlarının istihdam süreçlerinde önemli güçlüklerle karşılaştığını ortaya koymaktadır. Mezunların yalnızca sınırlı bir bölümünün doğrudan rekreasyon alanında istihdam edilebildiği, büyük bir kısmının ise alan dışı mesleklere yönelmek zorunda kaldığı görülmektedir. Özellikle kamu ve özel sektörde rekreasyon uzmanlığına yönelik görev tanımlarının ve istihdam alanlarının yeterince netleşmemiş olması, bu durumun temel nedenleri arasında yer almaktadır. Elde edilen bulgular, rekreasyon eğitimi ile iş gücü piyasası arasındaki ilişkinin güçlendirilmesi ve mezunların istihdam edilebilirliğini artıracak bütüncül politikalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Ayrıca aynı araştırmada, araştırmada rekreasyon mezunlarının istihdam edildiği unvanların çeşitlilik gösterdiğini; ancak bu istihdamın büyük ölçüde alan dışı ya da dolaylı pozisyonlar üzerinden gerçekleştiğini göstermektedir. Antrenörlük, beden eğitimi öğretmenliği ve spor uzmanlığı öne çıkan istihdam alanları olmakla birlikte, “rekreasyon uzmanı” unvanıyla istihdamın sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, rekreasyon eğitiminin çok boyutlu yapısına rağmen mesleki kimliğin ve istihdam alanlarının yeterince tanımlanmadığını göstermekte; rekreasyon lisans mezunlarının istihdam edilebilirliğini artırmaya yönelik yapısal düzenlemelere ihtiyaç olduğunu açığa çıkarmaktadır (Abay Beşikçi & Esentaş Deveci, 2023).

Rekreasyon uzmanlarının sahip olması gereken nitelikler, alan yazında farklı araştırmacılar tarafından çeşitli boyutlarıyla ele alınmıştır. Genel olarak bu nitelikler; mesleki yeterlik, kişisel özellikler, yönetsel beceriler ve alana özgü uzmanlıklar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Hazar'a (2014) göre rekreasyon uzmanı, görev alanına ilişkin yeterli bilgi ve deneyime sahip olmanın yanı sıra adaletli, objektif ve örnek davranışlar sergileyen bir meslek mensubu olmalıdır. Bununla birlikte etkili karar alma, problem çözme, sorumluluk üstlenme, zamanı etkin kullanma ve karşılaşılan

zorluklarla baş edebilecek zihinsel, ruhsal ve fiziksel dayanıklılığa sahip olma gibi özellikler de uzmanlık yeterliğinin önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. Empati kurabilme, öz güven, etkili iletişim, öz denetim, güvenilirlik, istikrar, üretkenlik ve mesleki etik değerlere bağlılık da bu çerçevede vurgulanan diğer temel niteliklerdir.

Karaküçük ve arkadaşları (2017) rekreasyon uzmanında bulunması gereken özellikleri daha çok insan ilişkileri ve sosyal yeterlikler bağlamında ele almakta; çalışkanlık, insan sevgisi, güven oluşturma, istikrarlı tutum sergileme, enerjik ve istekli olma, iyi bir karakter yapısına sahip olma ve objektif davranabilme gibi unsurlara dikkat çekmektedir. Ayrıca grup içi ve grup dışı etkileşimi yönetebilme, samimiyet, yaratıcılık, yeniliklere açıklık, alçakgönüllülük, empati becerisi, çok kültürlü bakış açısı ve toplumsal duyarlılık gibi özelliklerin de rekreasyon uzmanının mesleki başarısını doğrudan etkilediği ifade edilmektedir.

Şimşek (2018) ise rekreasyon uzmanlarının niteliklerini genel ve temel özellikler olmak üzere iki ana başlık altında incelemektedir. Bu kapsamda yönetim ve organizasyon bilgisi; planlama, koordinasyon, motivasyon ve kontrol süreçlerini kapsayan temel bir yeterlik alanı olarak değerlendirilmektedir. İşletme yönetimi bilgisi çerçevesinde üretim, finans, pazarlama, insan kaynakları, proje yönetimi ve halkla ilişkiler gibi konuların bilinmesi gerekliliği vurgulanmaktadır. Bunun yanı sıra etkinlik yönetimi, liderlik, iletişim becerileri, analitik düşünme, takım çalışması, girişimcilik ve sorumluluk bilinci gibi özellikler de rekreasyon uzmanının profesyonel donanımının ayrılmaz parçaları olarak görülmektedir (Bektaş, Kaya, & Alkan, 2025). Donanım ve yeterlilik boyutunda ise alan bilgisi, yabancı dil, ilk yardım ve sağlık bilgisi, iş güvenliği, oyun bilgisi ve uygulamaya dayalı deneyim ön plana çıkmaktadır (Özdemir, 2017).

Rekreasyon uzmanlarının sahip olması gereken niteliklerin, görev yaptıkları rekreasyon türüne göre farklılık gösterdiği alan yazında açık biçimde vurgulanmaktadır. Terapatik rekreasyon alanında etik ilkelere bağlılık, danışan gereksinimlerini doğru analiz edebilme, uygun müdahale ve program modellerini seçebilme, kültürler arası yeterlilik ve bilimsel gelişmeleri izleyerek mesleki uygulamalarda profesyonel standartları sürdürebilme ön plana çıkarken; spor rekreasyonu alanında liderlik, organizasyon ve zaman yönetimi, problem çözme, motivasyon sağlama ve etkili iletişim becerileri temel yeterlikler arasında yer almaktadır (Kaya & Mutlu, 2024; Kaya & Yıldırım, 2024). Turizm rekreasyonu bağlamında çalışan uzmanların ise yüksek enerji düzeyi, yabancı dil bilgisi, sahne ve animasyon becerileri, esneklik, yaratıcılık ve hizmet odaklı bir yaklaşım sergilemeleri beklenmektedir. Açık alan rekreasyonu alanında risk yönetimi, çevresel farkındalık, doğa koşullarına uyum sağlama, grup güvenliğini sağlama ve teknik beceriler öne çıkarken; kampüs ve yerel yönetim rekreasyonu kapsamında görev yapan uzmanların planlama, koordinasyon, toplumsal katılımı artırma, çok paydaşlı iş birlikleri kurma ve sürdürülebilirlik bilincine sahip olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda rekreasyon uzmanlarının istihdam edilebilirliğinin, genel mesleki yeterliklerin yanı sıra çalışılan alana özgü bilgi, beceri ve tutumlarla doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir.

Rekreasyon ile Kültür, Toplum ve Farklı Disiplinlerin İlişkisi

Rekreasyonun farklı disiplinlerle bir arada kullanılabilmesi, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimi olmanın ötesinde kültürel değerlerin aktarımı, toplumsal etkileşimlerin güçlendirilmesi ve bireyin çok yönlü gelişiminin desteklenmesi açısından önemli bir işleve sahiptir (Akyüz ve ark., 2020). Bu yönüyle rekreasyon, yalnızca spor ve boş zaman etkinlikleriyle sınırlı bir alan olmayıp kültür, toplum, eğitim, sağlık, psikoloji ve gençlik çalışmaları gibi farklı disiplinlerle etkileşim içinde olan çok

boyutlu bir yapıdadır. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin sosyal kimliklerini inşa etmelerine, kültürel farkındalık kazanmalarına ve toplumsal bütünleşmeye katkı sağlamalarına olanak tanırken, disiplinlerarası yaklaşımlar aracılığıyla bireysel ve toplumsal düzeyde sürdürülebilir gelişimi destekleyen bir alan olarak görülmektedir.

Literatür incelendiğinde rekreasyonel aktivitelerin farklı pek çok disiplinlerde geniş kavramsal temellere dayandırılarak kullanıldığı görülmektedir. Örneğin; oryantiring etkinliklerinin kültürel aktarım ve sosyalleşme üzerindeki etkilerini ortaya koyarak rekreasyon, spor bilimleri, eğitim bilimleri ve gençlik çalışmaları alanlarıyla disiplinlerarası bir ilişki kurulmaktadır. Oryantiring, fiziksel etkinlik temelli yapısının yanı sıra kültürlerarası etkileşimi, takım çalışmasını ve iletişim becerilerini destekleyen bir öğrenme ortamı sunmaktadır. Bu yönüyle çalışma, spor ve rekreasyon etkinliklerinin deneyimsel öğrenme, sosyal etkileşim ve kültürel farkındalık geliştirme süreçlerine katkı sağlayabileceğini göstermekte; Erasmus+ projelerinin gençlerin sosyal, zihinsel ve duygusal gelişimini destekleyeme yönüyle etkili bir araçtır (Kaya, Bektaş, & Kalın, 2024; Bektaş et al., 2019).

Özdemir Işık ve Kaya'nın yaptığı araştırmada, rekreasyonun kullanım alanı, yalnızca serbest zaman değerlendirme etkinlikleriyle sınırlı olmayıp, eğitim, teknoloji ve öğrenme süreçleriyle bütünleşen çok yönlü bir uygulama alanı olarak değerlendirilmektedir. Özellikle pandemi sürecinde açık alan rekreasyon uygulamalarının sanal platformlar aracılığıyla eğitim ortamına taşınması, rekreasyonun pedagojik bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymuştur. Rekreasyon bu bağlamda; uygulamalı derslerin sürdürülmesini sağlayan, alan bilgisini destekleyen, motivasyonu ve öğrenme verimliliğini artıran bir öğrenme ortamı sunmaktadır. Dolayısıyla rekreasyon, eğitim bilimleri ve teknoloji temelli yaklaşımlarla etkileşim içinde, bireylerin deneyimsel öğrenmelerini destekleyen

disiplinlerarası bir kullanım alanına sahiptir (Özdemir Işık & Kaya, 2024). Ayrıca alan tasarımı da multidisipliner kapsamda önemli bir olgu olarak görülmektedir, rekreasyon eğitiminde alan tasarımı, öğrencilerin kuramsal bilgilerini uygulama ile bütünleştirebilmeleri ve mesleki yeterliklerini geliştirebilmeleri açısından temel bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. Rekreasyonel alanların bilinçli ve bilimsel temellere dayalı biçimde tasarlanması, eğitim sürecinin niteliğini doğrudan etkilemekte; öğrencilerin mekânı algılama, kullanma ve yönetme becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda alan tasarımı, rekreasyon eğitiminin yalnızca fiziksel çevre düzenlemesiyle sınırlı olmayan, pedagojik ve işlevsel boyutları bulunan bir öğrenme aracı olarak ele alınmalıdır. Rekreasyon eğitiminde alan tasarımı; açık alan rekreasyonu, spor rekreasyonu, terapötik rekreasyon ve turizm rekreasyonu gibi farklı alt alanlara yönelik uygulamaların güvenli, erişilebilir ve sürdürülebilir biçimde gerçekleştirilebilmesini amaçlamaktadır. Öğrencilerin bu alanlarda etkin rol alabilmeleri, alanın doğal özelliklerini tanıyabilmeleri, risk faktörlerini analiz edebilmeleri ve kullanıcı profiline uygun etkinlik planlayabilmeleri alan tasarımı yoluyla mümkün olmaktadır. Bu yönüyle alan tasarımı, öğrencilerin mekânsal farkındalık, çevresel duyarlılık ve organizasyon becerilerini geliştiren önemli bir eğitim bileşeni olarak öne çıkmaktadır (Özdemir Işık & Kaya, 2023).

Türkiye’deki Rekreasyon Bölümü 1. Sınıf Derslerinin Karşılaştırılması

Tablo 1 Rekreasyon Bölümleri 1. Sınıf Derslerinin İncelenmesi

Üniversite	Sınıf	Doğa Sporları	Temel Hareketler ve Spor Becerileri	Rekreasyon Teorik Alanlar	Rekreasyon Destekleyici Alanlar	Üniversite
Akdeniz Üniversitesi	1	Doğa Sporları Kampı, Oryantiring, Hobi Dersleri	Atletizm, Yüzme, Genel Jimnastik, Temel Antrenman Bilgisi, Badminton, Okçuluk/Dart, Korfbol/Frizbi/Bocce, Futsal, Satranç	Spor ve Rekreasyonun Temelleri	Anatomi, Egzersiz Fizyolojisi, Beden Eğitimi ve Spor Tarihi, Spor ve Serbest Zaman Sosyolojisi, Fiziksel Aktivite ve Sağlık	Akdeniz Üniversitesi
Trabzon Üniversitesi	1	Kampüs Rekreasyonu, Kaykay-I, Curling	Atletizm, Yüzme, Temel Hareket Eğitimi, Okçuluk-I, Halk Oyunları-1, Step Aerobik-1	Rekreasyona Giriş, Boş Zaman Sosyolojisi, Rekreasyon Felsefesi	Spor Bilimine Giriş, Anatomi, Grup Dinamiği	Trabzon Üniversitesi
Muş Alparslan Üniversitesi	1	Doğa Yürüyüşü, Su Altı Dalma, Paten, Binicilik	Atletizm, Yüzme, Genel Jimnastik, Temel Hareket Eğitimi, Atıcılık, Bocce, Binicilik, Paten, Plaj Futbolu, Satranç, Plaj Futbolu	Boş Zaman Sosyolojisi, Rekreasyona Giriş, Rekreasyon Felsefesi	Spor Bilimlerine Giriş, Zaman Yönetimi, Etkili İletişim, Dijital Okuryazarlık, Kariyer Planlama	Muş Alparslan Üniversitesi
Gazi Üniversitesi	1	Trekking, Dağcılık,	Temel Antrenman Bilgisi, Atletizm,	Rekreasyon Bilimine	Doğal Yaşam Tanıtım ve Kültürü, Spor Bilimlerine	Gazi Üniversitesi

		Bisiklet, Oryantiring, Buz Pateni, Kayak	Temel Cimnastik, Eğlenceli Atletizm, Buz Pateni	Giriş, Rekreasyon ve Spor	Giriş, Yaşam Boyu Spor, Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım, Gönüllülük ve Toplumsal Duyarlılık, Otizm ve Spor	
Kocaeli Üniversitesi	1	Buz Pateni, Curling, Kürek	Atletizm, Yüzme, Genel Cimnastik, Eğlenceli Atletizm, Badminton, Buz Pateni, Halk Oyunları, Modern Dans, Curling, Fitness, Kürek, Tenis	Rekreasyona Giriş, Rekreasyon Sosyolojisi, Spor ve Rekreasyon Felsefesi	İnsan Anatomisi ve Kinesyoloji, Psikoloji	Kocaeli Üniversitesi
Bingöl Üniversitesi	1		Temel Jimnastik	Rekreasyona Giriş, Rekreasyon İşletmeciliği, Rekreasyon Yönetimi, Rekreasyon ve Halkla İlişkiler	Genel Turizm, Genel Ekonomi, Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım, Temel Bilgi Teknolojisi Kullanımı, Temel Anatomi, İstatistik, Genel İşletme, Egzersiz ve Beslenme, Spor Tarihi ve Felsefesi, Davranış Bilimleri, Turizm Coğrafyası, Anadolu Uygurulukları, Müşteri İlişkileri Yönetimi, Spor Menajerliği	Bingöl Üniversitesi

Birinci sınıf düzeyinde ele alınan rekreasyon lisans programları, üniversiteler arasında belirli bir çekirdek yapı etrafında benzerlikler sergilemekle birlikte, kurumsal öncelikler ve çevresel koşullara bağlı olarak anlamlı farklılıklar da ortaya koymaktadır. İncelenen müfredatlarda atletizm, yüzme ve genel jimnastik/cimnastik gibi temel hareket ve motor beceri gelişimine yönelik derslerin büyük çoğunlukla zorunlu dersler kapsamında yer aldığı görülmektedir. Bu durum, rekreasyon eğitiminin ilk yılında öğrencilerin fiziksel yeterliklerinin geliştirilmesinin temel bir öncelik olarak benimsendiğini göstermektedir. Söz konusu uygulamalı derslerin, öğrencilerin hem bedensel farkındalık kazanmalarına hem de ilerleyen sınıf düzeylerinde alacakları alan derslerine altyapı oluşturmalarına hizmet ettiği söylenebilir.

Teorik dersler açısından bakıldığında ise “Rekreasyona Giriş”, “Spor Bilimlerine Giriş” ve “Boş Zaman Sosyolojisi” gibi derslerin birçok üniversitede ortak olarak yer alması dikkat çekicidir. Bu dersler, rekreasyon olgusunun kavramsal, toplumsal ve bilimsel temellerinin erken dönemde kazandırılmasını amaçlamakta; öğrencilerin alanı yalnızca uygulamalı bir etkinlik alanı olarak değil, aynı zamanda çok boyutlu bir disiplin olarak kavramalarına katkı sunmaktadır. Bununla birlikte, her üniversitenin kendi akademik yaklaşımını ve kurumsal vizyonunu yansıtan özgün derslere de yer verdiği görülmektedir. Akdeniz Üniversitesi’nin egzersiz fizyolojisi ve doğa sporları kampı gibi sağlık ve uygulama temelli dersleri öne çıkarken; Gazi Üniversitesi’nin yaşam boyu spor, doğal yaşam kültürü ve toplumsal duyarlılık gibi derslerle rekreasyonu bireysel ve toplumsal yaşamla bütünleştiren bir perspektif sunduğu anlaşılmaktadır. Bingöl Üniversitesi müfredatında yer alan rekreasyon yönetimi, genel ekonomi ve işletme gibi dersler, rekreasyon alanını yönetsel ve sektörel boyutlarıyla ele alan bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Muş Alparslan Üniversitesi ise zaman

yönetimi, etkili iletişim ve dijital okuryazarlık gibi bireysel yetkinlikleri geliştirmeye yönelik derslerle öğrencilerin kişisel ve mesleki donanımını güçlendirmeyi hedeflemektedir. Kocaeli Üniversitesi'nin psikoloji temelli dersleri ve eğlenceli atletizm gibi uygulamaları ise rekreasyonun psiko-sosyal boyutuna vurgu yapmaktadır.

Seçmeli dersler bağlamında da hem benzerlikler hem de üniversitelere özgü çeşitlenmeler dikkat çekmektedir. Okçuluk, satranç ve bocce gibi dersler birçok programda ortak olarak sunulurken; dağcılık, su altı dalışı, frizbi veya korfbol gibi derslerin yalnızca belirli üniversitelerde yer alması, bu çeşitliliğin büyük ölçüde üniversitelerin fiziki olanakları, akademik kadro yapısı ve bulundukları coğrafi koşullarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Tablo incelendiğinde, üniversitelerin rekreasyon programları ortak bir temel çerçeveye sahip olmakla birlikte; zorunlu ve seçmeli derslerdeki çeşitlilik aracılığıyla farklı eğitim felsefeleri ve akademik öncelikler ortaya koymaktadır. Bu durum, rekreasyon eğitiminin hem standartlaşmış bir çekirdek yapı hem de esnek ve yerel dinamiklere duyarlı bir müfredat anlayışıyla şekillendiği görülmektedir.

Türkiye' deki Rekreasyon Bölümü 2. Sınıf Derslerinin Karşılaştırılması

Tablo 2 Rekreasyon Bölümleri 2. Sınıf Derslerinin İncelenmesi

Üniversite	Sınıf	Doğa Sporları	Temel Hareketler ve Spor Becerileri	Rekreasyon Temel Teori ve Yönetim Alanları	Rekreasyon Destekleyici Alanlar	Üniversite
Akdeniz Üniversitesi	2	Su Sporları Kampı, Kayak Kampı	Voleybol, Plaj Voleybolu, Hentbol, Plaj Hentbolu, Basketbol, Futbol, Golbol/Ampüte Futbol/Görme Engelli Futbolu, Plaj Futbolu, Grup Fitness I	Rekreasyon Liderliği, Rekreasyon Yönetimi, Rekreasyonda Program Geliştirme, Rekreasyon İşletmeciliği, Engellilerde Rekreasyon, Rekreasyonda Multimedya Uygulamaları	Sosyal İletişim ve Grup Yönetimi, Egzersiz Psikolojisi, Sağlıklı Beslenme, Ritim ve Hareket Eğitimi, Suda Cankurtarma, Can Kurtarma ve İlk Yardım, Fiziksel Uygunluk, Oyun ve Oyun Kültürü,	Akdeniz Üniversitesi
Trabzon Üniversitesi	2	Dağcılık, Spor Tırmanış, Mağaracılık, Canyoning, Kış Arama Kurtarma, Yelken	Voleybol, Hentbol, Masa Tenisi, Badminton, Atıcılık, Satranç, Dart, Tenis, Basketbol, Futbol, Eskrim, Ritim Eğitimi ve Dans	Rekreasyon Yönetimi ve Organizasyonu, Açık Alan Rekreasyon Yönetimi, Rekreasyon	Egzersiz Psikolojisi, Etkili İletişim, İlk Yardım, Fizyoloji, Genel Antrenman Bilgisi	Trabzon Üniversitesi

		Kanat, Snowboard, Kano, Yelken, Binicilik, Paintball, Bisiklet, Kamp Uygulaması I-II,		Liderliği, Boş Zaman Eğitimi		
Muş Alparslan Üniversitesi	2	Dağcılık, Kampçılık, Kayak, Kano, Yamaç Paraşütü	Tenis, Masa Tenisi, Badminton, Squash, Boks, Bisiklet, Futsal, Halter, Pilates, Step Aerobik, Plaj Hentbolu, Taekwondo, Su Cimnastiği, Vücut Geliştirme ve Fitness, Basketbol, Futbol, Ritim Eğitimi ve Dans	Rekreasyon Yönetimi ve Organizasyonu, Rekreasyonda Çalışma Etiği ve Sınırlılıklar, Rekreasyon Liderliği, Boş Zaman Eğitimi	Egzersiz Psikolojisi, İlk Yardım, Fizyoloji, Anatomi, Genel Antrenman Bilgisi	Muş Alparslan Üniversitesi
Gazi Üniversitesi	2	Arama ve Kurtarma	Atletizm, Artistik Jimnastik, Ritmik Cimnastik, Pilates, Vücut Geliştirme ve Fitness, Halk Dansları ve Kültürel	Rekreasyonel Kaynaklar, Rekreasyon Yönetimi ve Organizasyonu, Rekreasyonel	Halkla İlişkiler ve İletişim, Türk İşaret Dili, Herkes için Spor, Olimpik	Gazi Üniversitesi

			Oyunlar, Badminton, Masa Tenisi, Tenis, Güreş, Judo, Taekwondo, Okçuluk, Futbol, Futsal, Basketbol, Voleybol, Hentbol	Organizasyonlarda İşletmecilik, Rekreasyonda Program Geliştirme ve Planlama, Rekreasyon Liderliği, Rekreasyon ve Turizm, Rekreasyon Eğitimi, Rekreasyon ve Çevre, Mahalli İdarelerde Rekreasyon, Boş Zaman Tarihi ve Felsefesi	Hareket ve Fair-Play, Beslenme ve Sağlık, Egzersiz Fizyolojisi, Spor Anatomisi, Temel Müzik Eğitimi, Etkinlik Yönetimi, Fiziksel Uygunluk ve Egzersiz	
Kocaeli Üniversitesi	2	Doğa Sporları Kamp Uygulaması	Basketbol, Hentbol, Satranç, Futbol, Masa Tenisi, Salon Futbolu, Futbol Tenisi, Masaj		Antrenman Bilgisi, Cankurtarma İlk Yardım ve Rehabilitasyon, Egzersiz Fizyolojisi, Gelişim ve Öğrenme, Herkes İçin Spor, Psikomotor	Kocaeli Üniversitesi

					Gelişim, Yaratıcı Drama	
Bingöl Üniversitesi	2	İzcilik, Bisiklet, Trekking, Kaya Tırmanışı, Binicilik, Kayak	Basketbol, Tenis, Masa Tenisi, Badminton, Curling, Kickboks, Judo, Karate, Artistik Jimnastik, Gösteri Jimnastik, Modern Danslar, Halk Dansları, Okçuluk, Yoga, Ritim Eğitimi ve Dans	Rekreasyon İşletmelerinde Pazarlama, Rekreasyon ve Kentleşme, Terapatik Rekreasyon, Rekreasyon ve Animasyon Hizmetleri, Ekorekreasyon, Spor ve Rekreasyon, Boş Zaman Sosyolojisi	Genel Hukuk, Oyun Kültürü ve Boş Zaman	Bingöl Üniversitesi

İkinci sınıf düzeyinde incelenen rekreasyon lisans programları, birinci sınıfta kazandırılan temel hareket becerileri ve kuramsal altyapı üzerine inşa edilen, daha ileri düzey uygulama ve alan uzmanlaşmasını hedefleyen bir yapı sergilemektedir. Bu sınıf düzeyinde programların, öğrencilerin uygulama becerilerini çeşitlendirmeye, liderlik ve yönetim yeterliklerini geliştirmeye ve rekreasyon alanının farklı alt boyutlarına yönelik farkındalık kazandırmaya odaklandığı görülmektedir.

Üniversiteler arası karşılaştırmada, “Rekreasyon Yönetimi”, “Rekreasyon Liderliği” ve “Egzersiz Psikolojisi” gibi derslerin birçok programda ortak olarak yer alması dikkat çekmektedir. Bu durum, ikinci sınıf müfredatında rekreasyonun yönetsel, psikolojik ve organizasyonel boyutlarının sistematik biçimde ele alındığını göstermektedir. Söz konusu dersler, öğrencilerin yalnızca uygulayıcı değil; aynı zamanda planlayıcı, yönlendirici ve yönetici rolleri üstlenebilecek şekilde yetiştirilmelerini amaçlayan bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Bununla birlikte, üniversitelerin akademik yönelimleri ve bölgesel koşulları doğrultusunda müfredatlarda belirgin farklılaşmalar ortaya çıkmaktadır. Akdeniz Üniversitesi, engellilerde rekreasyon, cankurtarma ve sağlık odaklı destek dersleriyle kapsayıcı rekreasyon anlayışını ön plana çıkarmaktadır. Trabzon Üniversitesi ile Muş Alparslan Üniversitesi, dağcılık, mağaracılık, kano, yamaç paraşütü ve kamp uygulamaları gibi derslerle açık alan ve doğa temelli rekreasyon etkinliklerine ağırlık vermekte; bu yönelim, üniversitelerin coğrafi ve doğal çevre olanaklarıyla doğrudan ilişkilendirilebilmektedir.

Gazi Üniversitesi müfredatı, rekreasyonun yönetim, çevre, kültür ve kamu boyutlarını kapsayan geniş bir teorik çerçeve sunmaktadır. Rekreasyonel kaynaklar, çevre, turizm, mahalli idareler ve boş zaman felsefesi gibi dersler, öğrencilerin rekreasyonu toplumsal ve yönetsel bir sistem olarak değerlendirmelerine olanak tanımaktadır. Bu yönüyle Gazi Üniversitesi, teorik derinliği ve

disiplinler arası yaklaşımıyla diğer üniversitelerden ayrılmaktadır. Kocaeli Üniversitesi ise daha sınırlı sayıda doğa sporu ve teorik dersle, uygulamaya ve temel alan yeterliklerine odaklanan bir program yapısı sergilemektedir. Bingöl Üniversitesi müfredatında yer alan terapatik rekreasyon, ekorekreasyon ve rekreasyon işletmelerinde pazarlama gibi dersler ise rekreasyonun sağlık, ekoloji ve sektör odaklı boyutlarını ön plana çıkarmaktadır.

Seçmeli ders çeşitliliği açısından değerlendirildiğinde, özellikle Trabzon Üniversitesi ve Bingöl Üniversitesi'nin geniş bir uygulamalı ders yelpazesi sunduğu görülmektedir. Buna karşılık, Gazi Üniversitesi teorik içerik yoğunluğu ve ders çeşitliliğiyle akademik derinlik açısından öne çıkmaktadır. Bu farklılaşma, üniversitelerin eğitim felsefeleri, akademik kadro yapıları ve bölgesel ihtiyaçlara verdikleri yanıtlarla ilişkilendirilebilir. Genel bir değerlendirme yapıldığında, ikinci sınıf rekreasyon derslerinin, Türkiye'de üniversiteler arasında ortak bir çekirdek yapı paylaşmakla birlikte doğa sporları, engelli rekreasyonu, terapatik rekreasyon, çevre ve kültürel rekreasyon gibi alanlarda belirgin biçimde çeşitlendiği görülmektedir. Bu çeşitlilik, öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine uygun alanlarda uzmanlaşmalarına olanak sağlamakta ve aynı zamanda bölgesel ve toplumsal gereksinimlere duyarlı insan kaynağının yetiştirilmesine katkıda bulunmaktadır.

Türkiye' deki Rekreasyon Bölümü 3. Sınıf Derslerinin Karşılaştırılması

Tablo 3 Rekreasyon Bölümleri 3. Sınıf Derslerinin İncelenmesi

Üniversite	Sınıf	Doğa Sporları	Temel Hareketler ve Spor Becerileri	Rekreasyon Teorik Alanlar	Rekreasyon Destekleyici Alanlar	Üniversite
Akdeniz Üniversitesi	3	Kaya Tırmanma, Kano, Scuba, Doğa Sporları, Yelken	Tenis, Taekwondo, Klasik Danslar, Pilates, Vücut Geliştirme, Su Ortamı Aktiviteleri, Golf, Yoga, Masaj Aromaterapi	Açık Alan Rekreasyonu, Park Rekreasyonu, Rekreasyonda Pazarlama ve Sponsorluk, Rekreasyonda İletişim ve Halkla İlişkiler, Rekreasyonda Ofis Uygulamaları, Macera Rekreasyonu, Rekreasyon Uygulaması-I-II, Kampüs Rekreasyonu, Rekreasyonda İnsan Kaynakları Yönetimi, Rekreasyonel Girişimcilik	Bilimsel Araştırma Teknikleri, Etkinlik Tasarımı ve Uygulaması, Yaşlılarda Fiziksel Aktivite, Spor Beslenmesi, Gönüllülük Çalışmaları	Akdeniz Üniversitesi
Trabzon Üniversitesi	3	Doğa Fotoğrafçılığı, Oryantiring, Kano, Spor Tırmanış, Kayak	Ritmik Cimnastik, Çim Hokeyi, Masaj, Tekerlekli Paten, Voleybol, Tenis, Futbol	Rekreasyonda Program Geliştirme ve Planlama, Rekreasyonda Ölçme Bilgisi-I-II, Rekreasyonda Alan Planlaması, Kamu ve Yerel Yönetimlerde Rekreasyon, Turizm Rekreasyonu, Rekreasyonda Coğrafi Bilgi Sistemleri, Kentsel Peyzaj ve Rekreasyon, Spor ve Rekreasyonda Etik, Açık Alan Rekreasyon Alanlarında Tasarım, Rekreasyon Alanlarında Görselleştirme	Etkinlik Yönetimi, Araştırma Yöntemleri ve İstatistik, Gençlik Liderliği, Tanıtım ve Turizm Haritacılığı	Trabzon Üniversitesi
Muş Alparslan Üniversitesi	3	Mağaracılık, Rafting, Rüzgar Sörfü, Su Kayağı	Bilardo, Dart, Squash, Badminton, Güreş, Paintball, Halk Oyunları, Plaj Voleybolu, Karate, Kickboks, Su	Rekreasyonda Program Geliştirme ve Planlama, Rekreasyonel Organizasyonlarında Stres ve Kaygı Yönetimi, Rekreasyonel Organizasyonlar, Rekreasyonel Turizm Yönetimi, Sağlık Turizminde Rekreasyon, Ticari Rekreasyon ve Turizm, Turizmde Rekreasyon	Etkinlik Yönetimi, Araştırma Yöntemleri ve İstatistik, Animasyon, Yaratıcı Drama, Turizmde Giriş	Muş Alparslan Üniversitesi

			Topu, Voleybol, Hentbol, Kayaklı Koşu, İzcilik, Okçuluk			
Gazi Üniversitesi	3	Plogging	Yüzme, Ritim Eğitimi ve Dans, Modern Danslar,	Boş Zaman Sosyolojisi, Rekreasyonda Pazarlama, Boş Zaman Davranışı, Rekreasyonda Girişimcilik, Rekreasyonel Eğitsel Oyunlar, İleri Yaşlarda Rekreasyon	Etkili İletişim, Mesleki Yabancı Dil-I-II, Oyun/ Kültür ve Boş Zaman, Bilimsel Araştırma Teknikleri, Staj, Spor Turizmi, Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman, Medya ve Boş Zaman, Tiyatro ve Sahne Teknikleri, Drama ve Animasyon	Gazi Üniversitesi
Kocaeli Üniversitesi	3	Kış Sporları Kamp Uygulamaları, Su Sporları Kamp Uygulamaları	Voleybol, Korfbol, Grup Egzersizleri 1-2	Rekreasyon Pazarlaması, Park Rekreasyonu ve Yönetimi	Engellilerde Spor, İnsan Kaynakları ve Yönetimi, İstatistik, Sahne Müzikleri ve Kareografi, Turistik Ürün ve Aktivite Turları Rehberliği, Animasyon, Bilimsel Araştırma Yöntemleri, İletişim Becerileri, Öğretimde Materyal-Metot Geliştirme, Psikolojik Sorunlarda Sosyal Rehabilitasyon, Spor Turizmi	Kocaeli Üniversitesi
Bingöl Üniversitesi	3		Yüzme, Futbol, Voleybol, Hentbol, Bocce, Taekwondo, Eskrim,	Çocuklarda Rekreasyon Etkinlikleri, Park ve Rekreasyon Yönetimi, Rekreasyonda Örnek Olay Analizi, Farklı Kültürlerde Rekreasyon, Herkes İçin	Sahne Tekniği ve Tiyatro, Güzel Sanatlar, Mesleki İngilizce I-II, Zaman Yönetimi, Gastronomi	Bingöl Üniversitesi

			Bowling, Goalball, Atletizm, Güreş	Rekreasyon, Rekreasyonda Çağdaş Sorunlar, Sportif Rekreasyon, Yerel Yönetimlerde Rekreasyon, Kültür Turizmi Rekreasyonu, Popüler Kültür ve Rekreasyon, Rekreasyon ve Liderlik, Diksiyon	ve Yemek Tarihi, Müzik, Olimpizm ve Fairplay, Yerel Yönetimler	
--	--	--	--	--	---	--

Üçüncü sınıf düzeyinde incelenen rekreasyon lisans programlarının, önceki sınıflarda kazandırılan temel bilgi ve beceriler üzerine inşa edilerek öğrencileri alan uzmanlığına ve mesleki uygulamaya hazırlamayı hedeflediği görülmektedir. Bu sınıf düzeyinde programlar, ortak bir çekirdek yapıyı korumakla birlikte üniversitelerin akademik yönelimleri, kurumsal öncelikleri ve bölgesel olanakları doğrultusunda belirgin biçimde farklılaşmaktadır.

Üniversiteler arası karşılaştırmada, bilimsel araştırma teknikleri, istatistik, rekreasyon pazarlaması, etkinlik yönetimi ve program geliştirme gibi derslerin çoğu üniversitede ortak olarak yer aldığı dikkat çekmektedir. Bu ortak dersler, öğrencilerin analitik düşünme, planlama, değerlendirme ve organizasyon becerilerini geliştirmeye yönelik olup; rekreasyon alanında profesyonel uygulamaya geçiş sürecinde önemli bir işlev üstlenmektedir. Söz konusu içerikler, öğrencilerin yalnızca uygulayıcı değil, aynı zamanda tasarlayıcı, değerlendirci ve yönetici rollerini üstlenebilmelerine olanak tanımaktadır. Bununla birlikte, üniversitelerin müfredat yapılarında belirgin uzmanlaşma alanları öne çıkmaktadır. Akdeniz Üniversitesi, kaya tırmanışı, kano, dalış, yelken ve macera rekreasyonu gibi derslerle açık alan ve doğa temelli rekreasyon uygulamalarına ağırlık vermekte; spor ve açık hava etkinlikleri ekseninde uygulamalı bir eğitim anlayışı sunmaktadır. Trabzon Üniversitesi ise mekânsal planlama, coğrafi bilgi sistemleri, alan tasarımı ve turizm odaklı dersleriyle teknik ve planlama temelli bir rekreasyon perspektifi geliştirmektedir. Bu yaklaşım, rekreasyonun mekânsal ve çevresel boyutlarını bütüncül biçimde ele alan bir eğitim anlayışını yansıtmaktadır.

Muş Alparslan Üniversitesi programında doğa sporları, takım sporları ve turizmle ilişkili rekreasyon derslerinin geniş bir yelpazede sunulması, uygulamalı eğitimin merkezde yer aldığını göstermektedir. Rekreasyonel organizasyonlar, stres ve kaygı

yönetimi ile sağlık ve turizm temelli dersler, öğrencilerin farklı hedef gruplarına yönelik rekreasyonel hizmetler tasarlayabilmelerini desteklemektedir. Gazi Üniversitesi ise boş zaman sosyolojisi, toplumsal cinsiyet, kültür, sanat ve medya temelli derslerle rekreasyonu sosyal bilimler perspektifiyle ele almakta; teorik derinliği ve kültürel boyutu güçlü bir program yapısı göstermektedir.

Kocaeli Üniversitesi müfredatında yer alan animasyon, turistik ürün ve aktivite turları rehberliği, sosyal rehabilitasyon ve iletişim becerileri gibi dersler, rekreasyonun yaratıcı, toplumsal ve hizmet odaklı yönlerini ön plana çıkarmaktadır. Bingöl Üniversitesi ise çocuklarda rekreasyon, kültür turizmi, popüler kültür, gastronomi ve güzel sanatlar gibi derslerle yerel ve kültürel değerleri merkeze alan bir rekreasyon anlayışı sunmaktadır. Bu yaklaşım, rekreasyonun kültürel miras ve toplumsal yaşamla olan ilişkisini güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu değerlendirmelerden hareketle, üçüncü sınıf rekreasyon dersleri, Türkiye’de üniversiteler arasında ortak bir mesleki ve akademik çekirdek yapı sunmakla birlikte; açık alan rekreasyonu, mekânsal planlama, turizm, kültür, sanat ve sosyal konular gibi alanlarda belirgin bir çeşitlenme sergilemektedir. Bu çeşitlilik, öğrencilerin ilgi alanlarına ve kariyer hedeflerine uygun uzmanlaşma olanakları sunmakta; aynı zamanda bölgesel, kültürel ve kurumsal ihtiyaçlara duyarlı bir rekreasyon eğitimi anlayışının gelişmesine katkı sağlamaktadır.

Türkiye’deki Rekreasyon Bölümü 4. Sınıf Derslerinin Karşılaştırılması

Tablo 4 Rekreasyon Bölümleri 4. Sınıf Derslerinin İncelenmesi

Üniversite	Sınıf	Doğa Sporları	Temel Hareketler ve Spor Becerileri	Rekreasyon Teorik Alanlar	Rekreasyon Destekleyici Alanlar
Akdeniz Üniversitesi	4	Dağcılık, Spor Tırmanış, Yamaç Paraşütü, Su Sporları, Kayak, Oryantiring, Scuba	Basketbol, Voleybol, Tenis, Badminton, Okçuluk, Dans, Fitness, Plates, Yoga, Golf, Futbol, Taekwondo, Paralimpik Sporlar, Yüzme, Spor Masajı	Rekreasyonel Drama, Turizm Rekreasyonu, Terapatik Rekreasyon, Açık Alan Rekreasyonu, Rekreasyonel Spor Yönetimi	Toplumsal Duyarlılık ve Katkı, Bitirme Projesi
Trabzon Üniversitesi	4			Rekreasyonda Kriz Yönetimi ve Planlaması, Rekreasyon ve Kentleşme, Rekreasyonel Kaynaklar, Rekreasyonda İnsan Kaynakları Yönetimi, Ulusal ve Uluslararası Rekreasyonel Kuruluşlar, Rekreasyonda Macera Turizmi, Ticari Rekreasyon, Rekreasyon ve Taşınmaz Bilgi Sistemi, Rekreasyon ve İşletmecilik, Rekreasyonda Müşteri İlişkileri Yönetimi, Rekreasyonda Tesis Bilgisi Saha ve Malzeme Yönetimi,	Girişimcilik, Bilimsel Araştırma Uygulaması, Mesleki Alan Uygulaması

				Suya Dayalı Rekreasyon, Rekreasyonda Harita Arazilerinin Okunması, Rekreasyonda Uzaktan Algılama Sistemleri, İş Yeri Rekreasyonu, Park Rekreasyonu, Terapatik Rekreasyon, Kent Planlama ve Mimaride Rekreasyon	
Muş Alparslan Üniversitesi	4	Doğa Sporları Rekreasyonu	Kinesiyoloji, Eğitsel Oyunlar, Wellness ve Yaşam Koçluğu, Biyomekanik, Eğitsel Oyunlar	Rekreasyonda Kriz Yönetimi ve Planlaması, Rekreasyon, Çevre ve Kentleşme, Rekreasyonda İnsan Kaynaklar, Rekreasyonda Pazarlama ve Halkla İlişkiler, Doğa Sporları Rekreasyonu, Ulusal ve Uluslararası Rekreasyonel Kuruluşlar, Rekreasyonda Müşteri İlişkileri Yönetimi, Rekreasyonda Coğrafi	Girişimcilik, Mesleki Alan Uygulaması, Bitirme Çalışması, Kariyer Planlama ve Geliştirme, Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor İnsan Kaynakları Yönetim, Spor Ekonomisi, Uyarlanmış Beden

				Rehberlik, Terapatik Rekreasyon	Eğitimi ve Spor Öğretimi, Engellilerde Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri, Çocuk ve Spor, Sporda Yaş ve Cinsiyet Faktörü, Egzersiz ve Beslenme, Spor İşletmeciliği, Halkla İlişkiler, Özel Eğitim ve Kaynaştırma
Gazi Üniversitesi	4	Dağcılık, Bisiklet, Oryantiring, Buz Pateni, Kayak, İzcilik, Paintball	Vücut Bakımı ve Masaj, Wellness ve Yaşam Koçluğu, Basketbol, Voleybol, Futbol, Hentbol, Taekwondo, Tenis, Güreş, Judo, Masa Tenisi, Zumba, Pilates, Step- Aerobik, Vücut Geliştirme, Gösteri Cimnastiği, Artistik Cimnastik, Ritmik Cimnastik, Yüzme, Halk Oyunları, Badminton	Rekreasyon ve Kentleşme, Terapatik Rekreasyon, Farklı Kültürlerde Rekreasyon, Kent Planlama ve Mimarisinde Rekreasyon, Engellilerde Rekreasyon, Rekreasyon Araştırmaları ve Güncel Gelişmeler, Ticari Rekreasyon, Rekreasyonel Organizasyonlar	Rekreasyonda Araştırma Projesi, Mesleki Alan Uygulaması, Boş Zaman Hukuku, Egzersiz Psikolojisi, Teknoloji Kullanımı,

Kocaeli Üniversitesi	4	Oryantiring, Outdoor Aktiviteleri, Su Sporları Aktiviteleri	Espor	Macera Park Liderliği, Ekip Çalışması ve Rekreasyon Liderliği, Rekreasyon Merkezleri ve Tesis Yönetimi, Rekreasyon Yönetimi ve Organizasyon, Terepatik Rekreasyona Giriş, Rekreasyonel Faaliyetlerde Risk Yönetimi, Okullar Rekreasyonu, Rekreasyonel Turizm, Sanayi ve Yerel Yönetimler Rekreasyonu, Terapatik Rekreasyon Uygulamaları	Beceri Öğrenimi, Sporda Beslenme, Staj, Araştırma Projesi
Bingöl Üniversitesi	4	Dağcılık, Oryantiring, Doğa Fotoğrafçılığı, Kano-Rafting, Yelken-Rüzgar Sörfü, Kamping, Yamaç Paraşütü	Aerobik-Step, Masaj,Resim, Satranç,	Rekreasyonel Etkinlik Yönetimi, Rekreasyon İşletmelerinde Toplam Kalite Yönetimi, Rekreasyonda Güncel Gelişmeler, Rekreasyonda Program Geliştirme ve Planlama,	Bilimsel Araştırma Teknikleri, İletişim ve Etik, Girişimcilik, Yaşam Boyu Spor, Staj Uygulaması, İş ve Sosyal Güvenlik Hukuku, Turizm Ekonomisi, Arkeoloji ve Müzecilik, Biletleme, Gıda Ürünlerinde, Duyusal Analiz, Örgütsel Davranış,

					Temel Sanat ve Estetik Bilgisi, Yemek Stilizliği ve Fotoğrafçılık, Özel İlgi Turizmi, Mitoloji
--	--	--	--	--	---

Dördüncü sınıf rekreasyon lisans programları, öğrencilerin mesleki yeterliklerini pekiştirmeyi, sektörel uygulamalarla doğrudan temas kurmalarını sağlamayı ve akademik çalışmalarını tamamlamaya yönelik bir yapı sergilemektedir. Bu sınıf düzeyinde ders içeriklerinin, proje temelli uygulamalar, stajlar, bitirme çalışmaları ve alan uygulamaları etrafında yoğunlaştığı; öğrencilerin mezuniyet sonrası profesyonel yaşama hazırlanmasının temel hedef olarak benimsendiği görülmektedir.

Üniversiteler arası karşılaştırmada, terapatik rekreasyon, rekreasyon ve kentleşme, insan kaynakları yönetimi, rekreasyonel organizasyonlar ve girişimcilik gibi derslerin birçok programda ortak olarak yer aldığı dikkat çekmektedir. Bu ortak içerikler, rekreasyonun yalnızca sportif etkinliklerden ibaret olmayan; sosyal, yönetsel, hukuksal ve ekonomik boyutları bulunan çok disiplinli bir alan olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bitirme projeleri, araştırma uygulamaları ve staj dersleri aracılığıyla öğrencilerin akademik bilgi ile saha deneyimini bütünleştirmeleri hedeflenmektedir.

Akdeniz Üniversitesi, geniş bir spor branşı yelpazesi ve açık alan etkinlikleriyle uygulamalı eğitimi ön plana çıkarmaktadır. Dağcılık, su sporları, paralimpik sporlar ve spor masajı gibi derslerin yanı sıra rekreasyonel drama ve terapatik rekreasyon gibi sosyal boyutu güçlü dersler, programın hem sportif hem de toplumsal yönünü desteklemektedir. Trabzon Üniversitesi ise kriz yönetimi, kentleşme, tesis ve malzeme yönetimi, uzaktan algılama sistemleri ve taşınmaz bilgi sistemleri gibi derslerle teknik, yönetsel ve mekânsal planlama temelli bir rekreasyon anlayışı sunmaktadır. Bu yaklaşım, rekreasyonun kamu yönetimi ve kent planlamasıyla olan ilişkisini güçlü biçimde vurgulamaktadır.

Muş Alparslan Üniversitesi programı, rekreasyonda insan kaynakları, pazarlama, müşteri ilişkileri ve ulusal ve uluslararası

kuruluşlar gibi yönetim ağırlıklı dersleri uyarlanmış beden eğitimi, engellilerde spor ve özel eğitim temelli derslerle desteklemektedir. Bu yapı, sosyal kapsayıcılığı ve dezavantajlı gruplara yönelik rekreasyon hizmetlerini önceliklendiren bir eğitim anlayışını yansıtmaktadır. Gazi Üniversitesi ise çok sayıda spor branşını kapsayan uygulamalı dersleriyle fiziksel yeterlikleri güçlendirirken; terapatik rekreasyon, farklı kültürlerde rekreasyon ve kent planlaması gibi derslerle sosyal ve kültürel boyutu programına entegre etmektedir.

Kocaeli Üniversitesi, espora yönelik dersler, macera park liderliği, risk yönetimi ve outdoor aktiviteler gibi güncel ve yenilikçi alanlara odaklanarak çağdaş rekreasyon eğilimlerini programına yansıtmaktadır. Bingöl Üniversitesi ise rekreasyon eğitimini spor merkezli bir yapıdan çıkararak kültür, sanat, gastronomi, mitoloji ve müzecilik gibi disiplinler arası içeriklerle zenginleştirmekte; yerel ve kültürel değerleri ön plana alan bütüncül bir rekreasyon perspektifi sunmaktadır. Genel bir değerlendirme yapıldığında, dördüncü sınıf rekreasyon derslerinin üniversiteler arasında ortak bir mesleki ve akademik çerçeve sunduğu; ancak yönetim ve planlama, spor ve açık alan etkinlikleri, toplumsal kapsayıcılık ve kültürel içerikler açısından belirgin biçimde farklılaştığı görülmektedir. Bu çeşitlilik, öğrencilerin ilgi alanlarına ve kariyer hedeflerine uygun uzmanlaşma olanakları sunmakta; aynı zamanda Türkiye’de rekreasyon eğitiminin bölgesel, kurumsal ve toplumsal gereksinimlere duyarlı bir biçimde yapılandırıldığını göstermektedir.

Sonuç

Bu çalışma kapsamında Türkiye’deki rekreasyon lisans programlarının birinci sınıftan dördüncü sınıfa kadar uzanan ders içerikleri karşılaştırmalı olarak incelendiğinde, rekreasyon eğitiminin ulusal ölçekte belirli bir akademik ve mesleki çekirdek

yapı etrafında şekillendiği; bununla birlikte üniversitelerin kurumsal vizyonları, bölgesel koşulları, fiziki olanakları ve akademik uzmanlık alanları doğrultusunda anlamlı ve çok boyutlu bir çeşitlenme sergilediği görülmektedir. Programların tümünde ortak olarak yer alan temel hareket, spor becerileri, rekreasyona giriş, yönetim, liderlik, program geliştirme ve araştırma yöntemleri gibi dersler, rekreasyon alanının bilimsel ve uygulamalı temellerinin sistematik biçimde kazandırılmasını hedefleyen ortak bir eğitim anlayışını yansıtmaktadır

Sınıf düzeyleri ilerledikçe müfredat yapısının, temel fiziksel ve kuramsal kazanımlardan uzaklaşarak alan uzmanlaşması, yönetsel yeterlikler, planlama ve disiplinlerarası bütünleşme ekseninde derinleştiği dikkat çekmektedir. Birinci sınıfta öğrencilerin fiziksel yeterlik, alan farkındalığı ve rekreasyonun kavramsal çerçevesiyle tanıştırıldığı; ikinci sınıfta yönetim, liderlik ve açık alan uygulamalarının öne çıktığı; üçüncü sınıfta alan planlaması, pazarlama, program geliştirme, kültür ve turizm boyutlarının belirginleştiği, dördüncü sınıfta ise kriz yönetimi, terapatik rekreasyon, girişimcilik, kentleşme, staj ve bitirme projeleri aracılığıyla öğrencilerin doğrudan mesleki yaşama hazırlandığı bütüncül bir yapı olduğu görülmektedir.

Üniversiteler arası farklılaşma incelendiğinde, bazı programların açık alan ve doğa temelli rekreasyon uygulamalarına ağırlık verdiği bazılarının ise rekreasyonu daha çok yönetsel, toplumsal, kültürel ve planlama temelli bir perspektifle ele aldığı görülmektedir. Bu durum, rekreasyon eğitiminin tek tip bir mesleki profil üretmekten ziyade, öğrencilerin farklı ilgi alanlarına ve kariyer hedeflerine yönelik çok yönlü uzmanlaşma olanakları sunan esnek bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda bu çeşitlilik, rekreasyonun spor, turizm, sağlık, çevre, kültür, kent planlama ve sosyal politika gibi alanlarla olan disiplinlerarası ilişkisini güçlendirmektedir.

Türkiye’de rekreasyon lisans eğitiminin hem standartlaşmış bir akademik temel hem de yerel ve bölgesel gereksinimlere duyarlı esnek müfredat yapıları üzerinden geliştiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, nitelikli rekreasyon uzmanı yetiştirilmesi açısından önemli bir avantaj sunmakla birlikte; mezun yeterliklerinin ulusal düzeyde daha dengeli biçimde yapılandırılması, alan yeterliklerinin netleştirilmesi ve programlar arası eşgüdümün güçlendirilmesi gerekliliğini de beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda rekreasyon lisans programlarının, ortak mesleki standartları koruyan ancak uzmanlaşmayı destekleyen bir yaklaşımla yeniden değerlendirilmesi, alanın akademik gelişimi ve istihdam niteliği açısından önemlidir.

Kaynakça

Abay Beşikçi, E., & Esentaş Deveci, M. (2023). Rekreasyon Eğitime İlişkin Akademisyen Görüşlerinin İncelenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, 8(2), 210-230. <https://doi.org/10.25307/jssr.1194843>

Akyüz, H., Bektaş, F., Kaya, S., Kalın, C., Öztürk, F., Aydın, Ö., Arslan, E., Şeker, T., Biçer, Y. S., & Gündoğdu, C. (2020). *Oryantiring oyunları*. Ankara: Göktuğ Ofset Yayıncılık Matbaacılık

Bektaş, F., Kaya, S., & Alkan, H. (2025). Yusufeli’ndeki trekking, dağ bisikleti ve arama kurtarma etkinliklerinde olması gerekenler. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 428–450. <https://doi.org/10.70007/yalovaspor.1761901>

Bektaş, F., Kaya, S., Karademir, E., Kalın, C., Şeker, T., Kurtoğlu, E., Öztürk, F., Arslan, E., Aydın, Ö., Ataklı, G., & Oymak, Ö. (2019). *Oryantiring Eğitimi*. Milli Eğitim Bakanlığı.

Broadhurst, R. (2002). *Managing environments for leisure and recreation*. London: Routledge.

Davies, G., & Omer, O. (1996). Time allocation and marketing. *Time & Society*, 5(2), 253-268. <https://doi.org/10.1177/0961463X96005002007>

Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress–illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169–187.

Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82(2), 233–264. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9032-z>

Jensen, C. R., Naylor, J. H., Smith, C., & Coles, R. L. (2000). *Opportunities in recreation and leisure careers*. New York, NY: McGraw-Hill.

Karaküçük S., Yenel F. İ. & Akgül B. M. (2017). Rekreasyon Liderliği. İçinde, S. Karaküçük, S. Kaya, B. M. Akgül (Ed.), Rekreasyon Bilimi 2, (ss. 166-233), Gazi Kitapevi, Ankara

Kaya, S., & Mutlu, O. (2023). Özel gereksinimli öğrenciler için doğa yürüyüşünün MEB derslerinde kullanılabilirliğinin özel eğitim öğretmenlerinin görüşleriyle incelenmesi. In H. Erol (Ed.), *Eğitim bilimleri alanında uluslararası araştırmalar XXII* (pp. 13–47). İstanbul: Eğitim Yayınevi.

Kaya, S., & Yıldırım, K. (2024). Açık alanlarda uygulanan terapötik rekreasyon etkinlikleri: Özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine yönelik etkilerinin değerlendirilmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 6(4), 498–513. <https://doi.org/10.56639/jsar.1581260>

Kaya, S., Bektaş, F., & Kalın, C. (2024). Erasmus+ KA152-YOU gençlik projesi Letonya: Oryantiring sporunun kişilerarası kültürel tanıtım ve sosyalleşme süreçlerindeki etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 82–98. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1380636>

Özdemir A. S. (2017). Rekreasyon Uzmanlığı. İçinde S. Karaküçük, S. Kaya ve B. M. Akgül (Ed.), Rekreasyon Bilimi 2, (ss. 379-457), Gazi Kitapevi, Ankara.

Özdemir Işık, B., & Kaya, S. (2023). The importance of open space designs in recreation education. In K. Ş. Koca & B. Pekdağ (Eds.), *International research and reviews in educational sciences* (pp. 189–205). Ankara: Serüven Publishing. Erişim adresi: https://www.seruvenyayinevi.com/Webkontrol/uploads/Fck/eduaralik2023_6.pdf

Özdemir Işık, B., & Kaya, S. (2024). Pandemi sürecinde açık alan rekreasyon uygulamaları sanal ders platformu: Nitel araştırma örneği. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(1), 106–118. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2023-99838>

Özdemir, A. S. (2017). Rekreasyon uzmanlığı. In S. Karaküçük, S. Kaya, & B. M. Akgül (Eds.), *Rekreasyon bilimi 2* (pp. 379–457). Ankara: Gazi Kitapevi.

Stodolska, M. (2015). Recreation for all: Providing leisure and recreation services in multi-ethnic communities. *World Leisure Journal*, 57(2), 89–103. <http://dx.doi.org/10.1080/16078055.2015.1040621>

Şimşek, K. Y. (2018). *Ticari rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (5th ed.). London: Routledge.

Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü. (2025). *Bölüm iş olanakları ve rekreasyon uzmanı sorumluluklarının tanıtımı*. Erişim adresi: <https://rekreasyon.trabzon.edu.tr/S/8854/bolum-is-olanaklari-ve-rekreasyon-uzmani-sorumluluklarinin-tanitimi>

Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44–48.

Yayla, Ö., & Karaçar, E. (2019). *Rekreasyon Yönetimi (Güncel Animasyon Uygulamaları)*. Ankara: Detay Yayıncılık.

THE IMPACT OF WINTER SPORTS ON HUMAN HEALTH

PHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL, AND SOCIO CULTURAL PERSPECTIVES

Tunç İLÇİN¹

Elanur SİNER²

1. Introduction: Winter Sports and Health in a Holistic Framework

Winter sports occupy a distinctive position within the broader domain of physical activity due to their unique environmental, physiological, and socio cultural characteristics. Unlike many forms of exercise performed in controlled or temperate conditions, winter sports expose individuals to cold climates, variable terrain, altitude related stressors, and heightened sensory demands. These features not only shape performance outcomes but also generate complex adaptations that influence health across multiple dimensions. Consequently, winter sports should be understood not merely as recreational or competitive activities, but as multifaceted health practices embedded within ecological and social contexts.

From a public health perspective, physical inactivity remains a persistent global concern, contributing significantly to non communicable diseases such as cardiovascular disorders, metabolic syndrome, and mental health conditions (World Health Organization

¹ Asst. Prof. Dr. Bitlis Eren Universty, Faculty Of Sports Scienses. Orcid: 0000-0003-2681-7046

² Asst. Prof. Dr. Bitlis Eren Universty, Faculty Of Sports Scienses. Orcid: 0000-0002-9988-7063

[WHO], 2020). In regions characterized by long winters and harsh climatic conditions, maintaining regular physical activity poses additional challenges. Winter sports offer an ecologically congruent solution by transforming environmental constraints into opportunities for sustained movement and social engagement. In this respect, they function as culturally and geographically adaptive forms of physical activity.

The health effects of winter sports cannot be adequately captured through a purely biomedical lens. While physiological adaptations such as improvements in cardiorespiratory fitness or neuromuscular coordination are central, psychological well being and socio cultural integration are equally significant. Participation in winter sports often entails engagement with risk, uncertainty, and environmental variability, all of which demand cognitive involvement and emotional regulation. These experiences contribute to psychological resilience, self efficacy, and stress management, particularly among young people and adults navigating complex social environments.

Moreover, winter sports are frequently embedded in local traditions, community identities, and intergenerational practices. In many mountainous or cold climate regions, skiing, ice skating, and related activities serve as social rituals that reinforce collective belonging and shared values. Such socio cultural dimensions play a critical role in shaping health behaviors, access to physical activity, and long term adherence. Therefore, analyzing winter sports solely as individual lifestyle choices risks overlooking their broader societal significance.

This chapter aims to examine the impact of winter sports on human health through an integrated framework that encompasses physiological, psychological, and socio cultural perspectives. By synthesizing evidence from sports science, psychology, public

health, and social sciences, the chapter seeks to provide a comprehensive understanding of how winter sports contribute to health at both individual and community levels.

2. Physiological Effects of Winter Sports

2.1 Cardiovascular and Metabolic Adaptations

Winter sports impose distinctive cardiovascular and metabolic demands that combine endurance work with intermittent high intensity efforts. Cross country skiing, for example, typically requires sustained aerobic output punctuated by surges in intensity, producing marked stimulation of the cardiovascular system. Regular participation has been associated with higher maximal oxygen uptake ($\text{VO}_{2\text{max}}$), improved cardiac output, and enhanced peripheral oxygen utilization (Holmberg et al., 2012).

A key feature of cross country skiing is the simultaneous recruitment of upper and lower body musculature, which increases whole body oxygen demand and contributes to robust metabolic adaptation. Reported adaptations include improved lipid oxidation, greater insulin sensitivity, and increased mitochondrial density changes that align with reduced risk profiles for cardiometabolic disease (Sandbakk & Holmberg, 2017).

Alpine skiing and snowboarding are generally more intermittent, characterized by repeated bouts of moderate to high intensity effort interspersed with recovery. This pattern resembles high-intensity interval training, which can elicit favorable adaptations in blood pressure regulation, glucose metabolism, and autonomic balance (Laursen & Jenkins, 2002). In addition, the cold environment may raise metabolic requirements through increased thermogenic activity, thereby elevating overall energy expenditure during participation. Collectively, these responses highlight winter sports as potentially effective modalities for improving

cardiometabolic health, particularly in regions where outdoor activity is seasonally constrained. Regular participation in endurance-type activities is widely associated with improved cardiometabolic regulation and systemic physiological resilience. In experimental diabetes models, aerobic exercise has been shown to influence hormonal regulation (including cortisol and thyroid-related responses) and improve selected blood parameters, supporting the broader health relevance of sustained physical activity (Ceylan et al., 2023a; Ceylan et al., 2023b). These findings provide mechanistic support for the view that structured exercise, when appropriately prescribed, can contribute to metabolic health maintenance and systemic homeostasis.

2.2 Neuromusculoskeletal Adaptations, Thermoregulation, and Immune Considerations

Beyond cardiometabolic outcomes, winter sports strongly influence musculoskeletal function and neuromotor control. Alpine skiing, in particular, involves sustained eccentric muscle actions especially in the quadriceps and gluteal muscles as participants regulate speed and direction on downhill terrain. Eccentric loading is known to support gains in muscle strength, tendon resilience, and protective adaptations that may reduce injury susceptibility when appropriately progressed (Douglas et al., 2017).

Winter sport environments also challenge balance, coordination, and proprioception. Movement on uneven and slippery surfaces demands continuous postural adjustments, thereby stimulating neuromotor control mechanisms. Regular engagement in such tasks has been linked to improvements in dynamic balance and a lower risk of falls, including among older adults (Häkkinen et al., 2001). Additionally, weight bearing winter disciplines contribute to skeletal loading through impact and multidirectional forces, which

supports the maintenance of bone mineral density and is relevant to osteoporosis prevention across the lifespan.

Cold exposure is a defining component of winter sports and introduces additional physiological strain. Thermoregulatory responses include peripheral vasoconstriction, increased metabolic heat production, and hormonal adjustments aimed at maintaining core temperature. With repeated exposure during physical activity, cold tolerance and thermoregulatory efficiency may improve (Castellani & Young, 2016). Emerging evidence further suggests that moderate cold exposure combined with exercise may modulate immune function. While severe or prolonged cold stress can suppress immunity, controlled exposure in the context of regular activity may support immune surveillance and reduce susceptibility to certain infections (Shephard, 1998). These potential benefits remain dependent on adequate nutrition, recovery, and appropriate protective clothing, underscoring the importance of health literacy and safe participation practices in winter sport settings.

More broadly, oxidative stress and inflammation are common mechanistic pathways through which environmental stressors and metabolic challenges can influence neural and systemic health. In experimental models, curcumin has been reported to exert neuroprotective effects in the hippocampus by attenuating oxidative stress and inflammatory responses in streptozotocin induced diabetic rats (Özsan et al., 2025a). Quercetin treatment has likewise been reported to mitigate cadmium-associated alterations in hippocampal tissue in Wistar rats, supporting a potential protective role against oxidative injury related neurotoxicity (Özsan et al., 2025b).

3. Psychological Effects of Winter Sports

3.1 Mental Well Being, Stress Regulation, and Mood

Psychological well being is a core dimension of health that can be positively influenced by participation in winter sports. While physical activity in general is associated with lower levels of stress, anxiety, and depressive symptoms, winter sports may offer added advantages through their environmental and experiential qualities. Participation in natural outdoor settings particularly winter landscapes has been linked to restorative effects such as reduced perceived stress and improved mood (Barton & Pretty, 2010).

In addition, the combination of physical exertion, sensory stimulation, and environmental variability in winter sports can promote strong present moment engagement. Many participants describe this as a “flow” state, which is characterized by deep absorption in the activity and is associated with improved emotional regulation and stress buffering. Furthermore, learning and mastering technically demanding skills (maintaining control on slopes, adapting to snow conditions, or refining technique) can strengthen feelings of competence and autonomy psychological needs that are central to well being within self determination theory (Ryan & Deci, 2000).

Overall, winter sports can support mental health not only through the general effects of exercise, but also by providing a meaningful, immersive, and mastery oriented context that may protect against chronic stress.

3.2 Cognitive Performance, Attention, and Self Efficacy

Winter sports often occur in rapidly changing environments that require continuous perceptual monitoring, quick decision making, and adaptive problem solving. Navigating terrain, adjusting speed, maintaining balance, and responding to weather or surface changes place sustained demands on attention and situational awareness. These cognitive requirements may contribute to

improvements in executive functions such as attentional control, processing speed, and reaction time.

Moreover, winter sports frequently involve exposure to manageable levels of risk, which can facilitate psychological growth when experiences are appropriately supported and safety is prioritized. As individuals learn to evaluate challenges, regulate arousal, and successfully execute complex tasks, self efficacy tends to increase strengthening belief in one's ability to perform under demanding conditions.

For adolescents and young adults, these mastery experiences may be especially influential, contributing to confidence, resilience, and adaptive coping skills. From a sport psychology perspective, winter sports therefore represent experiential learning environments in which cognitive skills and emotional regulation develop alongside physical capacities.

4. Winter Sports in Public Health, Safety, and Equity

4.1 Physical Activity Promotion in Cold Regions

In cold climate regions, seasonal conditions often reduce outdoor mobility and increase sedentary time, creating a predictable decline in population level physical activity during winter months. In this context, winter sports can function as environmentally adaptive and culturally relevant opportunities to sustain active lifestyles. When supported through accessible infrastructure and community based programming, winter sport initiatives may increase participation, strengthen social inclusion, and contribute to broader health promotion goals (WHO, 2020). Importantly, such programs can help reframe winter not as a barrier to movement, but as a season with its own activity culture and health opportunities.

4.2 Injury Risk, Prevention, and Health Literacy

Despite their health potential, winter sports entail non negligible injury risks due to speed, variable terrain, cold related constraints, and equipment use. Common injuries include ligament sprains, fractures, contusions, and overuse conditions, with risk shaped by skill level, fatigue, snow conditions, and inadequate preparation. Effective prevention strategies typically emphasize progressive conditioning, technique training, appropriate equipment selection and maintenance, and situational decision making (slope choice, weather awareness, pacing). Health literacy plays a central role in translating these strategies into real world safety: participants who can interpret risk cues, follow protective behaviors, and seek timely guidance are more likely to engage sustainably while minimizing avoidable harm.

Beyond injury mechanisms, participant safety also involves systemic factors that can influence exercise tolerance and recovery. In streptozotocin (STZ) induced diabetic rats, exercise was reported to affect specific hemostatic parameters, indicating that physical activity may modulate coagulation related responses under diabetic conditions (Ceylan & Dönmez, 2025). Therefore, for individuals with cardiometabolic comorbidities, appropriate screening, gradual progression, and medical guidance can further support safe participation in winter sport settings.

4.3 Socio Cultural Context, Access, and Inequalities

Winter sports are not merely recreational activities; they are embedded in social practices and cultural narratives that shape belonging, identity, and intergenerational knowledge transfer. At the same time, access to winter sports is strongly influenced by socioeconomic resources, gender norms, geographic proximity to facilities, and the availability of affordable equipment and

instruction. These disparities can limit who benefits from the physical and psychological advantages of winter sport participation. Addressing inequities through inclusive design, subsidized programs, and community partnerships is therefore essential for realizing the full public health potential of winter sports at the societal level.

4.4 Implications for Health Policy and Preventive Medicine

Integrating winter sports into preventive medicine and public health strategies offers a promising pathway to address physical inactivity, stress related health burdens, and social isolation during winter seasons. Policy approaches may include investments in safe and inclusive infrastructure (maintained trails, beginner friendly slopes, community centers), standardized safety education, and targeted programs for children, older adults, and underserved groups. By combining access, education, and injury prevention within a coherent framework, policymakers can amplify benefits while reducing risks supporting winter sports as a sustainable component of seasonal health promotion.

5. Health Effects of Alpine Skiing and Cross Country Skiing: Discipline Specific Perspectives

Winter sports comprise a heterogeneous set of activities, each defined by distinct movement patterns, physiological demands, and experiential characteristics. Within this spectrum, alpine skiing and cross country skiing represent two contrasting yet complementary disciplines. Alpine skiing is typically characterized by intermittent high intensity effort, substantial eccentric muscular control, and externally paced movement shaped by slope conditions. In contrast, cross country skiing is defined by sustained aerobic workloads, whole body coordination, and largely self paced endurance

performance. These structural differences are likely to shape health outcomes in discipline specific ways, warranting targeted analysis rather than overly generalized conclusions (Laursen & Jenkins, 2002).

A general overview of winter sports may obscure how different disciplines uniquely interact with physiology, psychology, and social participation. Alpine and cross country skiing differ not only in biomechanical and metabolic profiles, but also in the psychological experiences they elicit (arousal, perceived risk, flow) and the socio cultural contexts in which they are practiced. Accordingly, their health effects should be examined using frameworks that acknowledge these distinctions.

Building on the general health impacts of winter sports, the following section focuses specifically on alpine and cross country skiing to clarify how discipline specific demands shape physiological adaptation, mental well being, and broader public health relevance.

6. Physiological Health Effects

6.1. Cardiovascular and Metabolic Demands in Cross Country Skiing

Cross country skiing is widely recognized as one of the most physiologically demanding endurance sports because it simultaneously recruits upper and lower body muscle groups. In contrast to endurance activities that primarily rely on the lower extremities, cross country skiing requires coordinated propulsion from the arms, trunk, and legs. This whole body involvement produces very high oxygen demands, and elite performers frequently exhibit among the highest $\text{VO}_{2\text{max}}$ values reported in the sport science literature.

Regular participation in cross country skiing is associated with robust cardiovascular and metabolic adaptations, including increased stroke volume, improved peripheral oxygen delivery (capillary density), and enhanced mitochondrial function. Collectively, these changes support higher aerobic efficiency and greater metabolic flexibility features that are relevant to cardiometabolic health and glucose regulation from a preventive perspective (Sandbakk & Holmberg, 2017). Moreover, the prolonged and rhythmic nature of cross country skiing provides a strong stimulus for lipid oxidation and improved insulin sensitivity, making it a potentially sustainable endurance based activity option for adult and aging populations (Sandbakk & Holmberg, 2017).

6.2. Muscular and Neuromuscular Adaptations in Alpine Skiing

Compared with the endurance dominant profile of cross country skiing, alpine skiing imposes pronounced neuromuscular and musculoskeletal demands. The discipline is characterized by repeated eccentric muscle actions particularly in the quadriceps, hamstrings, and gluteal muscles as skiers regulate speed and direction during downhill movement. Eccentric loading is known to promote functional strength adaptations, including improvements in muscle force capacity, tendon properties, and neuromuscular coordination (Douglas et al., 2017).

Alpine skiing also places high demands on balance and postural control. Skiers continuously adjust to changing terrain, snow conditions, and external forces, requiring rapid sensorimotor integration. Over time, this type of practice may enhance proprioceptive function and reactive stability, which can be relevant for fall risk reduction and everyday motor control, especially in older individuals (Häkkinen et al., 2001). From a skeletal perspective, the multidirectional mechanical loading inherent to alpine skiing may

contribute to the maintenance of bone health in weight bearing regions, an important consideration for middle aged and older adults.

6.3. Cold Exposure and Thermoregulatory Adaptation

Both alpine and cross country skiing involve exposure to cold environments, yet the thermoregulatory context differs between disciplines. Cross country skiers typically generate substantial metabolic heat through continuous movement, facilitating internal heat production and thermal balance. Alpine skiers, by contrast, often experience alternating phases of high effort and relative inactivity (lift rides or pauses), which can increase reliance on external insulation and behavioral thermoregulation.

Repeated cold exposure during skiing may promote adaptive responses in peripheral circulation and metabolic heat production, potentially improving cold tolerance and vascular responsiveness when exposure is moderate and well managed (Castellani & Young, 2016). However, insufficient preparation, wet clothing, wind exposure, or excessive duration can elevate cold related stress risk, underscoring the importance of appropriate equipment, pacing strategies, and participant education in winter sport settings (Castellani & Young, 2016).

7. Psychological, Cognitive, and Public Health Effects

7.1. Psychological and Cognitive Health Effects

Both alpine and cross country skiing can support psychological well being, although they tend to do so through different experiential pathways. Cross country skiing, characterized by repetitive and rhythmic whole body movement, often facilitates sustained attentional focus and a calm, internally paced experience. This pattern aligns with broader evidence linking endurance type exercise to lower perceived stress and improved mood.

Alpine skiing, in contrast, is typically associated with heightened arousal, rapid decision making, and exposure to manageable perceived risk. Successfully navigating these demands may strengthen emotional regulation and resilience. In addition, technical skill acquisition and progressive mastery can enhance self esteem and feelings of competence and autonomy core psychological needs emphasized within self determination theory (Ryan & Deci, 2000).

Cognitive engagement also differs across disciplines. Cross country skiing places greater emphasis on pacing, endurance regulation, and sustained concentration, which may support attentional endurance and aspects of executive control. Alpine skiing more strongly challenges rapid perceptual processing, spatial awareness, and split second decisions under dynamic environmental conditions. Despite these differences, both disciplines can foster self efficacy by reinforcing the link between deliberate practice, skill development, and successful performance. This is particularly relevant in adolescent and young adult populations, where competence and autonomy supportive experiences contribute meaningfully to psychological development (Ryan & Deci, 2000).

7.2. Public Health, Safety, Accessibility, and Socio Cultural Context

From a public health perspective, injury risk is a key consideration in evaluating the net health impact of alpine and cross country skiing. Alpine skiing is generally associated with a higher incidence of acute traumatic injuries often involving the knee whereas cross country skiing more commonly presents overuse related conditions affecting the shoulder complex, lower back, and lower extremities. Consequently, preventive strategies should be discipline specific: alpine skiing benefits from neuromuscular training, equipment adjustment, and structured technical instruction,

while cross country skiing prevention more often emphasizes load management, technique refinement, and balanced conditioning. In both settings, health literacy, risk awareness, and access to qualified instruction are central to reducing preventable injuries and supporting safe participation (Sandbakk & Holmberg, 2017).

Accessibility and long term adherence also differ between the disciplines. Cross country skiing is often adaptable across age groups and can be performed across a wide range of intensities, supporting lifelong participation when appropriate terrain and seasonal access exist. Alpine skiing is more infrastructure dependent, yet it can provide strong motivational and social drivers such as group participation and recreational environments that may enhance adherence where access is available (Sandbakk & Holmberg, 2017).

Finally, both disciplines operate within socio cultural frameworks that shape participation patterns and the distribution of health benefits across populations. Cross country skiing is frequently associated with endurance, perseverance, and connection with nature, whereas alpine skiing is often linked to tourism, social interaction, and communal leisure spaces. These meanings can influence gender norms, youth engagement, and socioeconomic accessibility. Recognizing such contextual determinants is essential for inclusive and equitable winter sport promotion at the community level (Sandbakk & Holmberg, 2017).

8. Conclusion

Alpine skiing and cross country skiing represent distinct yet complementary pathways through which winter sports contribute to human health. Their discipline specific physiological demands, psychological experiences, and socio cultural roles underscore the necessity of differentiated analysis within winter sports research. When approached through informed, inclusive, and preventive

frameworks, both disciplines offer substantial potential for enhancing individual well being and public health outcomes.

Winter sports represent a powerful, multidimensional contributor to human health. Their physiological, psychological, and socio cultural impacts extend beyond individual fitness, shaping collective well being and community resilience. Recognizing winter sports as holistic health practices provides a foundation for interdisciplinary research and informed policy development.

References

- Barton, J., & Pretty, J. (2010). *What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health?* Environmental Science & Technology, 44(10), 3947–3955.
- Castellani, J. W., & Young, A. J. (2016). *Human physiological responses to cold exposure.* Journal of Applied Physiology, 121(2), 467–476.
- Ceylan, C., Dönmez, N., & Şentürk, G. (2023a). Diyabetik ratlarda aerobik egzersizin kortizol ve tiroid hormonları üzerine etkisi: Deneysel araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2023-96652>
- Ceylan, C., Özsan, M., & Dönmez, N. (2023b). The effects of regular treadmill exercise on some blood parameters in diabetes mellitus. *Harran Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*. <https://doi.org/10.31196/huvfd.1281402>
- Ceylan, C., & Dönmez, N. (2025). Effects of exercise on some hemostatic parameters in experimental diabetes model induced by streptozotosin (STZ) in rats. *Comparative Clinical Pathology*. <https://doi.org/10.1007/s00580-025-03687-6>
- Douglas, J., Pearson, S., Ross, A., & McGuigan, M. (2017). *Eccentric exercise: Physiological characteristics and acute responses.* Sports Medicine, 47(4), 663–675.
- Häkkinen, K., et al. (2001). *Neuromuscular adaptations during concurrent strength and endurance training.* European Journal of Applied Physiology, 85, 426–437.
- Holmberg, H. C., Rosdahl, H., & Svedenhag, J. (2012). *Lung function, arterial saturation and oxygen uptake in elite cross-country skiers.* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 17(4), 437–444.

Laursen, P. B., & Jenkins, D. G. (2002). *The scientific basis for high-intensity interval training*. *Sports Medicine*, 32(1), 53–73.

Özsan, M., Saygılı Düzova, Ü., & Dönmez, N. (2025a). Neuroprotective role of curcumin on the hippocampus against the oxidative stress and inflammation of streptozotocin-induced diabetes in rats. *Metabolic Brain Disease*.
<https://doi.org/10.1007/s11011-024-01438-0>

Özsan, M., Kısadere, İ., Ündağ, İ., Dönmez, N., & Dönmez, H. H. (2025b). The potential protective effects of quercetin treatment on hippocampal tissue of Wistar rats exposed to cadmium. *Eurasian Journal of Veterinary Sciences*.
<https://doi.org/10.63673/EurasianJVetSci.453>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.

Sandbakk, Ø., & Holmberg, H. C. (2017). *Physiology of world-class cross-country skiing*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(9), 1003–1014.

Shephard, R. J. (1998). *Immune changes induced by exercise in an adverse environment*. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, 76(5), 539–546.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

BÖLÜM 7

TÜRKİYE'NİN OLİMPİYAT BAŞARISININ SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ: BİR SAĞKALIM (SURVIVAL) ANALİZİ (1936-2024)

YILMAZ YÜKSEL¹

Giriş

Olimpiyat Oyunları, ulusların sportif kapasitesini ve uluslararası görünürlüğünü sergilediği başlıca küresel arenalardan biridir. Ülkeler, olimpiyat madalyası kazanabilmek için elit spor sistemlerine kaynak ayırmakta ve sürdürülebilir bir sporcu yetiştirme sistemi kurmayı hedeflemektedir. Tek seferlik madalya kazanmak önemli bir başarı olsa da, asıl zorluk bu başarının zaman içinde tekrarlanabilir hale getirilmesidir. Literatürde de vurgulandığı üzere, olimpiyat başarısının sürekliliği nadir görülen bir olgudur ve başarıyı devam ettirmek, kazanmaktan daha karmaşık dinamikler gerektirir (De Bosscher et al., 2008; 2010).

Olimpiyat başarısının belirleyicilerine ilişkin geniş literatür; makroekonomik değişkenler (GSYİH, nüfus), kurumsal faktörler (devlet desteği, federasyon kapasitesi) ve sosyo-kültürel unsurlar (spor geleneği, altyapı yatırımları) üzerinden madalya performansını

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0003-1816-2916

açıklamaya odaklanmıştır (Bernard ve Busse, 2004; Johnson ve Ali, 2004; Lui ve Suen, 2008; Trivedi ve Zimmer, 2014; Scelles ve diğ., 2020). Ancak bu yaklaşımın temel sınırlılığı, başarının çoğunlukla “anlık çıktı” (toplam madalya) olarak ele alınması; buna karşın başarının zaman içindeki sürekliliği, kalıcılığı ve branş bazında dayanıklılığı hakkında sınırlı bilgi sunmasıdır. Bu nedenle, bir ülkenin belirli bir branştaki başarısının “ömrünün” ne kadar sürdüğü ve bu süreyi etkileyen dinamikler literatürde yeterince incelenmemiştir.

Bu boşluğu gidermeye yönelik olarak sağkalım analizi (survival analysis), bir başarının sona ermesine kadar geçen süreyi modelleyerek “başarı dayanıklılığı”nı ölçmeye imkân tanır (Csurilla ve Fertő, 2022). Sağkalım analizi spor literatüründe Olimpiyat rekorlarının süresini (Gutierrez, Lozano ve Gonzalez 2011; Hollifield, Trevino ve Zarn 2012), Olimpiyat madalyalılarının yaşam süresini (Clarke ve diğ. 2012; Thieme ve Fröhlich 2020) tahmin etmek için kullanılmıştır. Spor ekonomisi literatüründe olimpiyat başarısının dayanıklılığı sağkalım analizi yöntemleriyle giderek daha fazla ele alınmakta; ülke ve branş düzeyindeki başarı serilerinin çoğu zaman kısa sürdüğüne işaret edilmektedir. Csurilla ve Fertő (2022), olimpiyat başarısını ülke-branş düzeyinde “başarı serileri (spells)” biçiminde ele alarak yaklaşımı sistematikleştirmiş; başarı süresi ile tehlike oranı kavramlarını spor ekonomisi bağlamında işlevselleştirmiştir. Bu metodolojik yaklaşım sayesinde, olimpiyat başarısının dayanıklılığı sağkalım analiziyle ölçülebilmiş ve küresel ölçekte bir başarı serisinin ortalama ömrünün oldukça kısa olduğu (ortalama 2.1 olimpiyat) belirlenmiştir.

Türkiye, olimpiyat tarihinde özellikle güreş ve halter gibi kuvvet sporlarında köklü bir geleneğe sahip olmakla birlikte, son yıllarda tekvando, okçuluk, boks ve artistik cimnastik gibi farklı disiplinlerde de podyuma çıkarak başarı yelpazesini çeşitlendirmiştir. Bu çerçevede çalışma, 1936–2024 dönemi Yaz

Olimpiyatları verileriyle Türkiye'nin branş bazlı olimpiyat başarısının sürdürülebilirliğini sistematik biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırmada “başarı”, belirli bir branşta madalya elde edilen Olimpiyatların ardışık dizileri olarak tanımlanmakta; her bir “seri”, başarının kesintiye uğramasıyla sonlanmaktadır. Çalışma şu sorulara odaklanmaktadır: (i) Türkiye'nin geleneksel branşlarındaki başarı serileri ne kadar sürmektedir? (ii) Yeni branşlardaki başarılar kalıcı bir performans örüntüsüne dönüşmekte midir? (iii) Türkiye'nin branş bazlı dayanıklılığı küresel örüntülerle nasıl karşılaştırılabilir?

Elde edilen bulguların, Türkiye'deki spor politika yapıcılarına kaynakların hangi branşlara aktarılması gerektiği ve mevcut başarıların nasıl korunacağı konusunda yol gösterici olması hedeflenmektedir. Çalışma, yalnızca Türkiye özelinde bir durum tespiti yapmakla kalmayıp, aynı zamanda başarı sürdürülebilirliğinin yalnızca toplam madalya sayısı ile değil, branş düzeyinde süre ve risk dinamikleri ile değerlendirilmesi gerektiğine işaret ederek literatüre yöntemsel ve uygulamalı katkı sunmayı hedeflemektedir.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışma, Türkiye'nin olimpiyat başarısının sürdürülebilirliğini incelemek amacıyla tasarlanmış kesitsel (cross-sectional) bir araştırmadır. Araştırmada sağkalım analizi (survival analysis) yöntemi kullanılmış olup, analiz birimi olarak spor branşları baz alınmıştır.

Veri Seti ve Değişkenler

Araştırmanın veri seti, 1936 Berlin Olimpiyatları'ndan 2024 Paris Olimpiyatları'na kadar uzanan 88 yıllık dönemi kapsamaktadır. Veriler, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) ve Gençlik ve Spor Bakanlığının web sitesinden alınmıştır (TMOK, 2025; GSB,

2025). Veri setinde toplam 112 bireysel madalya kaydı bulunmakta olup, bu kayıtlar 10 farklı branşa dağılmaktadır: Güreş (68 madalya), Halter (11 madalya), Boks (10 madalya), Tekvando (10 madalya), Karate (4 madalya), Okçuluk (2 madalya), Atletizm (3 madalya), Atıcılık (1 madalya), Judo (2 madalya) ve Cimnastik (1 madalya).

Ham veriler, sağkalım analizi yapısına uygun hale getirilmek üzere "başarı serileri" (spells) formatına dönüştürülmüştür. Bir başarı serisi (spell), Türkiye'nin belirli bir branşta en az bir madalya kazandığı ve bu başarısını kesintisiz olarak sonraki olimpiyatlarda devam ettirdiği dönem olarak tanımlanmıştır. Serinin sona ermesi (failure/event), madalya kazanılan bir olimpiyatın ardından gelen ilk olimpiyatta madalya kazanılamaması durumu olarak kodlanmıştır.

Veri düzenleme sürecinde şu hususlar dikkate alınmıştır: (i) Zaman boşlukları: II. Dünya Savaşı nedeniyle yapılamayan 1940 ve 1944 Olimpiyatları ile COVID-19 pandemisi nedeniyle bir yıl ertelenen 2020 Tokyo Olimpiyatları, ardışık dönemler olarak kabul edilmiştir. Örneğin, 1936'dan 1948'e geçiş bir dönemlik süreklilik sayılmıştır. (ii) Branş standartlaştırılması: Farklı yazımlar (örneğin, "Tekvando" ve "Taekwondo") tek bir branş altında birleştirilmiştir. (iii) Sansürlenme: 2024 Paris Olimpiyatları itibarıyla devam eden seriler sağdan sansürlü (right-censored) olarak kodlanmıştır.

Analiz Yöntemi

Başarı serilerinin süresini tahmin etmek için parametrik olmayan Kaplan-Meier (Product-Limit) tahminleyicisi kullanılmıştır. Kaplan-Meier tahminleyicisi, sağkalım fonksiyonu $S(t)$ 'yi şu formülle hesaplamaktadır:

$$\hat{S}(t) = \prod (t_i \leq t) [(n_i - d_i) / n_i]$$

Burada n_i t_i zamanında risk altındaki (at risk) seri sayısını, d_i ise t_i zamanında sona eren (failure) seri sayısını ifade etmektedir. Sağkalım eğrileri %95 güven aralıkları ile raporlanmıştır.

Tehlike fonksiyonunu tahmin etmek için Nelson-Aalen kümülatif tehlike tahminleyicisi kullanılmıştır. Geleneksel ve yeni branşlar arasındaki farkı test etmek için Log-Rank testi uygulanmıştır. Tüm analizler Google Colab üzerinden Python programlama dili ve Lifelines kütüphanesi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tanımlayıcı İstatistikler

Veri setinin sağkalım analizi formatına dönüştürülmesi sonucunda, 10 farklı branşta toplam 18 başarı serisi (spell) tanımlanmıştır. Bu serilerden 13'ü (%72.2) gözlem döneminde sona ermiş (event = 1), 5'i (%27.8) ise 2024 Paris Olimpiyatları itibariyle devam etmektedir (sağdan sansürlü, event = 0). Devam eden seriler güreş (11 olimpiyat), tekvando (7 olimpiyat), okçuluk (2 olimpiyat), boks (2 olimpiyat) ve atıcılık (1 olimpiyat) branşlarında gözlemlenmektedir.

Tablo 1'de, çalışmanın özet istatistiklerini bulunmaktadır. Türkiye'nin bir branşta kesintisiz başarı sürdürme ortalaması 2.67 olimpiyat, medyanı ise 1.0 olimpiyat olarak hesaplanmıştır. Ortalama ile medyan arasındaki bu belirgin fark, dağılımın sağa çarpık (right-skewed) olduğunu göstermektedir; başka bir deyişle, az sayıda uzun serinin ortalamayı yukarı çektiği, çoğunluk serilerin ise kısa sürdüğü anlaşılmaktadır.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

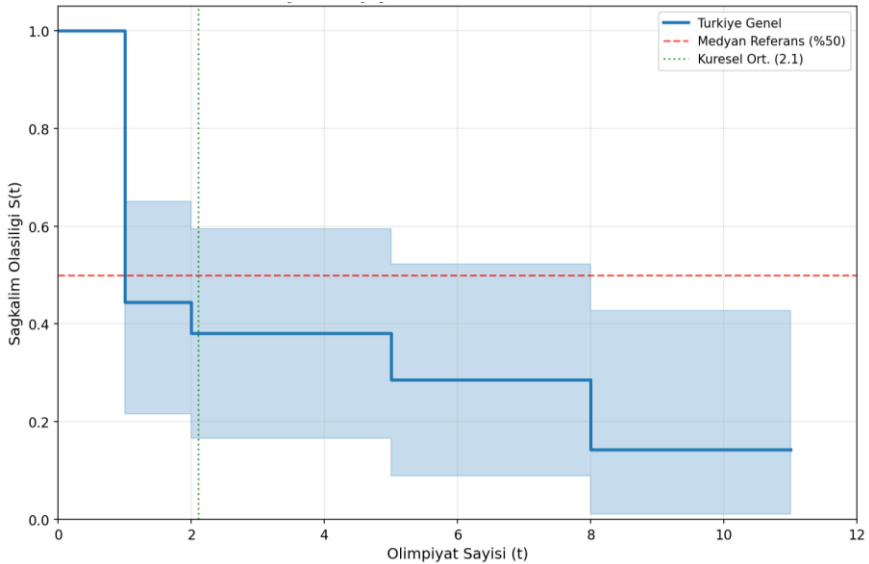
Gösterge	Değer
Toplam Branş Sayısı	10
Toplam Başarı Serisi (Spell) Sayısı	18
Sona Eren Seriler (Event = 1)	13 (%72.2)
Devam Eden Seriler (Censored)	5 (%27.8)
Ortalama Seri Süresi	2.67 olimpiyat
Medyan Seri Süresi	1.0 olimpiyat
Maksimum Seri Süresi	11 olimpiyat (Güreş)

Minimum Seri Süresi	1 olimpiyat
Küresel Ortalama (Csurilla & Fertő, 2022)	2.1 olimpiyat
Türkiye - Küresel Fark	+0.57 olimpiyat (+%27)

Kaplan-Meier Sağkalım Analizi

Şekil 1, Türkiye'nin genel sağkalım eğrisini sunmaktadır. Sağkalım fonksiyonu $S(t)$, bir başarı serisinin t olimpiyattan daha uzun sürmesi olasılığını ifade etmektedir. Eğrinin basamaklı (step function) yapısı, Kaplan-Meier tahminleyicisinin karakteristik özelliğini yansıtmakta olup, her basamak bir veya daha fazla serinin sona erdiği bir zaman noktasına karşılık gelmektedir.

Şekil 1. Türkiye'nin Kaplan-Meier Sağkalım Eğrisi (%95 Güven Aralığı ile)



Tablo 2, farklı zaman noktalarındaki sağkalım olasılıklarını raporlamaktadır. Bulgulara göre, Türkiye'nin herhangi bir branşta bir olimpiyattan fazla başarı gösterme olasılığı %44.4'tür. Bu değer, $t = 2$ için %38.1'e, $t = 5$ için %28.6'ya düşmektedir. Dikkat çekici bir

bulgu, S(5) ile S(8) arasındaki düşüşün S(1) ile S(2) arasındaki düşüşe kıyasla daha yavaş olmasıdır. Bu örüntü, ilk dönemleri atlatan serilerin görece daha dayanıklı olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Sağkalım Fonksiyonu Değerleri ve Risk Altındaki Seri Sayıları

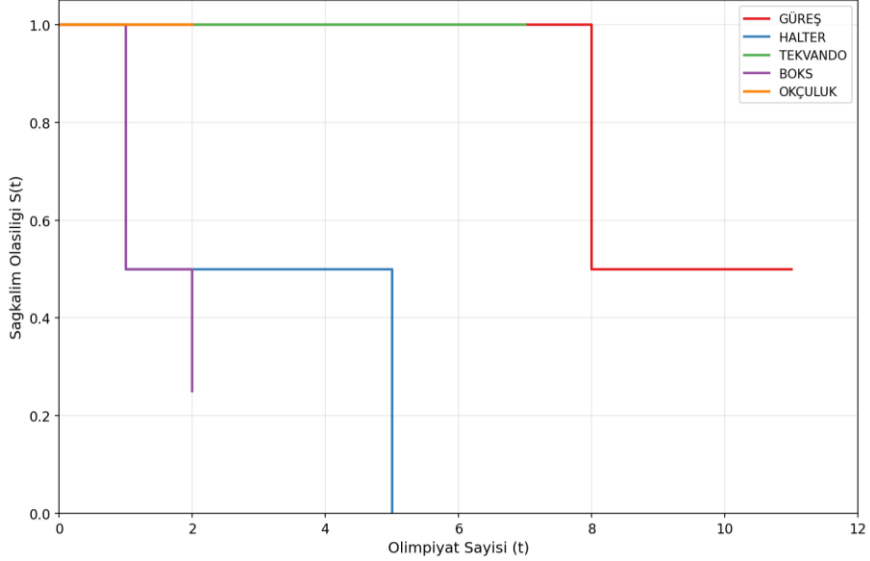
t	n _i	d _i	S(t)	Yorum
1	18	10	0.444	%44.4 1+ olimpiyat
2	7	1	0.381	%38.1 2+ olimpiyat
5	4	1	0.286	%28.6 5+ olimpiyat
8	2	1	0.143	%14.3 8+ olimpiyat
11	1	0	0.143	Devam ediyor

Not: t = olimpiyat sayısı; n_i = risk altındaki seri sayısı; d_i = sona eren seri sayısı; S(t) = sağkalım olasılığı.

Branş Bazında Karşılaştırmalı Analiz

Şekil 2, beş ana branşın (Güreş, Halter, Tekvando, Boks, Okçuluk) sağkalım eğrilerini karşılaştırmalı olarak sunmaktadır. Görsel inceleme, branşlar arasında belirgin performans farklılıkları olduğunu ortaya koymaktadır. Güreş branşı, tüm zaman noktalarında en yüksek sağkalım olasılığına sahip olup, 11 olimpiyat sonunda dahi %50'nin üzerinde bir olasılık sergilemektedir (sansürlü gözlem). Tekvando branşı, görece yeni olmasına rağmen (2000'den itibaren olimpik program), 7 ardışık olimpiyatta kesintisiz başarı göstererek ikinci en yüksek dayanıklılığı sergilemektedir.

Şekil 2. Branş Bazında Kaplan-Meier Sağkalım Eğrileri



Tablo 3, branş bazında detaylı başarı serisi istatistiklerini sunmaktadır. Güreş branşı, toplam iki seri ile 9.5 olimpiyat ortalama süreye ve 19 madalyalı olimpiyata (toplam madalya değil, madalya kazanılan olimpiyat sayısı) sahiptir. Tekvando branşı, tek seri ile 7 olimpiyat ortalama süreye ulaşmış ve bu seri hâlâ devam etmektedir. Halter branşı, 5 olimpiyat maksimum seri ile "yüksek dayanıklılık" kategorisinde değerlendirilmektedir; ancak 2016 sonrası kesinti yaşanmış olup, Rio 2016 sonrasında yalnızca tek madalya kaydedilmiştir.

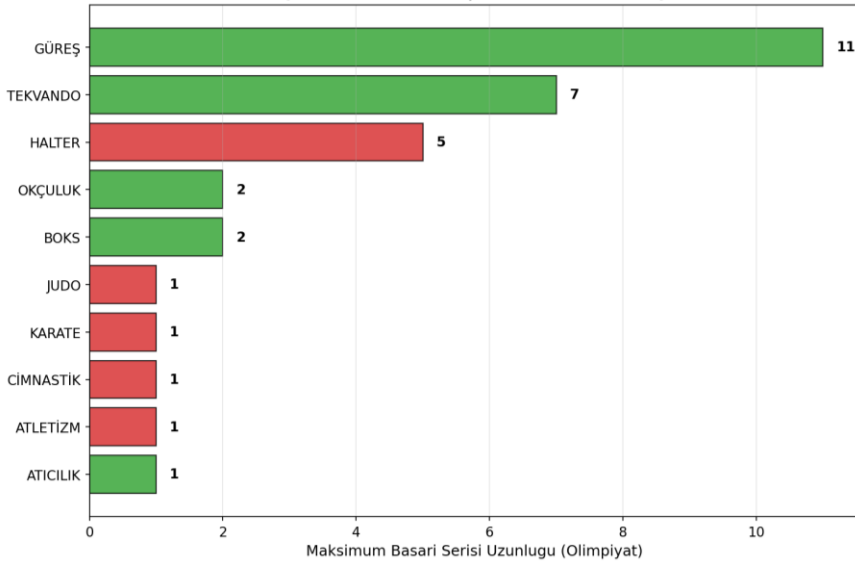
Tablo 3. Branş Bastandardizasyonuzunda Başarı Serisi İstatistikleri

Branş	Seri	Ort.	Maks.	Devam	Sınıf
Güreş	2	9.50	11	Evet	Yüksek
Tekvando	1	7.00	7	Evet	Yüksek
Halter	2	3.00	5	Hayır	Yüksek
Boks	4	1.50	2	Evet	Orta
Okçuluk	1	2.00	2	Evet	Orta
Atletizm	3	1.00	1	Hayır	Düşük
Judo	2	1.00	1	Hayır	Düşük

Not: Dayanıklılık sınıflandırması: Yüksek (≥ 5 olimpiyat), Orta (2-4 olimpiyat), Düşük (1 olimpiyat).

Şekil 3, branşların maksimum başarı serisi uzunluklarını görselleştirmektedir. Yeşil renk devam eden serileri, kırmızı renk ise sona ermiş serileri temsil etmektedir. Görsel inceleme, Türkiye'nin başarı portföyünün güreş branşı etrafında yoğunlaştığını, ancak tekvando ve okçuluk gibi branşlarda sürdürülebilir yeni başarı odaklarının ortaya çıktığını göstermektedir.

Şekil 3. Branş Bazında Maksimum Başarı Serisi Uzunlukları (Yeşil: Devam Eden, Kırmızı: Sona Eren)

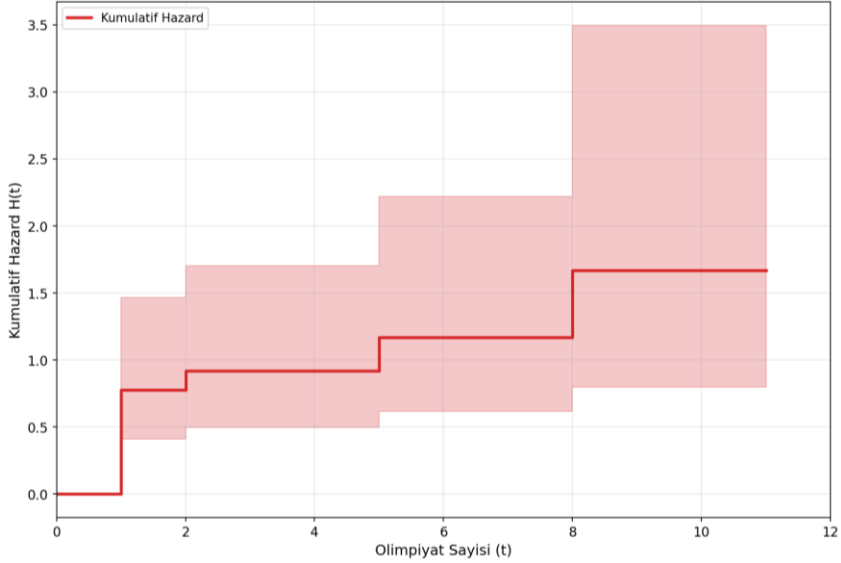


Tehlike (Hazard) Analizi

Şekil 4, Nelson-Aalen yöntemi ile tahmin edilen kümülatif tehlike fonksiyonunu sunmaktadır. Kümülatif tehlike $H(t)$, t dönemine kadar birikmiş toplam "başarısızlık riskini" ifade

etmektedir. Eğrinin eğimi, tehlike oranının yoğunluğunu göstermekte olup, dik eğimler yüksek anlık riski temsil etmektedir.

Şekil 4. Nelson-Aalen Kümülatif Tehlike Eğrisi



Bulgular incelendiğinde, en yüksek anlık tehlike oranının ilk dönemde ($t = 1$) gözlemlendiği görülmektedir: $h(1) = 0.556$. Bu değer, bir branşta madalya kazanan Türkiye'nin bir sonraki olimpiyatta aynı branşta madalya kazanamama olasılığının %55.6 olduğunu göstermektedir. Tehlike oranı ikinci dönemde belirgin şekilde düşmekte ($h(2) = 0.143$), beşinci dönemde ise yeniden artış göstermektedir ($h(5) = 0.250$). Bu örüntü, "early dropout" (erken terk) fenomenine işaret etmekte olup, birçok branşta tek seferlik başarıların yaşandığını; ancak ilk birkaç olimpiyatı atlatan serilerin daha dayanıklı olduğunu ortaya koymaktadır.

Geleneksel ve Yeni Branşlar Karşılaştırması

Branşlar, olimpiyat programındaki geçmişlerine göre "geleneksel" (Güreş, Halter) ve "yeni" (Tekvando, Boks, Okçuluk ve

diğerleri) olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır. Geleneksel branşlarda toplam 4 seri tanımlanmış olup ortalama süre 6.25 olimpiyat, maksimum süre ise 11 olimpiyattır. Yeni branşlarda ise 14 seri tanımlanmış; ortalama süre 1.64 olimpiyat, maksimum süre 7 olimpiyat olarak hesaplanmıştır.

İki grup arasındaki farkın istatistiksel anlamlılığını test etmek için uygulanan Log-Rank testi sonuçları $\chi^2 = 1.575$ ve $p = 0.209$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, geleneksel ve yeni branşlar arasındaki sağkalım eğrisi farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$). Ancak bu bulgunun, örneklem boyutunun küçüklüğünden ($n = 18$) kaynaklanabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Tanımlayıcı istatistikler, geleneksel branşların yeni branşlara kıyasla yaklaşık 4 kat daha uzun serilere sahip olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Tartışma

Bu çalışma, Türkiye'nin olimpiyat başarısının sürdürülebilirliğini sağkalım analizi perspektifinden incelemiş ve önemli bulgular ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan değerli çıkarımlar sunmaktadır.

Çalışmanın en dikkat çekici bulgusu, Türkiye'nin ortalama başarı serisi süresinin (2.67 olimpiyat) küresel ortalamanın (2.1 olimpiyat) %27 üzerinde olmasıdır. Bu sonuç, Türkiye'nin olimpiyat başarısının rastgele bireysel yeteneklerden ziyade, kurumsal temellere dayandığını düşündürmektedir. Kaynak tabanlı görüş perspektifinden değerlendirildiğinde, Türkiye'nin özellikle güreş ve halter branşlarında oluşturduğu "rekabetçi avantaj", nadir, taklit edilmesi güç ve tarihsel süreçte biriken kaynaklara dayanmaktadır.

Güreş branşındaki 11 olimpiyatlık kesintisiz başarı serisi (1984-2024), Türkiye'nin spor tarihindeki en uzun sürekli performansı temsil etmektedir. Bu seri, II. Dünya Savaşı sonrasında başlayan ve Soğuk Savaş döneminde kesintiye uğrayan ilk serinin

(1936-1972, 8 olimpiyat) ardından, 1984 Los Angeles Olimpiyatları ile yeniden başlamıştır. İlginç olan husus, ilk serinin kesintiye uğradığı 1976 ve 1980 döneminin, Türkiye'nin siyasi ve ekonomik istikrarsızlıklar yaşadığı bir döneme denk gelmesidir. Bu durum, makro düzeyli faktörlerin branş bazındaki performansı nasıl etkileyebileceğine dair ipuçları sunmaktadır. Bununla birlikte, 1980 Moskova Olimpiyatlarına Türkiye'nin yanı sıra pek çok Batılı ülkenin de katılmaması (boykot) dikkate alındığında, bu dönemi “performansın sona ermesi” olarak değil “katılım temelli bir kesinti/sansür” olarak değerlendirmek daha isabetlidir. Dolayısıyla güreşteki sürekliliğin fiilen 1976'da kesintiye uğradığı; 1980'in ise sonuç üretilmeyen istisnai bir dönem olarak ele alınması gerektiği söylenebilir.

Tekvando branşının 2000 yılından bu yana kesintisiz 7 olimpiyatta madalya kazanması, "yeni" bir başarı modelinin kurumsal bir sisteme dönüştüğünün göstergesidir. Tekvando, 2000 Sydney Olimpiyatları'nda resmi olimpik program haline gelmiş ve Türkiye bu ilk oyunlarda madalya kazanmıştır. O tarihten bu yana kesintisiz devam eden başarı, federasyon düzeyinde oluşturulan sporcu yetiştirme sisteminin etkinliğini yansıtmaktadır. Bu bulgu, De Bosscher ve diğ. (2015) SPLISS modeli ile uyumlu olup, kurumsal kapasitenin sürdürülebilir başarı için kritik önemde olduğunu desteklemektedir.

Tehlike Analizi Bulguları

İlk dönemdeki yüksek tehlike oranı ($h(1)=0.556$), Türkiye'nin birçok branşta “tek seferlik” başarılar yaşadığını göstermektedir. Atletizm (1948, 2004, 2016) ve judo (1992, 2000) gibi branşlardaki seyrek ve düzensiz madalya örüntüsü bu bulguyu desteklemekte; başarıların çoğu zaman istisnai bireysel performanslara dayandığını ve sonraki dönemlere taşınan sürdürülebilir bir sistemin her branşta oluşmadığını

düşündürmektedir. Bununla birlikte karate için aynı yorum doğrudan yapılamaz; çünkü karate Tokyo 2020’de programa dâhil edilmiş, ancak Paris 2024’te olimpik programdan çıkarılmıştır. Bu nedenle karate branşında 2020 sonrası “başarının sona ermesi” performans kaynaklı bir tehlike artışından ziyade dışsal bir program etkisi olarak değerlendirilmelidir.

Ancak dikkat çekici olan husus, ilk birkaç olimpiyatı atlatan serilerin belirgin şekilde daha dayanıklı olmasıdır. Bu bulgu, "liability of newness" (yenilik dezavantajı) kavramıyla açıklanabilir: yeni başarılar henüz kurumsal temeller oluşmadan kırılğan iken, belirli bir eşiği aşan seriler kurumsal meşruiyet kazanmakta ve kaynak tahsisi kolaylaşmaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, okçuluk ve boks branşlarının şu an kritik bir eşikte olduğu söylenebilir; 2024 Paris Olimpiyatları'ndaki başarıların 2028 Los Angeles Olimpiyatları'nda devam edip etmeyeceği, bu branşların "kalıcı" veya "geçici" olarak sınıflandırılmasını belirleyecektir.

Csurilla ve Fertő (2022), çalışmalarında ekonomik gelişmişlik düzeyinin başarı serisi süresini pozitif yönde etkilediğini, ancak bu etkinin branşa göre farklılaştığını ortaya koymuşlardır. Türkiye örneği bu bulguları kısmen desteklemekte, kısmen de karmaşıktırmaktadır. Türkiye, ekonomik açıdan "gelişmekte olan ülke" kategorisinde yer almasına rağmen, güreş ve halter gibi geleneksel branşlarda en gelişmiş ülkelerle rekabet edebilecek dayanıklılık sergilemektedir. Bu durum, "spor uzmanlaşması" (sport specialization) stratejisinin ekonomik kısıtlamaları kısmen telafi edebildiğini düşündürmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Temel Sonuçlar

Bu çalışma, Türkiye'nin 1936-2024 yılları arasındaki olimpiyat başarısının sürdürülebilirliğini Kaplan-Meier sağkalım

analizi yöntemiyle incelemiştir. Elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

Birincisi, Türkiye'nin bir branşta kesintisiz başarı sürdürme ortalaması 2.67 olimpiyat olup, bu değer küresel ortalamanın (2.1 olimpiyat) %27 üzerindedir. Bu sonuç, Türkiye'nin olimpiyat başarısının rastgele bireysel başarılarından ziyade, kurumsal temellere dayandığını göstermektedir.

İkincisi, güreş branşı 11 ardışık olimpiyatla (1984-2024) Türkiye'nin en dayanıklı başarı serisine sahiptir. Bu seri, kurumsal kapasitenin ve köklü spor geleneğinin sürdürülebilir performans üzerindeki etkisini somut olarak göstermektedir.

Üçüncüsü, tekvando branşı, olimpik programa alındığı 2000 yılından bu yana kesintisiz 7 olimpiyatta madalya kazanarak "yeni" branşlarda sürdürülebilir başarı modelinin mümkün olduğunu kanıtlamaktadır.

Dördüncüsü, ilk dönemdeki yüksek tehlike oranı (%55.6), birçok branşta tek seferlik başarıların yaşandığını göstermektedir. Bu bulgu, yeni başarıların kalıcı serilere dönüştürülmesinin özel bir politika müdahalesi gerektirdiğini ortaya koymaktadır.

Politika Önerileri

Çalışmanın bulguları ışığında, spor politikası yapıcılar için şu öneriler geliştirilmiştir:

- a. Geleneksel branşlardaki kurumsal modelin korunması ve güçlendirilmesi: Güreş ve halter branşlarındaki başarılı sporcu yetiştirme sistemi, antrenör geliştirme programları ve altyapı yatırımları model olarak alınmalı; bu bilgi birikimi diğer branşlara aktarılmalıdır.
- b. Kritik eşikteki branşlara stratejik yatırım: Okçuluk ve boks branşları şu an 2 olimpiyatlık serilere sahip olup, "erken terk" riskiyle karşı karşıyadır. Bu branşlara

yönelik kaynak tahsisi artırılarak, serilerin kritik 3-5 olimpiyat eşiğini aşması hedeflenmelidir.

- c. Tek seferlik başarıların kurumsal sisteme dönüştürülmesi: Atletizm, judo ve cimnastik gibi branşlardaki münferit başarılar, federasyon düzeyinde sistematik programlara dönüştürülmelidir. Bu branşlarda bireysel yeteneklerin tesadüfi başarıları yerine, sürdürülebilir sporcu havuzları oluşturulmalıdır.
- d. Uzun vadeli izleme ve değerlendirme sisteminin kurulması: Branş bazında başarı serilerinin düzenli olarak izlenmesi ve sağkalım analizinin periyodik olarak tekrarlanması, politika etkinliğinin değerlendirilmesine olanak tanıyacaktır.

Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar

Bu çalışma bazı sınırlılıklar barındırmaktadır. İlk olarak, örneklem boyutu ($n = 18$ seri) görece küçük olup, istatistiksel gücü sınırlamaktadır. İkinci olarak, analiz yalnızca madalya kazanma durumunu ikili (evet/hayır) olarak değerlendirmekte; madalya rengi (altın, gümüş, bronz) veya madalya sayısını dikkate almamaktadır. Üçüncü olarak, çalışma yalnızca Türkiye'ye odaklanmakta olup, karşılaştırmalı bir perspektif sunmamaktadır.

Gelecek araştırmalar, madalya ağırlıklı sağkalım analizleri, benzer ülkelerle (örneğin, Macaristan, İran, Küba) karşılaştırmalı analizler, spor politikası değişkenlerini kovaryans olarak içeren Cox regresyon modelleri ve Kış Olimpiyat Oyunları'nı kapsayan genişletilmiş analizler yoluyla bu çalışmanın bulgularını derinleştirebilir.

Kaynakça

Bernard, A. B., & Busse, M. R. (2004). Who wins the Olympic Games: Economic resources and medal totals. *Review of Economics and Statistics*, 86(1), 413-417.

Clarke, P. M., S. J. Walter, A. Hayen, W. J. Mallon, J. Heijmans, & D. M. Studdert. 2012. Survival of the Fittest: Retrospective Cohort Study of the Longevity of Olympic Medallists in the Modern Era. *BMJ* 345 (e8308): 1-8.

Csurilla, G., & Fertő, I. (2022). The sustainability of Olympic success: A survival analysis. *Journal of Sports Economics*, 23(7), 887-908.

De Bosscher, V., B. Heyndels, P. De Knop, M. van Bottenburg, & S. Shibli. 2008. The Paradox of Measuring Success of Nations in Elite Sport. *Belgeo*, 9 (2): 217-234.

De Bosscher, V., S. Shibli, M. van Bottenburg, P. De Knop, & J. Truyens. 2010. Developing a Method for Comparing the Elite Sport Systems and Policies of Nations: A Mixed Research Methods Approach. *Journal of Sport Management*, 24 (5): 567-600.

De Bosscher, V., S. Shibli, H. Westerbeek, & M. van Bottenburg. 2015. Successful Elite Sport Policies: An International Comparison of the Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 Nations. Meyer & Meyer Sport.

Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB). 2025. <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/175/105/Istatistikler>

Gutierrez, E., S. Lozano, & J. R. Gonzalez. 2011. A Recurrent-Events Survival Analysis of the Duration of Olympic Records. *IMA Journal of Management Mathematics* 22 (2): 115-128.

Hollifield, E., V. Trevino, & A. Zarn. 2012. A Survival Analysis of the Duration of Olympic Records. *ArXiv*:1207.6133v1

Johnson, D. K. N., & Ali, A. (2004). A tale of two seasons: Participation and medal counts at the Summer and Winter Olympic Games. *Social Science Quarterly*, 85(4), 974-993.

Lui, H. K., & Suen, W. (2008). Men, money, and medals: An econometric analysis of the Olympic Games. *Pacific Economic Review*, 13(1), 1-16.

Scelles, N., W. Andreff, L. Bonnal, M. Andreff, & P. Favard. 2020. Forecasting National Medal Totals at the Summer Olympic Games Reconsidered. *Social Science Quarterly*, 101 (2): 697–711

Thieme, L., & M. Fröhlich. 2020. Do Former Elite Athletes Live Longer? New Evidence from German Olympic Athletes and a First Model Description. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2: 588204.

Trivedi, P., & D. Zimmer. 2014. Success at the Summer Olympics: How Much Do Economic Factors Explain? *Econometrics*, 2 (4): 169–202.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK). 2025. <https://olimpiyat.org.tr/Olimpiyat-Madalyalarimiz>

BÖLÜM 8

GELENEKSELDEN DİJİTALE BEDEN EĞİTİMİ: SPOR EĞİTİM MODELİNİN YENİDEN YAPILANDIRILMASI

1. EMRULLAH YILMAZ¹
2. HELİN OLCAY YILDIRAK²
3. TUĞBA MUTLU BOZKURT³

Giriş

Beden eğitimi ve spor olgusu, insanlık tarihiyle eş zamanlı bir gelişim süreci izlemiş ve tarihsel perspektifte pek çok medeniyet tarafından teşvik edilen bir alan olmuştur. Devletlerin sosyo-kültürel yapılarında sportif etkinliklerin üstlendiği kilit rol, bireylerin her dönemde fiziksel aktivitelere yönelmesine zemin hazırlamıştır. Zamanla yaşanan sosyal ve teknolojik dönüşümler, sporun uygulama biçimlerini de evrimleştirilmiştir. Güncel literatürde beden eğitimi; yalnızca fiziksel kapasitenin artırılması değil, bireyin bilişsel, duyuşsal ve sosyal yönlerinin de bütüncül olarak desteklendiği çok

¹ Doktora Öğr., Bitlis Eren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0001-7481-5075.

² Doktora Öğr., Bitlis Eren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Orcid: 0000-0001-8643-4616.

³ Doç. Dr., Bitlis Eren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0001-8663-2188.

boyutlu bir aktivite bütünü olarak ele alınmaktadır (Aslan ve Okumuş, 2003; Siedentop ve ark., 2004; Kirk, 2013).

Eğitim sürecinde belirlenen kazanımlar, farklı disiplinler aracılığıyla bireylere aktarılırken, beden eğitimi derslerinde bu kazanımların öğrencilere etkin biçimde kazandırılması büyük ölçüde öğretim yöntemlerinin niteliğine bağlıdır. Beden eğitimi öğretmenleri, dersin hedeflerine ulaşabilmek için çeşitli öğretim modelleri, yöntemler ve tekniklerden yararlanmaktadır. Bu yöntemlerden bazıları farklı ders alanlarında da uygulanabilirken, bazı modeller doğrudan beden eğitimi ve spor öğretimine özgüdür (Baytur ve Ulaş, 2022).

Spor kavramı, insanın doğa ile mücadelesi sonucunda ortaya çıkan, araçlı veya araçsız şekilde sürdürülen, zamanla estetik, teknik ve toplumsal bir nitelik kazanan bir etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Spor, bireylerin hem bedensel hem de ruhsal yönden gelişimini destekleyen; aynı zamanda kişilik, karakter, dayanışma, özgüven ve disiplin gibi değerlerin kazandırılmasına katkı sağlayan bir süreçtir (Fişek, 1998; Yetim, 2005). Bununla birlikte spor, toplumsal dayanışma ve barışın tesisinde, bireyler ile devlet arasındaki iletişimin güçlendirilmesinde, kültürel etkileşimin yaygınlaştırılmasında da önemli bir araçtır. Yıldırım ve ark. (1996)'ı belirttiği üzere, modern dünyada spor artık çok boyutlu, çok amaçlı ve evrensel bir yapıya kavuşmuş; ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın da temel unsurlarından biri hâline gelmiştir.

Model Temelli Beden Eğitimi

Son otuz yılda beden eğitimi öğretiminde, geleneksel öğretmen merkezli yaklaşımlardan, öğrencinin öğrenme sürecinde daha aktif rol aldığı öğrenci merkezli yaklaşımlara doğru belirgin bir geçiş yaşanmıştır (Casey, 2014). Bu değişimle birlikte, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini zenginleştiren pedagojik modellere dayalı

uygulamalar ön plana çıkmış ve “model temelli beden eğitimi” anlayışı yaygınlaşmıştır (Casey ve Kirk, 2020).

Beden eğitimi ve spor öğretiminde kullanılabilecek öğretim modelleri arasında doğrudan öğretim, bireyselleştirilmiş öğretim, iş birliğine dayalı öğrenme, akran eğitimi ve araştırma temelli öğretim yer almaktadır. Bunlara ek olarak, doğrudan beden eğitimi alanına özgü geliştirilen ve “ikinci nesil” modeller olarak tanımlanan spor eğitimi modeli, taktiksel oyun modeli ve bireysel-sosyal sorumluluk modeli gibi yaklaşımlar da öğretim süreçlerinde etkili biçimde kullanılmaktadır (Metzler ve Colquitt, 2021). Etkin bir beden eğitimi öğretimi için öğretim programının; öğrenci, öğretmen ve öğrenme ortamı arasında uyumlu bir etkileşim temelinde yürütülmesi gerekmektedir. Kangalgil ve ark. (2006) öğretmen ve öğrencinin iş birliği içerisinde çalışmasının, çocuklarda bütünsel gelişimi desteklediğini ve öğrenme ortamlarını daha verimli kıldığını vurgulamaktadır.

Model temelli yaklaşımlar; öğretimsel, teorik ve uygulamalı yönleriyle çok boyutlu bir çerçeve sunar. Bu yaklaşımlar, öğretim modelinin yalnızca yöntemsel bir araç olmadığını; aynı zamanda öğrenme sürecini yönlendiren bir felsefeyi temsil ettiğini öne sürer (Metzler, 2017). Kirk (2013) ve Quay ve Peters (2008) model temelli beden eğitimi anlayışını, beden eğitimi alanındaki reform girişimlerine yön verebilecek bir paradigma olarak değerlendirmektedir. Model temelli yaklaşımlar, öğretmenlerin farklı öğrenme hedeflerine ve öğrenci ihtiyaçlarına cevap verebilmesini sağlar. Lund ve Tannehill (2010), bu yaklaşımların, tek bir modelin sağlayabileceğinden daha kapsamlı bir öğrenme deneyimi sunduğunu belirtmektedir. Çünkü beden eğitimi öğretiminde psikomotor, duyuşsal ve bilişsel öğrenme alanlarının birlikte ele alınması, öğrencilerin farklı özellik ve becerilere sahip olmaları nedeniyle tek tip bir yöntemin yeterli olamayacağını göstermektedir (Metzler, 2017).

Bu bağlamda, etkili bir beden eğitimi öğretmeni; içerik, öğrenci profili ve hedeflenen öğrenme çıktıları doğrultusunda en uygun öğretim modelini seçebilmelidir. Metzler (2017), öğretmenlerin model seçimi sürecinde şu sorulara yanıt araması gerektiğini vurgulamaktadır:

- Hangi öğrenme çıktısına ulaşmak istiyorum?
- Hangi model hedeflediğim çıktılara en uygundur?
- Öğrencilerin gelişim düzeyi ve hazırbulunuşluk düzeyi nedir?
- Seçtiğim modele uygulama açısından yeterli bilgiye sahip miyim?
- Öğrencilerin öğrenme tercihlerinde ne tür eğilimler vardır?
- Hangi öğrenme alanını (bilişsel, duyuşsal, psikomotor) geliştirmeyi amaçlıyorum?
- Öğrenme çıktılarının değerlendirilmesini nasıl yapacağım?
- Okulun fiziksel ve kurumsal bağlamı bu modeli desteklemekte midir?

Bu soruların yanıtları, öğretmenin kullanacağı modeli doğrudan etkiler. Öğretim içeriği aynı olsa bile, hedeflenen öğrenme çıktıları değiştiğinde uygulanacak model de değişebilir. Örneğin; Ecem öğretmen, basketbol ünitesinde öğrencilerin bireysel öğrenme hızlarını desteklemeyi amaçlıyorsa bireyselleştirilmiş öğretim modelini tercih edecektir. Buna karşın Akif öğretmen, öğrencilerinin taktiksel farkındalığını artırmak istiyorsa taktiksel oyun modelini uygulayabilir. Her iki durumda da içerik “basketbol”dur, ancak öğretim hedefi farklı olduğu için seçilen model de değişmektedir.

Model temelli yaklaşımın “geleceğe yön veren bir dalga” olduğunu ifade eden araştırmacılar (Dyson ve ark., 2004), bu anlayışın uzun süredir biliniyor olmasına rağmen öğretmenler arasında henüz yaygınlaşmadığını belirtmektedir. Bechtel ve O’Sullivan (2006) ise bu durumun nedenini, öğretmenlerin model

temelli öğretime ilişkin deneyim, özgüven ve yeterlik eksikliğine bağlamaktadır. Benzer biçimde Casey (2014) ile Blankenship ve Gurvitch (2018), öğretmenlerin pedagojik bilgi düzeylerinin ve uygulama güvenlerinin model temelli yaklaşımları benimsemeye belirleyici olduğunu vurgulamaktadır.

Spor Eğitim Modeli

Spor Eğitim Modeli (SEM), demokratik ve öğrenci merkezli uygulamayı esas alan, beden eğitimi alanında en yaygın kullanılan ikinci nesil öğretim modellerinden biridir (Ennis, 2014). Sosyal yapılandırmacı öğrenme anlayışına dayanan bu model, öğrencilerin aktif katılımını destekleyerek öğrenme sürecini daha anlamlı ve kalıcı hale getirir.

Beden eğitimi literatüründe sıkça başvurulanan Spor Eğitim Modeli, öğrencilere daha gerçekçi (otantik) ve yüksek motivasyonlu bir spor atmosferi sunabilmek amacıyla Siedentop (1994) tarafından geliştirilmiş pedagojik bir stratejidir (Siedentop, 1994). Siedentop, gençlerin okul dışı spor organizasyonlarında sergiledikleri yüksek istek ve aidiyet duygusunun, standart beden eğitimi derslerinde eksik kaldığını gözlemlemiş; bu boşluğu doldurmak adına söz konusu modeli yapılandırmıştır (Siedentop, 1994; Demirhan ve ark., 2010). Modelin temel felsefesi, öğrencilere sporu sadece fiziksel bir uygulama olarak değil; kuralları, ritüelleri ve kültürüyle birlikte bütüncül bir deneyim olarak sunmaktır (Siedentop ve ark., 2011).

Spor Eğitim Modelinin Ortaya Çıkışı ve Hedefleri

Temelleri 1980’li yılların başında atılan ve Siedentop’un 1994 yılındaki eseriyle sistematik bir yapıya kavuşan Spor Eğitim Modeli (SEM), beden eğitimi derslerinde geleneksel yöntemlerin yetersiz kaldığı bazı pedagojik sorunlara çözüm üretmek amacıyla yapılandırılmıştır. Geleneksel yaklaşımlarda öğrencilerin derse katılım isteksizliği, düşük güdülenme düzeyi, yalnızca beceri öğretime odaklanması, öğrenilen becerilerin oyun ortamına

aktarılamaması ve yetenekli öğrencilerin ön plana çıkması gibi sorunlar sıkça görülmüştür (Demirhan ve ark., 2010). Siedentop, okul takımlarında gözlemlediği yüksek motivasyon ve takım ruhundan esinlenerek, bu atmosferi beden eğitimi derslerine entegre etmeyi hedeflemiştir. Modelin temel çıkış noktası, öğrencilerin yalnızca bireysel becerilerini geliştirmeleri değil; aynı zamanda takım çalışması, stratejik düşünme ve sportif sorumluluk bilinci kazanmalarını sağlamaktır. SEM’de öğrenciler sezon boyunca aynı takımlarda yer alır, takım başarısı için çaba gösterir ve süreç boyunca hem bireysel hem de grup performanslarını geliştirirler. Maçlar, antrenmanlar ve puanlı etkinlikler gibi uygulamalar, öğrencilerin heyecan ve katılım düzeylerini artırırken; stratejik düşünme, liderlik ve iş birliği becerilerini de güçlendirir. Bu yönüyle model, öğrencilerin hem psikomotor becerilerini hem de bilişsel ve duyuşsal gelişimlerini destekleyen bütüncül bir öğrenme ortamı oluşturur.

Spor Eğitim Modelinin Hedefleri

Spor Eğitim Modelinin (SEM) temel hedefi, öğrencilerin spora ilişkin yetkinlik, okuryazarlık ve heves düzeylerini geliştirmektir (Siedentop ve ark., 2011).

□ Yetkin sporcu: Oyun ve etkinlikleri tatmin edici bir biçimde oynayabilen, aktivitenin karmaşıklığına uygun stratejileri anlayıp uygulayabilen bireydir. Bu öğrenci, fiziksel becerilerini etkin biçimde kullanır ve oyun içi durumlarda problem çözme becerisi sergiler.

□ Okuryazar sporcu: Sporun kurallarını, ritüellerini ve değerlerini anlayan, iyi uygulamaları ayırt edebilen ve sporu kültürel bir olgu olarak değerlendirebilen bireydir. Bu yönüyle öğrenciler, sporun sadece fiziksel değil, etik ve sosyal boyutlarını da öğrenir.

□ Hevesli sporcu: Hem okul içi hem okul dışı fiziksel aktivitelere gönüllü olarak katılmaktan keyif alan bireydir. Bu öğrenciler, fiziksel etkinlikleri yaşamlarının bir parçası hâline getirir ve aktif yaşam bilinci geliştirir.

SEM'in bu üç temel hedefi, öğrencilerin yalnızca sportif becerilerde değil; aynı zamanda değerler, sorumluluk ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı açısından da gelişmelerini amaçlar.

Spor Eğitim Modelinin Temel Özellikleri

Spor Eğitim Modeli (SEM), hedeflerine altı temel bileşen aracılığıyla ulaşır: Sezonlar, Takım Üyeliği, Resmi Müsabakalar, Sonuç Etkinliği, Kayıt Tutma, Festival (Siedentop ve ark., 2011).



Şekil 1. Spor Eğitim Modelinin temel bileşenleri

Bu bileşenler, öğrencilerin hem fiziksel hem de sosyal öğrenme deneyimlerini destekleyerek, sporun gerçek yaşam bağlamına daha yakın bir öğrenme ortamı oluşturur.

□ Sezon Yapısı: Belirli bir spor dalının öğretimi için ayrılan süreç, model kapsamında “sezon” olarak nitelendirilmektedir. Metzler (2017), planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarını içeren bu sürecin, kazanımların yerleşmesi adına genellikle en az on hafta sürmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu uzun soluklu dönemde öğrenciler; teknik beceri, strateji ve takım dinamiklerini aşamalı bir şekilde öğrenme fırsatı bulurlar.

□ Takım Aidiyeti: Bu modelde öğrenciler, sezon boyunca yalnızca oyuncu olarak değil, aynı zamanda sabit bir takımın aktif üyesi olarak süreçte yer alırlar. Siedentop ve ark. (2011)’e göre her öğrenci; antrenörlük, kaptanlık, istatistik tutma, basın sözcülüğü veya yöneticilik gibi farklı roller üstlenir. Bu görev paylaşımı, öğrencilerin liderlik, iş birliği ve sorumluluk bilincini pekiştirirken duyuşsal gelişimlerine de katkı sağlar.

□ Resmi Müsabakalar: Her sezon hazırlık antrenmanlarıyla başlar ve ardından resmî müsabakalarla devam eder. Bu müsabakalar, lig ya da turnuva formatında düzenlenebilir. Siedentop ve ark. (2011) göre öğrenciler, müsabaka yapısını belirleme sürecine aktif olarak katılırlar. Katılımın demokratikleşmesi ve adaletin sağlanması amacıyla oyun kurallarında küçük uyarlamalar yapılabilir (Metzler, 2017).

Devam Eden Müsabaka Formatı	Bireysel Performansa Dayalı Format	Eşli Müsabaka Formatı	Lig Formatı
• Aynı branşta, fazlaca teknik ve taktik becerilerin yer aldığı formattır.	• Öğrenciler bireysel yarışmalar ama puan takım için kazanılır.	• Rakıp takımdan öğrencilerle eşli mücadelelerle puan kazanılır.	• Sezon süresince her takım birbirleriyle seri maçlar yapar. puan toplayarak devam eden süreçtir.

Şekil 2. Spor Eğitim Modelinde kullanılan müsabaka formatları

□ Sonuç Etkinliği: Sezon sonunda “sonuç etkinliği” adı verilen final organizasyonu gerçekleştirilir. Bu etkinlik, bireysel veya takım yarışmaları şeklinde düzenlenebilir ve tüm sezon

boyunca edinilen deneyimlerin kutlandığı bir şenlik atmosferi taşıır (Siedentop ve ark., 2011). Öğrenciler, bu süreçte rekabetin yanında paylaşım, dayanışma ve fair play değerlerini de deneyimlerler.

□ Kayıt Tutma: Spor eğitiminde süreç odaklı değerlendirme önemlidir. Sezon boyunca istatistik görevlileri, antrenman ve müsabaka verilerini toplayarak bireysel ve takım performanslarını kaydeder. Bu veriler, basın görevlileri tarafından paylaşılır ve öğrenciler performanslarını değerlendirme fırsatı bulurlar (Siedentop ve ark., 2011). Bu yöntem, öğrencilerin öz-değerlendirme ve yansıtıcı düşünme becerilerini geliştirir.

□ Festival: Spor eğitim sezonu, bir festival havasında tamamlanır. Oyun alanları süslenir, afiş ve pankartlar hazırlanır, seyirciler (öğretmenler, öğrenciler, veliler) katılım gösterir ve ödöl törenleri düzenlenir (Metzler, 2017). Festival, öğrencilerin tüm dönem boyunca gösterdikleri çabanın kutlandığı, motivasyonu artıran sosyal bir öğrenme etkinliğidir.

Spor Eğitim Modelinin Dijital Dönüşümü ve Yeniden Yapılandırılması

Geleneksel Spor Eğitim Modeli (SEM), çıkış noktası itibarıyla okul takımı atmosferini simüle etmeyi amaçlasa da 21. yüzyılın değişen pedagojik ihtiyaçları modelin teknolojik ve yapısal bir evrim geçirmesini zorunlu kılmıştır. Güncel literatür, SEM'in yalnızca fiziksel becerileri değil, dijital okuryazarlığı ve teknolojik yetkinlikleri de kapsayacak şekilde "yeniden yapılandırılması" gerektiğini vurgulamaktadır (Casey ve ark., 2017).

Spor Eğitim Modeli'nin dijitalleşme süreci, yalnızca teknolojik araçların ders ortamına dahil edilmesiyle sınırlı teknik bir güncelleme değildir; aksine, bu süreç pedagojik ve sosyolojik bir zorunluluğun sonucudur. Prensky'nin (2001) tanımladığı üzere, günümüz öğrencileri 'dijital yerliler' (digital natives) olarak adlandırılmakta ve bilgiye erişim, iletişim ve sosyalleşme süreçlerini

dijital ağlar üzerinden yürütmektedir. Geleneksel SEM uygulamalarının dayandığı kâğıt-kalem ritüelleri ve analog veri takibi, dijital habitatında yaşamaya alışkın olan Z kuşağı için motivasyonel bir kopuşa (pedagojik uyumsuzluk) neden olabilmektedir.

Teorik açıdan incelendiğinde ise geleneksel SEM, Vygotsky'nin Sosyal Yapılandırmacılık (Social Constructivism) kuramına dayanarak öğrenmeyi sosyal bir etkileşim süreci olarak ele alırken; dijitalleşen yeni SEM, Siemens'in Bağlantıcılık (Connectivism) kuramıyla açıklanabilir. Bu yeni paradigmada öğrenme, yalnızca öğretmen ve akranlar arasında değil; dijital veriler, video analizleri ve çevrimiçi ağlar (network) üzerinden gerçekleşen çok katmanlı bir süreçtir. Dolayısıyla modelin yeniden yapılandırılması, öğrenciyi pasif bir veri kaydediciden, teknolojiyi kullanarak bilgiyi işleyen ve üreten aktif bir 'dijital spor okuryazarı'na dönüştürmeyi hedefler.

Özellik	Geleneksel Spor Eğitim Modeli	Dijital / Yeniden Yapılandırılmış SEM
Teorik Temel	Sosyal Yapılandırmacılık (Etkileşim)	Bağlantıcılık (Ağlar ve Veri)
Öğrenci Profili	Aktif Katılımcı	Dijital Spor Okuryazarı
Roller	İstatistikçi, Basın Sorumlusu	Veri Analisti, Multimedya Üreticisi
Geri Bildirim	Öğretmen ve Akran Gözlemi	Video Analiz, Giyilebilir Teknoloji
Motivasyon	Şenlik, Festival, Puan Tablosu	Oyunlaştırma, Dijital Rozetler, QR Kodlar

1. Geleneksel Roller Yerine "Tekno-Pedagojik" Roller

Siedentop'un orijinal modelinde yer alan hakem, istatistikçi ve basın mensubu gibi roller, dijital araçların entegrasyonu ile yeni bir boyut kazanmıştır. Kâğıt-kalem tabanlı veri tutma işlemleri, yerini tablet uygulamaları ve giyilebilir teknolojilere bırakmıştır.

- **Dijital Veri Analisti:** Öğrenciler artık basit skor tutmanın ötesine geçerek, kalp atış hızı monitörleri veya adımsayarlar aracılığıyla takım arkadaşlarının fiziksel efor

düzeylerini takip etmekte ve bu verileri grafiklere dökerek taktiksel kararlar almaktadır (Wyant ve Baek, 2019).

- **Multimedya İçerik Üreticisi:** Geleneksel "basın sorumlusu" rolü, maçların video özetlerini kurgulayan, takım için dijital portfolyolar hazırlayan ve okul içi ağlarda yayın yapan bir "medya uzmanı"na dönüşmüştür. Bu dönüşüm, öğrencilerin dijital vatandaşlık becerilerini spor bağlamında geliştirmelerine olanak tanır (Goodyear ve ark., 2019).

2. Görsel Geri Bildirim ve Video Analizi

Modelin "antrenörlük" rolü, mobil teknolojilerin sağladığı video analiz imkanlarıyla güçlendirilmiştir. Gecikmeli video geri bildirimi (video delay) sağlayan uygulamalar, öğrenci-antrenörlerin, oyuncuların teknik hatalarını anlık olarak izleyip düzeltmelerine imkân tanır. Palao ve ark. (2015), video teknolojisinin SEM içerisinde kullanılmasının, öğrencilerin hareket becerilerini kavrama hızını artırdığını ve akran öğretimi sürecini daha nesnel temellere oturttuğunu belirtmektedir. Bu sayede öğrenciler, sadece "yapan" değil, kendi performansını "analiz eden" bireyler haline gelir.

3. Hibrit Sezonlar ve Oyunlaştırma

Modelin yeniden yapılandırılmasında bir diğer önemli boyut, SEM'in oyunlaştırma unsurlarıyla harmanlanmasıdır. Sezon yapısı, dijital rozetler, liderlik tabloları ve etkileşimli görevlerle zenginleştirilmektedir. Tenório ve ark. (2020), oyunlaştırma öğelerinin spor eğitime entegre edilmesinin, öğrencilerin içsel motivasyonunu ve derse katılım düzeylerini geleneksel yöntemlere kıyasla anlamlı düzeyde artırdığını ortaya koymuştur. Örneğin, ısınma etkinliklerinin QR kodlar kullanılarak bir "hazine avına" dönüştürülmesi, modelin festival havasını dijital bir maceraya taşımaktadır.

Spor Eğitim Modelinin Desteklediği Öğrenme Alanları

Spor Eğitim Modeli (SEM), öğrencilerin gelişimini psikomotor, bilişsel ve duyuşsal öğrenme alanlarında destekleyen bütüncül bir öğretim yaklaşımıdır. Bu yönüyle model, sadece fiziksel beceri kazandırmayı değil; aynı zamanda düşünme, karar verme, değer oluşturma ve sorumluluk alma gibi çok boyutlu öğrenme çıktıları elde etmeyi amaçlar.

□ Psikomotor Öğrenme Alanı: Öğrencilerin seçili bir spor branşına özgü temel becerileri kazanma, stratejik hareketleri uygulama ve oyun içinde uygun kararlar alma süreçlerini kapsar. Yetkin bir sporcu, bilişsel planlamayla birlikte psikomotor becerilerini etkili biçimde kullanarak performansını geliştirir. Alan yazın incelendiğinde, Hastie ve ark. (2013) atletizmde, Kahraman (2019) voleybolda ve Korkmaz (2021) teniste yaptıkları çalışmalarda; SEM'in öğrencilerin motor beceri ve performanslarını anlamlı düzeyde geliştirdiğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca Rocamora ve ark. (2019), modelin oyun performansı ve fiziksel aktivite düzeylerine, geleneksel yöntemlere kıyasla daha olumlu katkı sağladığını belirtmektedir.

□ Bilişsel Öğrenme Alanı: Öğrencilerin sporun kuralları, stratejileri ve kültürel boyutlarını anlamalarını sağlar. Okuryazar bir sporcu, katıldığı spor dalının yapısını, değerlerini ve etik ilkelerini kavrayarak bilinçli bir katılım sergiler. Araştırmalar modelin bilişsel katkılarını desteklemektedir. Hastie ve ark. (2013), SEM'in öğrencilerin içerik bilgisini artırdığını saptarken; Saraç-Oğuzhan (2019), öğrencilerin üstlendikleri (hakem, antrenör vb.) roller sayesinde spora özgü bilgi ve kuralları daha derinlemesine öğrendiklerini ve bu durumun aktif katılımı artırdığını vurgulamıştır.

□ Duyuşsal Öğrenme Alanı: Öğrencinin spora yönelik tutum, ilgi ve motivasyon düzeyini yansıtır. Hevesli bir sporcu, fiziksel aktiviteyi yaşam biçimi haline getirir, takım çalışmasından

keyif alır ve fair play anlayışını içselleştirir. Literatürde SEM'in en güçlü yanının duyuşsal gelişim olduğu sıkça vurgulanmaktadır. Çelen (2012) ve Bilgin (2017), modelin öğrencilerin derse katılımını, ilgisini ve sorumluluk bilincini artırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Tendinha ve ark. (2021) modelin içsel motivasyonu ve özerkliği desteklediğini; Luna ve ark. (2019) ise duyuşsal zekâ ve öznel iyi oluş üzerinde pozitif etkiler yarattığını kanıtlamıştır.

Metzler'e (2017) göre öğretmenler, spor eğitim sezonlarını planlarken bu üç öğrenme alanını dikkate almalı; etkinlik, değerlendirme ve öğretim süreçlerini buna göre yapılandırmalıdır. Böylece öğrencilerin hem motor becerileri hem de bilişsel ve duyuşsal gelişimleri, bilimsel araştırmaların da işaret ettiği üzere bütüncül olarak desteklenmiş olur.

Spor Eğitim Modelinin Planlanması

Spor Eğitim Modelinin (SEM) planlanması, iki temel öğretim felsefesine dayanmaktadır: (1) İçeriğin derinlemesine ele alınması ve (2) İçeriğin kapsamının genişletilmesi (Siedentop ve ark., 2011). Modelin ilk felsefesi olan "içeriğin derinlemesine ele alınması" ilkesi uyarınca, bir öğretim döneminde daha az sayıda üniteye yer verilir; ancak seçilen her bir spor dalı veya etkinlik daha uzun süre işlenir. Bu sayede öğrencilerin o alandaki bilgi, beceri ve deneyimlerini derinlemesine geliştirmeleri sağlanır. Bu yaklaşım, yüzeysel bir tanışıklıktan ziyade yoğun, anlamlı ve kalıcı öğrenmeyi hedefler. İkinci felsefe olan "içeriğin kapsamının genişletilmesi" ise sporun yalnızca fiziksel tekniklerden ibaret olmadığını savunur. Daha uzun tutulan sezon yapısı, öğretmenlere genişletilmiş içerik hedeflerini planlama ve uygulama fırsatı sunar. Bu sayede öğretim süreci; öğrencilerin takım rolleri, stratejik düşünme, sorumluluk alma, hakemlik yapma ve liderlik gibi bilişsel ve duyuşsal becerilerini de kapsayacak şekilde genişler. SEM'deki bu planlama yaklaşımı, okul içi öğrenmenin ötesine geçerek öğrencilerin okul dışı zamanlarda da spora aktif katılım göstermelerini destekler.

Böylece öğrenciler, edindikleri tecrübeleri gerçek yaşam bağlamında kullanma ve sporu bir yaşam biçimi hâline getirme fırsatı bulurlar.

Spor Eğitim Modelinin Planlanmasında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Spor Eğitim Modeli (SEM) planlanırken, öğretim sürecinin etkili biçimde yürütülebilmesi için bazı temel unsurların dikkatle ele alınması gerekir. Bu unsurlar; sezon uzunluğunun belirlenmesi, spor dalının seçimi, takımların oluşturulması, takım ruhunun geliştirilmesi ve öğrenci rollerinin belirlenmesidir.

Sezon Uzunluğunun Belirlenmesi

Spor Eğitim Modeli'nde sezon süresi belirlenirken, öğrencilerin katılım düzeyi ve spor dalına özgü teknik–taktik becerileri kazanabilmeleri için yeterli zamanın ayrılması önemlidir. Öğretmenler, öğrencilerin takım antrenmanlarına aktif katılımını ve resmi karşılaşmalarda etkin rol almalarını sağlayacak bir zaman planlaması yapmalıdır. Genel olarak, bir SEM sezonu 10–16 hafta arasında tasarlanabilir. Türkiye’de ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında, bir öğretim dönemi boyunca tek bir spor sezonu olarak planlama yapmak, öğrencilerin gelişimi açısından verimli bir yaklaşımdır (Çelen, 2012).

Spor Dalının Seçilmesi

SEM kapsamında öğretilecek spor dalı belirlenirken, okulun fiziksel imkânları, bölgesel iklim koşulları, öğrencilerin yaş ve hazırbulunuşluk düzeyi ile mevcut ekipman olanakları dikkate alınmalıdır. Öğrencilerin genel olarak az deneyim sahibi olduğu veya yetenek düzeylerinin benzerlik gösterdiği branşlar tercih edilmelidir. Ayrıca öğrencilerin seçilen spora yönelik ilgi ve motivasyonları, öğretim sürecinin başarısını doğrudan etkileyen bir faktördür (Siedentop ve ark., 2011).

Takımların Oluşturulması

Sezon başlangıcında öğretmenler, öğrencilerin yetenek düzeylerini belirlemek için küçük denemeler veya düzey tespit etkinlikleri uygulayabilir. Böylece dengeli takımlar oluşturulabilir. Takım dağılımında, beceri düzeyi kadar cinsiyet dengesi de gözetilmelidir. SEM’de öğrenciler sezon boyunca aynı takımda yer alır; bu süreklilik, takım dayanışmasını ve aidiyet duygusunu güçlendirir. Genellikle 3 veya 5 takımdan oluşan sistemler tercih edilir. Böylece bir takım sahadayken, diğerleri hakemlik, istatistik tutma veya medya sorumluluğu gibi görevler üstlenir (Siedentop ve ark., 2011).

Takım Ruhunun Geliştirilmesi

Takım ruhu, Spor Eğitim Modelinin en önemli yapı taşlarından biridir (İnce ve ark., 2010). Öğretmen, takımlar belirlendikten sonra öğrencilerden takımlarına bir isim, logo veya slogan oluşturmalarını ister. Ayrıca her takım, kendisine tahsis edilen alanda antrenman ve ısınma çalışmalarını yürütür. Bu süreç, öğrencilerin takımlarına olan bağlılığını artırır ve ortak karar alma, dayanışma ve iletişim becerilerini geliştirir (Siedentop ve ark., 2011).

Öğrenci Rollerinin Belirlenmesi

Spor Eğitim Modeli’nde her ğrenci, yalnızca “oyuncu” rolünü üstlenmekle kalmaz; aynı zamanda farklı sorumluluklar da alır. Bu roller; hakem, kaptan, antrenör, istatistiki, medya sorumlusu veya organizatör gibi görevleri kapsayabilir. Roller, ğrencilerin sınıf düzeyi ve deneyimine göre farklılık gösterebilir. Öğrenciler deneyim kazandıkça rollerin sorumlulukları da genişletilebilir. Bu yaklaşım, öğrencilerin hem spora ilişkin bilgilerini hem de liderlik ve yönetim becerilerini geliştirmelerine olanak tanır (Saraç-ğuzhan, 2019; Siedentop ve ark., 2011).

Dijital Entegrasyonda Pedagojik Dengeler ve Sınırlılıklar

"Spor Eğitim Modeli'nin dijitalleşmesi, beraberinde bazı pedagojik ikilemleri de getirmektedir. Beden eğitimi ve spor derslerinin ontolojik temeli 'hareket' üzerine kuruludur; bu nedenle dijital araçların kullanımı, fiziksel aktivite süresini kısıtlayan bir faktör değil, hareketi anlamlandıran bir destekleyici olmalıdır. Alan yazındaki tartışmalar, teknolojinin amaç haline geldiği durumlarda öğrencilerin 'ekran süresinin' artması ve 'aktif katılım süresinin' azalması riskine dikkat çekmektedir.

Bu bağlamda, 'tekno-pedagojik denge' kavramı önem kazanmaktadır. Tabletler, akıllı saatler veya uygulamalar, dersin akışını kesintiye uğratmamalı; aksine, anlık geri bildirimlerle öğrenme hızını artırmalıdır. Ayrıca, her okulun teknolojik altyapısının ve öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerinin eşit olmaması (dijital uçurum), modelin uygulanabilirliği önündeki en büyük engellerden biridir. Bu nedenle, SEM'in dijital dönüşümü planlanırken, teknolojinin 'olmazsa olmaz' bir şart değil, yerel imkânlar dahilinde esnetilebilir bir 'zenginleştirici' olduğu unutulmamalıdır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, geleneksel köklerinden dijital geleceğe doğru evrilen Spor Eğitim Modeli'nin (SEM), beden eğitimi öğretiminde sağladığı katkılar ve yeniden yapılandırılma süreci değerlendirilmiştir. Literatür incelemesi ve analizler sonucunda; SEM'in yalnızca fiziksel becerileri geliştiren bir model olmanın ötesine geçerek, teknoloji entegrasyonu ve hibrit yaklaşımlarla zenginleşen çok boyutlu bir öğrenme ekosistemine dönüştüğü görülmüştür. Geleneksel öğretmen merkezli yaklaşımların aksine, dijital araçlarla (video analiz, giyilebilir teknolojiler, mobil uygulamalar) desteklenen SEM; öğrencilere 21. yüzyılın

gerektirdiği dijital okuryazarlık, veri analizi ve medya üretimi gibi yetkinlikleri kazandırmada eşsiz bir potansiyele sahiptir. Özellikle dijital çağda çocukların fiziksel aktiviteden uzaklaşma riski göz önüne alındığında, modelin sunduğu 'oyunlaştırılmış, teknoloji destekli ve aidiyet odaklı' yeni atmosfer, sporu bir yaşam kültürü haline getirmek için güçlü bir anahtar niteliği taşımaktadır.

Araştırmaların genel sonuçları ve modelin dijital dönüşümü doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Uygulayıcılara ve Öğretmenlere Yönelik Öneriler:

□ Dijital Entegrasyon: Beden eğitimi derslerinde SEM uygulanırken, istatistik tutma, puanlama ve lig takibi süreçlerinde kâğıt-kalem yerine mobil uygulamalar veya bulut tabanlı dijital araçlar kullanılarak öğrencilerin teknolojik okuryazarlıkları sürece entegre edilmelidir.

□ Tekno-Pedagojik Roller: Öğrencilerin yetenek düzeylerine bakılmaksızın üstlendikleri roller güncellenmelidir. Geleneksel rollerin yanı sıra; takım performansını akıllı saatlerle takip eden "veri analisti" veya maç özetlerini dijital platformlarda paylaşan "medya içerik üreticisi" gibi yeni nesil roller aktif biçimde kullanılmalıdır.

□ Hibrit Sezonlar: Öğretmenler, sınıf içi motivasyonu artırmak için SEM sezonlarını oyunlaştırma unsurları (dijital rozetler, liderlik tabloları) ile zenginleştirmeli ve festival aşamasını interaktif bir şölene dönüştürmelidir.

Politika Yapıcılara (MEB ve YÖK) Yönelik Öneriler:

□ Hizmet İçi Eğitimde Teknoloji: Millî Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenen çalıştaylarda, öğretmenlere sadece SEM'in teorisi değil; video analiz araçlarının kullanımı ve dijital spor okuryazarlığı konularında pratik eğitimler verilmelidir.

□ Müfredat Güncellemesi: Yükseköğretim kurumlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği lisans programlarına, "Model Temelli Öğretimde Teknoloji Kullanımı" gibi spesifik içerikler eklenmeli; öğretmen adaylarının mezun olmadan önce dijital destekli SEM deneyimi kazanmaları sağlanmalıdır.

□ Altyapı Desteği: Pilot okullar belirlenerek, SEM'in dijital uygulamaları için gerekli teknolojik altyapı (tablet, internet erişimi vb.) desteklenmeli ve modelin yerel düzeyde uygulanabilirliği test edilmelidir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

□ Teknolojinin Etkisi: Gelecekte yapılacak çalışmalarda, giyilebilir teknolojilerin ve oyunlaştırma uygulamalarının SEM içerisindeki öğrenci motivasyonuna ve fiziksel aktivite düzeylerine etkisi incelenmelidir.

□ Hibrit Modeller: Model temelli öğretim kapsamında, SEM'in Taktiksel Oyun Yaklaşımı veya Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli ile harmanlandığı hibrit yapıların, dijital araçlarla nasıl desteklenebileceği araştırılmalıdır.

□ Kültürel Uyarlama: Farklı kültürlerde dijital destekli SEM'in nasıl uyarlandığı ve ne tür sonuçlar verdiği, uluslararası karşılaştırmalı çalışmalarla ele alınmalıdır.

Sonuç olarak, Spor Eğitim Modeli'nin dijital çağın gereklerine göre yeniden yapılandırılması, yalnızca beden eğitimi derslerinin niteliğini artırmakla kalmayacak; aynı zamanda öğrencilerin teknolojiyi, sağlık ve aktif yaşam için bilinçli kullanan bireyler olmalarına katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

Aslan, F. M., & Okumuş, Y. (2003). *Tenis ile ilgilenen sporcuların sosyo ekonomik özellikleri*. Raket Sporları Sempozyumu Bildiri Kitabı içinde (s. 29–30).

Baytur, S. N., & Ulaş, M. (2022). Spor eğitim modeli üzerine yapılan araştırmalara ilişkin bir bibliyometrik analiz. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 441–462.

Bechtel, P. A., & O’Sullivan, M. (2006). Effective professional development: What we now know. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(4), 363–378. <https://doi.org/10.1123/jtpe.25.4.363>

Bilgin, N. (2017). *Spor eğitim modeli ve doğrudan öğretim modeli ile yapılan beden eğitimi derslerinin öğrencilerin derse olan tutumları üzerine etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi], Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Blankenship, B. T., & Gurvitch, R. (2018). Teacher professional development: A self-study of teaching models-based instruction to pre-service teachers. *The Physical Educator*, 75(5), 896–918.

Casey, A. (2014). Rethinking IT in physical education: Pedagogy before technology. *Cultura, Ciencia and Deporte*, 9(25), 3–4.

Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2017). *Digital technologies and learning in physical education: Pedagogical cases*. Routledge.

Casey, A., & Kirk, D. (2020). *Models-based practice in physical education*. Routledge.

Çelen, A. (2012). *Spor eğitimi modeli ile işlenen voleybol derslerinin öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor erişimi düzeylerine etkisi* [Doktora tezi], Gazi Üniversitesi.

Demirhan, G., Hünük, D., & Öncü, E. (2010). *Spor eğitimi modeli: Temel özellikler ve kavramsal çerçeve*. G. Demirhan, M. L. İnce, C. Koca ve Y. Kahraman (Ed.), *Spor eğitimi modeli içinde* (s. 1–15). Spor Yayınevi.

Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sport education, tactical games, and cooperative learning: Theoretical and pedagogical considerations. *Quest*, 56(2), 226–240. <https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491823>

Ennis, C. (2014). What goes around comes around ... or does it? Disrupting the cycle of traditional, sport-based physical education. *Kinesiology Review*, 3, 63–70. <https://doi.org/10.1123/kr.2014-0039>

Fişek, K. (1998). *Türkiye’de ve dünyada spor yönetimi*. Bağırhan Yayınevi.

Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2019). Young people and their engagement with health-related social media: New perspectives. *Sport, Education and Society*, 24(7), 673–688. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>

Hastie, P. A., Calderón, A., Rolim, R. J., & Guarino, A. J. (2013). The development of skill and knowledge during a sport education season of track and field athletics. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(3), 336–344.

İnce, M. L., Cengiz, C., Ebem, Z., Hünük, D., Kangalgil, M., Saçlı, F., Saraç, L., & Yapar, A. (2010). *Spor eğitimi modeli*. G. Demirhan, M. L. İnce, C. Koca ve Y. Kahraman (Ed.), *Spor eğitimi modeli içinde*. Spor Yayınevi.

Kahraman, T. (2019). *Beden eğitimi dersinde spor eğitimi modeli ile geleneksel yaklaşımların akademik başarı ve motivasyon üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Erciyes Üniversitesi.

Kangalgil, M., Hünük, D., & Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48–57.

Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973–986. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352>

Korkmaz, M. (2021). *Spor eğitim modeline dayalı temel tenis eğitiminin 10–11 yaş çocuklarda temel motor ve tenis becerileri ile liderlik özelliği gelişimine etkisi* [Yüksek lisans tezi], Akdeniz Üniversitesi.

Luna, P., Guerrero, J., & Cejudo, J. (2019). Improving adolescents' subjective well-being, trait emotional intelligence and social anxiety through a programme based on the sport education model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1821.

Lund, J., & Tannehill, D. (2010). *Standards-based physical education curriculum development* (2nd ed.). Jones and Bartlett.

Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Routledge.

Metzler, M., & Colquitt, G. T. (2021). *Instructional models for physical education*. Routledge.

Palao, J. M., Hastie, P. A., Cruz, P. G., & Ortega, E. (2015). The impact of video technology on student performance in physical education. *Technology, Pedagogy and Education*, 24(1), 51–63. <https://doi.org/10.1080/1475939X.2013.813404>

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>

Quay, J., & Peters, J. (2008). Skills, strategies, sport, and social responsibility: Reconnecting physical education. *Journal of Curriculum Studies*, 40(5), 601–626. <https://doi.org/10.1080/00220270801886071>

Rocamora, I., González-Víllora, S., Fernández-Río, J., & Arias-Palencia, N. M. (2019). Physical activity levels, game performance and friendship goals using two different pedagogical models: Sport education and direct instruction. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(1), 87–102. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1561839>

Saraç-Oğuzhan, N. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin spor eğitim modeline ilişkin deneyimleri: Boylamsal bir çalışma* [Yüksek lisans tezi], Pamukkale Üniversitesi.

Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics.

Siedentop, D., Hastie, P. A., & Van der Mars, H. (2004). *Complete guide to sport education* (2nd ed.). Human Kinetics.

Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education*. Human Kinetics.

Tendinha, R., Alves, M. D., Freitas, T., Appleton, G., Gonçalves, L., Ihle, A., ... & Marques, A. (2021). Impact of sports education model in physical education on students' motivation: A systematic review. *Children*, 8(7), 588.

Tenório, K., Amorim, A., & Araújo, A. (2020). Gamification in physical education: A systematic review of literature. *Motriz: Revista de Educação Física*, 26(1), e10200008. <https://doi.org/10.1590/S1980-6574202000010008>

Wyant, J. D., & Baek, J. H. (2019). Adoption of technology in physical education: A review and new theoretical framework. *Quest*, 71(2), 194–210.

Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. Morpa Kültür Yayınları.

Yıldıran, İ., Yetim, A., & Şenel, Ö. (1996). Farklı cinsiyetteki lise ğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52–57.

BÖLÜM 9

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN BİREYLERDE İNCE MOTOR BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİNDE BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ROLÜ

1. Uğurcan ÇELEN¹

2. Erkut TUTKUN²

Giriş

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), sosyal iletişimde güçlükler, tekrarlayıcı davranış örüntüleri ve duyuşal işleme farklılıkları ile tanımlanan nörogelişimsel bir durumdur (American Psychiatric Association [APA], 2013). Son yıllarda OSB tanı oranlarında artış gözlenmesi (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2023), eğitim sistemlerinde bu bireylerin gelişimsel ihtiyaçlarının daha fazla dikkate alınmasını zorunlu kılmıştır. Motor gelişim, OSB'li bireylerin hem günlük yaşam becerileri hem de akademik ve sosyal başarıları için kritik bir bileşen olup, özellikle ince motor beceriler bu sürecin temel yapı taşlarından biridir (Fournier & ark., 2010); İnce motor beceriler; küçük kas

¹ Öğretmen, MEB, Spor Bölümleri Fakültesi, Orcid: 0000-0001-5349-4057

² Prof. Dr., Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bölümleri Fakültesi, Orcid: 0000-0003-4233-7798

gruplarının koordinasyonu, el-göz uyumu, motor planlama ve bilişsel süreçlerin bütünleşmesini gerektirir (Case-Smith & O'Brien, 2014: 65) ve yazma, öz bakım, oyun, mesleki görevler gibi günlük işlevlerde belirleyici rol oynar (Baranek, 2002: 398; Piek & ark., 2008: 670).

Türkiye’de beden eğitimi derslerinin çoğunlukla kaba motor gelişime odaklanması ve OSB’li çocukların ince motor becerilerinin sistematik olarak desteklenmesinde sınırlı uygulama örneklerinin bulunmaktadır (MEB, 2018). Literatürde OSB’li bireylerde ince motor becerilerin gelişiminin; yazı yazma, öz bakım, oyun ve mesleki beceriler gibi günlük işlevler üzerinde belirleyici olduğu belirtilmektedir (Baranek, 2002: 398; Piek & ark., 2008: 670). Literatürde, OSB’li bireylerde motor becerilerin geliştirilmesine yönelik çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, benzer alanlardaki araştırmalar program içeriklerinde ve uygulamada çeşitli eksiklikler olduğunu ve öğretmenlerin bu konudaki destek ihtiyaçlarının devam ettiğini ortaya koymaktadır (MEB, 2018; Tunç, Erdoğanoğlu & Ağce, 2020; Su, 2022; Kurt, 2025).

Çalışmanın amacı, OSB’li bireylerin ince motor becerilerinin geliştirilmesinde beden eğitimi öğretmenlerinin rolünü, uygulanabilecek müdahale stratejilerini ve Türkiye bağlamında karşılaşılan zorlukları ortaya koymak; hem öğretmenlere hem de politika yapıcılara yönelik somut öneriler sunmaktır.

Bu araştırma, derleme yöntemine dayanmaktadır. Google Scholar, PubMed, Scopus, Web of Science, ERIC, TÜBİTAK DergiPark ve YÖK Tez veri tabanlarında “otizm spektrum bozukluğu”, “ince motor beceriler”, “motor gelişim”, “beden eğitimi”, “özel eğitim” ve İngilizce karşılıkları kullanılarak tarama yapılmıştır. Ocak 2005 ile Mayıs 2025 tarihleri arasında; yayımlanmış, hakemli dergilerde yer alan veya akademik tez niteliği taşıyan çalışmalar değerlendirilmiştir. Dahil etme kriterleri arasında

OSB’li bireylerde ince motor beceri gelişimine odaklanmak ve beden eğitimi uygulamalarıyla ilişkilendirilmiş olmak yer almıştır.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında, Türkiye’de yapılmış ince motor beceri ve beden eğitimi odaklı çalışmaların azlığı; farklı kültürel bağlamların, eğitim programlarının ve altyapı koşullarının sonuçlar üzerindeki etkilerinin sınırlı olarak yansıtılabilmesi; ve literatürün büyük ölçüde erişilebilir veri tabanları ile sınırlı olması yer almaktadır. Bu durum, bulguların tüm OSB’li bireylere genellenmesini kısıtlayabilir.

İnce Motor Becerilerin Gelişimsel Temeli ve Nörolojik Alt Yapısı

İnce motor beceriler, küçük kas gruplarının koordinasyonunu, el-göz uyumunu, motor planlamayı ve bilişsel süreçlerin entegrasyonunu gerektiren kompleks hareketlerdir (Case-Smith & O'Brien, 2014: 65). Bu beceriler, çocukların yazı yazma, çizim yapma, makas kullanma, düğme ilikleme gibi günlük yaşam aktivitelerinin yanı sıra akademik ve sosyal alanlarda da işlevselliklerini belirler (Baranek, 2002: 398).

Gelişim süreci, doğumdan ergenliğe kadar devam eden dinamik bir süreçtir. Erken çocukluk döneminde refleksif hareketlerden bilinçli ve amaçlı hareketlere geçiş görülür (Marr & ark., 2003: 551). Bebeklik döneminde kavrama refleksi ve basit nesne tutma davranışları ile başlayan süreç, okul öncesi dönemde düğme ilikleme ve makas kullanma, ilkökul yıllarında yazı yazma ve ince detay gerektiren çizimlere kadar ilerler (Piek, & ark., 2008: 670; Erdoğan, 2020). Aşağıdaki tabloda ince motor becerilerin gelişim aşamaları özetlenmiştir.

Tablo 1. İnce Motor Becerilerin Gelişim Aşamaları

Yaş Aralığı	Tipik Gelişimsel Beceriler	Örnek Etkinlikler
0–1 yaş	Kavrama refleksi, nesneleri tutma	Çingirak tutma, yumuşak bloklarla oynama
1–3 yaş	Basit çizgiler çizme, büyük düğmeleri takma	Kalın pastel boya ile karalama, büyük boncuk dizme
3–5 yaş	Makas kullanma, düğme ilikleme	Kağıt kesme, giysi giyme/çıkarma oyunları
5–7 yaş	Yazı yazmaya başlama, küçük objelerle manipülasyon	Harf kopyalama, küçük lego parçaları ile inşa
7+ yaş	Karmaşık el işleri ve sanat aktiviteleri	Origami, örgü, teknik çizim

Kaynak: Case-Smith & O'Brien (2014: 65), Aral & Ertürk (2017), Erdoğan (2020).

Motor beceriler yalnızca fiziksel yeterlilik değil, aynı zamanda bilişsel işlevlerle de yakından ilişkilidir. Beyincik ve prefrontal korteks arasındaki bağlantılar, motor planlama ve yürütücü işlevlerin koordinasyonunu sağlar (Diamond, 2000; Miller & Cohen, 2001: 168). OSB'li bireylerde beyinciğin yapısal ve işlevsel farklılıkları, ince motor koordinasyonun yanı sıra yürütücü işlevlerde de yetersizliklere yol açabilmektedir (Fatemi & ark., 2012: 777-780).

Gelişim sürecinde proprioseptif, dokunsal ve görsel duyular, motor planlama ve kontrolün doğru gerçekleşmesini sağlar (Rosenblum, Aloni & Josman, 2010: 503). Yeni doğanlarda göz-el-ağız koordinasyonu, sonraki ince motor becerilerin temelini oluşturan erken nöromotor bir göstergedir (Futagi, 2017: 43-44).

Okul öncesi dönemde el-göz koordinasyonu ve ince motor beceriler ile akademik başarı (örneğin okuma, yazma, matematik gibi) arasında anlamlı ve güçlü bağlantılar olduğu gösterilmiştir (Wang & Wang, 2024; Li & ark., 2025). Ayrıca, el yazısı performansı ile organizasyon becerileri arasındaki ilişkinin, akademik işlevsellik açısından önemli olduğu da belirtilmektedir (Rosenblum, Aloni & Josman, 2010: 505). Okul öncesi eğitim alan çocukların ince motor

becerilerinin, eğitim almayan akranlarına kıyasla belirgin şekilde daha gelişmiş olduğunu ve bu becerilerin ilköğretime hazır oluş üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Unutkan, 2006).

Nörolojik Temeller

İnce motor beceriler, beyin birden fazla bölgesinin koordineli çalışmasını gerektirir. Bu süreç, motor kontrol, planlama, duysal geri bildirim ve yürütücü işlevlerin bütünleşmesini içerir (Pennington & Ozonoff, 1996; Diamond, 2000: 44-46).

Beyincik (Serebellum): Hareketlerin zamanlaması, dengesi ve motor öğrenmede kritik rol oynar. Beyinciğin hem motor hem de bilişsel işlevlere katkıda bulunduğu, özellikle de motor planlama ile yürütücü işlevler arasında köprü görevi gördüğü bilinmektedir (Ito, 2006; Fatemi & ark., 2012). OSB’li bireylerde yapılan nörogörüntüleme çalışmalarında, beyincikte gri madde hacminde azalma ve Purkinje hücre kayıpları rapor edilmiştir (Mostofsky & ark., 2009).

Prefrontal Korteks: Motor eylemlerin planlanması, hedefe yönelik davranışların organize edilmesi ve bilişsel esnekliğin sağlanmasında aktiftir (Miller & Cohen, 2001: 168-170; Özen & Rezaki, 2007). Yürütücü işlevler ile motor beceriler arasındaki ilişki, özellikle okul çağında akademik başarıya doğrudan yansımaktadır (Best, Miller & Naglieri, 2011: 327-329; Karlsson & Ericsson, 2014).

Parietal Lob: El-göz koordinasyonu, uzamsal algı ve proprioseptif bilgilerin işlenmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bu bölge, görsel ve duysal bilgilerin motor planlama merkezlerine iletilmesinde aracı rol üstlenir (Rosenberg & Angelaki, 2014: 4170-4172).

Duysal Sistemler: Proprioseptif, dokunsal ve görsel duyarlar, motor kontrol döngüsünün vazgeçilmez bileşenleridir

(Rosenblum, Aloni & Josman, 2010: 503-505). Erken dönemde göz-el-ağız koordinasyonu, beyinde duyuşal ve motor sistemler arasındaki entegrasyonun önemli bir göstergesidir (Futagi, 2017: 43-44).

OSB'li bireylerde bu bölgelerde yapısal ve işlevsel farklılıklar saptanmıştır (Mostofsky & ark., 2009; Fatemi & ark., 2012: 777-780). Türkiye'de yürütölen EEG tabanlı çalışmaları da OSB'li çocuklarda motor planlama süreçlerinde gecikmeler ve beyin bölgeleri arası senkronizasyon eksiklikleri ve özellikle frontal-parietal bağlantılarda zayıflık olduğunu ortaya koymaktadır (Derer, 2018; Er, 2018).

OSB'de Nörolojik Gelişim Farklılıkları

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), motor becerilerde gözlenen farklılıkların nörolojik temellerini anlamak açısından önemli bir model sunmaktadır. Yapılan araştırmalar, OSB'li bireylerde serebellum hacim kayıpları ve bu bölgedeki işlevsel bağlantı azalmasının motor koordinasyon üzerinde belirgin etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Motor görevler sırasında serebellum ile motor ilişkili beyin bölgeleri arasındaki bağlantının azaldığını ve serebellar aktivitenin düştüğünü rapor etmiştir (Mostofsky & ark., 2009).

Bununla birlikte, prefrontal kortekste yürütücü işlev bozuklukları da OSB'de sık görölen bulgular arasındadır. Bu durum, motor planlama, düzenleme ve görev geçişi gibi yürütücü işlevlere bağılı becerilerin sınırlı olmasına yol açmaktadır (Miller & Cohen, 2001; Diamond, Executive Functions, 2013; Friedman & Robbins, 2021). Ayrıca, parietal lob ile diğeri sensomotor bölgeler arasındaki işlevsel bağlantının azalması, uzamsal algı ve el-göz koordinasyonunda kısıtlamalara neden olabilmektedir. Bu bağlamda, motor planlama süreçlerinde parietal katkının eksikliği

önemli bir rol oynamaktadır (Fournier & ark., 2010; Rosenberg & Angelaki, 2014).

Duyusal İşleme

Duyusal işleme, motor becerilerin gelişiminde temel belirleyicilerden biridir. Dokunsal, vestibüler ve proprioseptif sistemlerden gelen duysal girdiler, motor planlamanın doğruluğu, akıcılığı ve uyumunu doğrudan şekillendirir (Baranek, 2002; Case-Smith & O'Brien, 2014). Bu sistemlerin sağlıklı bütünleşmesi, hareketlerin zamanlaması, postüral kontrol ve koordinasyonun sağlanmasında kritik öneme sahiptir (Piek & ark., 2008).

OSB'li bireylerde sık görülen duysal hassasiyetler, duysal modülasyon bozuklukları ve duysal diskriminasyon sorunları, motor becerilerin hem öğrenilmesini hem de uygulanmasını güçleştirmektedir. Miller & ark., (2007), OSB'li çocuklarda duysal işleme farklılıklarının motor performansı olumsuz yönde etkilediğini ve bu durumun özellikle planlı motor görevlerde belirginleştiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Bremer, Crozier & Lloyd (2016) tarafından yapılan sistematik derleme, fiziksel aktivite ve duysal-motor temelli müdahalelerin OSB'li çocuklarda motor beceri, sosyal etkileşim ve davranışsal uyum üzerinde anlamlı iyileşmeler sağladığını bildirmektedir.

Türkiye bağlamında doğrudan duysal bütünleme temelli etkinliklere odaklanan çalışmalar sınırlı olsa da, uluslararası araştırmalar bu tür müdahalelerin OSB'li çocuklarda motor beceriler üzerinde anlamlı gelişmeler sağladığını ortaya koymaktadır. Kashefimehr, Kayihan & Huri (2018) tarafından yürütülen randomize kontrollü bir çalışmada, duysal bütünleme terapisi alan OSB'li çocukların mesleki işlevsellik düzeylerinde ve duysal profil puanlarında anlamlı iyileşmeler elde edilmiştir. Skaletski, Cardona & Travers (2024), OSB'li çocuk ve ergenlerde ince motor beceriler

(örneğin çizim, katlama gibi manuel görevler) ile günlük yaşam becerileri (DLS) arasında anlamlı ilişki bulmuştur.

OSB’de İnce Motor Becerilerde Görülen Zorluklar

OSB’li bireylerde ince motor beceri yetersizlikleri, yaşamın farklı alanlarında çok boyutlu etkiler yaratmaktadır. Motor becerilerdeki yetersizliklerin çocukların oyun ve grup etkinliklerine katılımını sınırlandırarak sosyal izolasyon riskini artırdığını bildirmektedir. Sosyal ortamlara sınırlı katılım, akran ilişkilerinin gelişmesini güçleştirir ve bireyde yalnızlık hissini pekiştirir (Licari & ark., 2020: 298-306). Yazı yazma, kesme, çizim gibi okul temelli ince motor görevlerde yaşanan zorlukların akademik performansı olumsuz etkilediğini belirtmektedir (Baranek, 2002). Kalem tutma becerisindeki sınırlılıklar görevleri yavaşlatırken, el-göz koordinasyonundaki zayıflık çizim, yazı ve el işi etkinliklerinde başarısızlığa yol açabilmektedir (Rosenblum, Aloni & Josman, 2010).

Psikososyal açıdan bakıldığında, motor beceri yetersizliklerinin tekrar eden başarısızlık deneyimleri ile birleşerek çocukların özgüvenini düşürdüğünü, kaygı düzeyini artırdığını ve davranışsal sorunları tetikleyebilir. Bu durum, motivasyon kaybı ve yeni görevleri denemekten kaçınma gibi ikincil etkiler yaratabilmektedir (Bremer, Crozier & Lloyd, 2016). Literatürde OSB’de karşılaşılan ince motor zorluklar ve etkileri aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Tablo 2. OSB’de Karşılaşılan İnce Motor Zorluklar ve Etkileri

Zorluk Alanı	Günlük Yaşama Etkisi	Sosyal/ Psikososyal Etki
Kalem tutma ve yazı yazma güçlüğü	Akademik görevlerde yavaşlık	Düşük özgüven, derslerden kaçınma
Küçük nesneleri manipüle etme zorluğu	Öz bakımda bağımsızlık kaybı	Aileye bağımlılığın artması
El-göz koordinasyonu zayıflığı	Spor ve oyunlarda başarısızlık	Grup dışı kalma, izolasyon
Motor planlama eksikliği	Yeni görevleri öğrenmede güçlük	Motivasyon düşüklüğü

Kaynak: Baranek (2002: 397–422), Licari & ark., (2020: 298–306), Rosenblum & ark., (2010: 502–509), Bremer & ark., (2016: 899–915), Kurt (2015), Özkardeş (2021).

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rolü

Beden eğitimi, OSB’li bireylerin hem kaba hem de ince motor becerilerinin gelişimi için yapılandırılmış ve doğal öğrenme ortamları sunar. Bu dersler, fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal etkileşim, grup çalışması ve özgüven gibi psikososyal becerilerin desteklenmesi açısından da önemlidir (MacDonald & ark., 2014: 133-146).

Beden eğitimi öğretmenlerinin OSB’li öğrencilerle çalışırken etkili sonuçlar elde edebilmesi, bu öğrencilerin motor, duyuşsal ve sosyal zorlukları hakkında kapsamlı bilgiye sahip olmasına ve bireyselleştirilmiş öğretim yöntemleri uygulamasına bağlıdır (Block, 2007; Lloyd, MacDonald & Lord, 2013). Araştırmalar, OSB’li öğrenciler için beden eğitimi programlarının uyarlanması duyuşsal hassasiyetler, motor planlama güçlükleri ve sosyal etkileşim sınırlılıklarının göz önünde bulundurulmasının, hem katılımı hem de beceri kazanımını artırdığını göstermektedir (Piek & ark., 2008; Bremer, Crozier & Lloyd, 2016).

Türkiye’de yapılan çalışmalar da, beden eğitimi derslerinin OSB’li öğrencilerin sosyal katılımını artırma, davranışsal sorunları azaltma ve motor beceri gelişimini destekleme açısından önemli bir

fırsat sunduğunu ortaya koymaktadır (Derer, 2018; Er, 2018). Ancak bu olumlu sonuçların sürdürülebilirliği, öğretmenlerin hem teorik bilgi hem de uygulamalı eğitim açısından desteklenmesiyle mümkündür.

Beden Eğitimi Derslerinde Karşılaşılan Zorluklar

OSB’li çocuklar, beden eğitimi derslerinde çeşitli motor, duyuşsal ve sosyal zorluklar yaşayabilmektedir. İnce motor beceri eksiklikleri, küçük nesneleri kavrama, top veya raket gibi spor ekipmanlarını kullanma gibi görevlerde güçlük şeklinde ortaya çıkar. Bu durum, koordinasyon, hız ve el-göz uyumu gerektiren etkinliklerde başarısızlık riskini artırmaktadır (Marr & ark., 2003; Fournier & ark., 2010; Lloyd, MacDonald & Lord, 2013).

Motor planlama güçlükleri, hareket dizilerini takip etmede ve yeni motor becerileri öğrenmede gecikmelere neden olur. Erken dönemdeki motor planlama sorunlarının hem motor gelişim hem de bilişsel işlevler üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabilir (Piek & ark., 2008). Karlsson & Ericsson (2014), motor becerilerdeki yetersizliklerin okul başarısı ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Duyuşsal hassasiyetler, yüksek ses, parlak ışık veya dokunsal uyarılara aşırı tepki verme şeklinde kendini gösterebilir. Bu durum, ders ortamında dikkatin dağılmasına, kaygının artmasına ve görevden kaçınmaya yol açabilmektedir (Miller & ark., 2007; Fatemi & ark., 2012; Case-Smith & O'Brien, 2014).

Sosyal iletişim sorunları, grup oyunlarına katılımda çekingenlik, yönergeleri takip etmede zorlanma ve akran etkileşiminden kaçınma gibi şekillerde ortaya çıkabilir (Orsmond & ark., 2013; MacDonald, Lord & Ulrich, 2014). Bu durum, sosyal beceri sınırlılıklarının beden eğitimi derslerinde katılımı önemli ölçüde sınırlayabileceği belirtilmektedir.

Etkili Öğretmen Yaklaşımları

OSB’li çocuklarla beden eğitimi derslerinde etkili öğretim stratejileri, öğrencinin hem motor hem de sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik yapılandırılmış ve uyarlanabilir yöntemleri kapsar. Literatürde öne çıkan yaklaşımlar açıklanmıştır.

Bireyselleştirilmiş öğretim: Öğrencinin mevcut motor gelişim düzeyine, duyuşal özelliklerine ve öğrenme hızına uygun hedefler belirlenmesi (Block, 2007; Coster & ark., 2012).

Basitten karmaşığa aşamalı ilerleme: Öncelikle temel becerilerin kazandırılması, ardından daha karmaşık hareket dizilerine geçilmesi (Piek & ark., 2008; Karlsson & Ericsson, 2014).

Görsel destekler: Görev analizi kartları, fotoğraf dizileri ve görsel yönergeler gibi araçların kullanımı, öğrencinin yönergeleri daha kolay anlamasını sağlar (Best, Miller & Naglieri, 2011).

Duyuşal uyarlamalar: Ortam ışığı, ses düzeyi, malzeme dokusu gibi uyarıların kontrolü, duyuşal hassasiyetlerin yönetilmesine yardımcı olur (Miller & ark., 2007; Case-Smith & O'Brien, 2014).

Sosyal etkileşim fırsatları: Grup oyunları ve takım çalışmalarıyla sosyal becerilerin desteklenmesi, akran ilişkilerini güçlendirir (Orsmond & ark., 2013).

Bu stratejilerin uygulanması, yalnızca motor beceri gelişimini değil, aynı zamanda öğrencinin özgüven, katılım ve akademik motivasyon düzeyini de artırmaktadır.

İnce Motor Becerileri Destekleyen Beden Eğitimi Aktiviteleri

Beden eğitimi dersleri, OSB’li çocukların ince motor becerilerini geliştirmek için çeşitli aktivite fırsatları sunar. Bu aktiviteler yalnızca kas gücü ve beceriye değil, aynı zamanda dikkat,

planlama, problem çözme ve sosyal etkileşim gibi bilişsel ve sosyal alanlara da katkı sağlar (Baranek, 2002; Fournier & ark., 2010).

Araştırmalar, manipülatif oyunlar ve sanat temelli etkinliklerin el becerilerini geliştirdiğini, el-göz koordinasyonu oyunlarının ise hem motor planlama hem de reaksiyon süresinde iyileşme sağladığını göstermektedir (Marr & ark., 2003; Lloyd, MacDonald & Lord, 2013). Duyu entegrasyonu aktiviteleri ise, duyu uyumu ve postüral kontrolü destekleyerek beden farkındalığını artırır (Miller & ark., 2007; Case-Smith & O'Brien, 2014). Literatürde yer alan beden eğitimi derslerinde kullanılabilecek etkinlik örnekleri aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Tablo 3. Beden Eğitimi Derslerinde Kullanılabilecek Etkinlik Örnekleri

Aktivite Türü	Açıklama	Geliştirilen Beceriler	Uyarlama Önerileri
Manipülatif Oyunlar	Boncuk dizme, küçük bloklarla çalışma	Parmak kas gücü, el becerisi	Daha büyük parçalarla başlamak
El-Göz Koordinasyonu Oyunları	Top sektirme, hedefe atış	Koordinasyon, motor planlama	Hedefi yakınlaştırmak, top boyutunu büyütme
Kalıplı Hareket Egzersizleri	Parmak egzersizleri, ince kas güçlendirme hareketleri	İnce kas gücü, esneklik	Süreyi kademeli artırmak
Sanat Temelli Etkinlikler	Kesme, yapıştırma, çizim	Motor-bilişsel entegrasyon, yaratıcılık	Basit şekillerden başlayarak zorlaştırmak
Duyu Entegrasyonu Aktiviteleri	Farklı dokulara dokunma, denge çalışmaları	Duyusal uyum, postür kontrolü	Ortam uyaranlarını azaltmak

Kaynak: Baranek (2002), Fournier & ark., (2010), Miller & ark., (2007), Özkardeş (2021).

Türkiye Bağlamında Durum Analizi

Türkiye’de beden eğitimi dersleri, MEB tarafından belirlenen öğretim programları doğrultusunda yürütülmektedir. 2018 yılında güncellenen Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı, öğrencilerin fiziksel yeterlilik, aktif yaşam bilinci, oyun ve spor kültürü ile yaşam boyu hareketlilik becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (MEB, 2018). Ancak programda özel gereksinimli bireyler, özellikle OSB’li öğrenciler için ince motor becerilere özgü hedefler ayrıntılı olarak yer almamaktadır.

MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanan kılavuzlarda OSB’li öğrenciler için uyarılama önerileri yer alsa da, bunlar çoğunlukla teorik düzeyde kalmaktadır (MEB, 2021).

Müfredatta kaba motor beceriler (koşma, atlama, top oyunları) ağırlıklı olarak yer almakta, ince motor beceriler ise genellikle dolaylı olarak hedeflenmektedir. Ders planlarında OSB’li öğrencilerin ihtiyaçlarına yönelik sistematik ince motor etkinliklerine sınırlı yer verilmektedir.

Uygulamada karşılaşılan yerel zorluklar:

Öğretmen Eğitimi Eksikliği – Bazı araştırmalarda, beden eğitimi öğretmenlerinin OSB’ye özgü motor beceri gelişim stratejileri konusunda yeterli donanıma sahip olmadıkları belirtilmektedir (Hill, 2004; Friedman & Robbins, 2021).

Fiziksel Ortam ve Malzeme Yetersizliği – Duyusal uyarıların kontrol edilebildiği, küçük grup çalışmasına uygun alan eksikliği ile ince motor aktiviteler için gerekli materyal yetersizliği sıkça dile getirilmektedir.

Aile ve Okul Arasındaki İletişim Eksikliği – Literatürde, ailelerin ders hedefleri konusunda yeterince bilgilendirilmemesi ve

ev ortamında destekleyici etkinliklerin uygulanmamasının beceri gelişimini sınırlayabileceği ifade edilmektedir.

Müfredat Baskısı ve Zaman Kısıtlılığı – Program yoğunluğu nedeniyle öğretmenlerin ince motor becerilere ayrılan süreyi artırmakta zorlandıkları bildirilmektedir (Polat, Akay & Aydın, 2021).

Sonuç

Literatür, OSB’li bireylerde ince motor becerilerde görülen yetersizliklerin hem günlük yaşam becerilerini hem de akademik performansı önemli ölçüde sınırladığını ortaya koymaktadır (Staples & Reid, 2010; Baranek, 2002). Yazı yazma, makas kullanma, düğme ilikleme gibi görevlerde yaşanan zorluklar, öz bakımda bağımsızlığı kısıtlamakta ve ailelerin bakım yükünü artırmaktadır (Kopp, Beckung & Gillberg, 2010).

Nörolojik açıdan, bu yetersizlikler motor planlama ve koordinasyonda görev alan beyincik, prefrontal korteks ve parietal lob bölgelerindeki yapısal ve işlevsel farklılıklarla ilişkilidir (Diamond, 2000; Ito, 2006; Özen & Rezaki, 2007; Mostofsky & ark., 2009). OSB tanısı alan çocukların motor planlama gerektiren görevlerde, akranlarına göre daha yavaş ve daha hatalı performans sergilediği belirtilmektedir. Örneğin, kinematik analizler bu çocuklarda hareket düzeneğinde aksaklıklar ve planlama gecikmeleri olduğunu ortaya koymuştur (Davis, Watts & Lopez, 2021; Nordin, Ismail & Nor, 2021).

Bu durum yalnızca fiziksel işlevselliği değil, aynı zamanda sosyal katılımı ve özgüveni de olumsuz etkilemektedir. Motor beceri eksiklikleri yaşayan çocukların grup etkinliklerine katılımda çekingenlik gösterdiği ve bu nedenle sosyal izolasyon riskinin arttığı bildirilmiştir (Licari & ark., 2020).

Beden eğitimi dersleri, OSB’li bireyler için ince motor becerilerin gelişimine katkı sağlayacak zengin etkinlik fırsatları sunar. Manipülatif oyunlar (boncuk dizme, lego) parmak kas gücünü ve el becerisini artırır. El-göz koordinasyonu çalışmaları (hedefe atış, top sektirme) hem koordinasyonu hem de dikkat süresini geliştirir (Fournier & ark., 2010). Sanat temelli aktiviteler (kesme, yapıştırma, çizim) motor-bilişsel entegrasyonu destekler (Baranek, 2002; Marr & ark., 2003). Grup oyunları ve takım etkinlikleri yalnızca motor gelişime değil, aynı zamanda sosyal becerilere de katkı sağlar. Ayrıca motor beceri gelişimi sosyal etkileşim sıklığını artırmakta ve sınıf içi katılımı güçlendirmektedir (Orsmond & ark., 2013; MacDonald, Lord & Ulrich, 2014).

Literatürde belirlenmiş olan karşılaşılan güçlükler:

- Öğretmen Farkındalık Eksikliği – Birçok beden eğitimi öğretmeni, OSB’ye özgü motor gelişim ihtiyaçları konusunda sınırlı bilgiye sahiptir (Pennington & Ozonoff, 1996; Kurt, 2025).
- Kaynak ve Malzeme Yetersizliği – İnce motor aktiviteler için uygun materyaller her okulda bulunmamaktadır (Muslu, t.y.).
- Duyusal Hassasiyetler – Ortamın gürültülü veya görsel uyaranlarının yoğun olması, çocukların etkinliklere katılımını olumsuz etkileyebilir (Miller & ark., 2007).
- Aile Katılımının Sınırlı Olması – Ev ortamında destekleyici etkinliklerin yeterince uygulanmaması gelişimi yavaşlatmaktadır (Derer, 2018; Er, 2018).

OSB’li bireylerin ince motor becerilerindeki gelişimsel farklılıkları ve bu becerilerin geliştirilmesinde beden eğitimi öğretmenlerinin rolünü incelemiştir. Bulgular, ince motor becerilerin yalnızca fiziksel yeterlilik açısından değil, aynı zamanda akademik

başarı, sosyal katılım ve psikososyal iyi oluş açısından da kritik öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Baranek, 2002; Staples & Reid, 2010; Kurt, 2025). Araştırmalar, OSB’li bireylerde motor planlama ve koordinasyonda görev alan beyin bölgelerinde yapısal ve işlevsel farklılıklar bulunduğunu (Mostofsky & ark., 2009; Fatemi & ark., 2012) ve bunun günlük yaşam becerilerinde belirgin zorluklara yol açtığını göstermektedir.

Beden eğitimi dersleri, manipülatif oyunlar, el-göz koordinasyonu çalışmaları, sanat temelli etkinlikler ve duyuusal entegrasyon aktiviteleri ile hem motor becerilerin hem de sosyal etkileşim ve özgüvenin gelişmesine katkı sağlar. Ancak Türkiye’de mevcut beden eğitimi müfredatında ince motor becerilere yönelik hedeflerin sınırlı olması, öğretmenlerin sistematik uygulamalar yapmasını zorlaştırmaktadır.

Öneriler

- Bireyselleştirilmiş Ders Planları – Her öğrencinin motor gelişim düzeyi, ilgi alanları ve duyuusal hassasiyetleri göz önünde bulundurularak hazırlanmalıdır. Basitten karmaşığa ilerleyen stratejiler kullanılmalıdır.
- Görsel ve İşitsel Destekler – Görev analizi kartları, fotoğraf dizileri, kısa video önerileri kullanılmalıdır.
- Duyusal Uyum Düzenlemeleri – Gürültü seviyesinin kontrolü, ışık yoğunluğunun ayarlanması ve uygun malzeme dokusu seçimi yapılmalıdır.
- Sosyal Etkileşim Olanakları – Grup oyunları ve takım etkinlikleri ile hem motor hem sosyal beceriler desteklenmelidir.
- Mesleki Gelişim – Güncel literatür takibi, hizmet içi eğitimlere katılım.

- Müfredat güncellenerek OSB’li öğrenciler için ince motor beceri hedefleri eklenmeli
- “OSB’de Motor Becerilerin Geliştirilmesi” odaklı sertifika programları düzenlenmeli
- Malzeme desteği ve düşük uyaranlı alanlar sağlanmalı
- Aile katılımını artırıcı seminer ve ev etkinlikleri hazırlanmalı

Kaynakça

- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
adresinden alındı
- Baranek, G. T. (2002). Efficacy of sensory and motor interventions for children with autism. *Autism Spectrum Disorders*, 32(5), s. 397-422. <https://doi.org/10.1023/a:1020541906063>.
- Best, J. R., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2011). Relations between Executive Function and Academic Achievement from Ages 5 to 17 in a Large, Representative National Sample. *Learning and Individual Differences*, 21(4), s. 327-336. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.01.007>.
- Block, M. E. (2007). *A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education (3 b.)*. Paul H. Brookes Publishing.
https://anyflip.com/ontxu/emsb/basic/351-400?utm_source=chatgpt.com#google_vignette adresinden alındı
- Bremer, E., Crozier, M., & Lloyd, M. (2016). A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder. *Autism*, 20(8), s. 899-915. <https://doi.org/10.1177/1362361315616002>.
- Case-Smith, J., & O'Brien, J. C. (2014). *Occupational therapy for children and adolescents (7 b.)*. Mosby Elsevier.
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. (2023). *Autism spectrum disorder (ASD)*. <https://www.cdc.gov/autism>
adresinden alındı

- Coster, W., Law, M., Bedell, G., Khetani, M., Cousins, M., & Teplicky, R. (2012). Development of the participation and environment measure for children and youth: conceptual basis. *Disability and Rehabilitation*, 3, s. 238-246. <https://doi.org/10.3109/09638288.2011.603017>.
- Davis, M. T., Watts, G. W., & Lopez, E. J. (2021). Kinematic analysis of goal-directed arm movements in children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 84, s. 101769. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.10176>.
- Derer, A. (2018). Otizmli çocuklarda fiziksel aktivite, motor yeterlik ve sosyal beceri düzeyinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Pamukkale Üniversitesi.
- Diamond, A. (2000). Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex. *Child Development*, 71(1), s. 44-56. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00117>.
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64, s. 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>.
- Er, Ö. (2018). Otizmli çocuklarda hareket eğitimi ve eğitsel oyun ile yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Hitit Üniversitesi.
- Erdoğan, N. I. (Dü.). (2020). *Bebekler ve Çocuklar: Doğum Öncesinden Orta Çocukluğa* (7. baskıdan çeviri b.). Nobel Akademik Yayıncılık. https://www.google.com.tr/books/edition/BEBEKLER_VE_%C3%87OCUKLAR_Do%C4%9Fum_%C3%96ncesinden/tc9DEQAAQBAJ?hl=tr&gbpv=1&dq=inauthor:%22Laura+E.+Berk%22&printsec=frontcover adresinden alındı

- Fatemi, S. H., Aldinger, K. A., Ashwood, P., Bauman, M. L., Blaha, C. D., & Blatt, G. J. (2012). Consensus paper: pathological role of the cerebellum in autism. *Cerebellum*, 11(3), s. 777-807. <https://doi.org/10.1007/s12311-012-0355-9>.
- Fournier, K. A., Hass, C. J., Naik, S. K., Lodha, N., & Cauraugh, J. H. (2010). Motor coordination in autism spectrum disorders: a synthesis and meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(10), s. 1227-1240. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-0981-3>.
- Friedman, N. P., & Robbins, T. W. (2021). The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. *Neuropsychopharmacology*, 47, s. 72-89. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01132-0>.
- Futagi, Y. (2017). Eye-Hand-Mouth Coordination in the Human Newborn. *Pediatric Neurology*, 75, s. 43-47. <https://doi.org/10.1016/j.pediatrneurol.2017.06.009>.
- Hill, E. I. (2004). Executive dysfunction in autism. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(1), s. 26-32. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2003.11.003>.
- Ito, M. (2006). Cerebellar circuitry as a neuronal machine. *Progress in Neurobiology*, 78(3-5), s. 272-303. doi: 10.1016/j.pneurobio.2006.02.006.
- Karlsson, M. K., & Ericsson, B. (2014). Motor skills and school performance in children with daily. *Scand J Med Sci Sports*, 24(2), s. 273-278. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x>.
- Kashefimehr, B., Kayihan, H., & Huri, M. (2018). The effect of sensory integration therapy on occupational performance in

- children with autism. *Occupation, Participation and Health (OTJR)*, 38(2), s. 75–83. <https://doi.org/10.1177/1539449217743456>.
- Kopp, S., Beckung, E., & Gillberg, C. (2010). Developmental coordination disorder and other motor control problems in girls with autism spectrum disorder and/or attention-deficit/hyperactivity disorder. *Res Dev Disabil*, 31(2), s. 350-361. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2009.09.017>.
- Kurt, Ş. (2025). Okul öncesi çocuklarda hareket eğitimi ve exergame uygulamalarının görsel algı ve el-göz koordinasyonu becerilerine etkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Li, Y., Wu, X., Ye, D., Zuo, J., & Liu, L. (2025). Research progress on the relationship between fine motor skills and academic ability in children: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Sports Active Living*, 9(6), s. 1386967. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1386967>.
- Licari, M. K., Alvares, G. A., Varcin, K., Evans, K. L., & Cleary, D. (2020). Prevalence of motor difficulties in autism spectrum disorder: analysis of a population-based cohort. *Autism Reserach Resources*, 13(2), s. 298-306. <https://doi.org/10.1002/aur.2230>.
- Lloyd, M., MacDonald, M., & Lord, C. (2013). Motor skills of toddlers with autism spectrum disorders. *Autism*, 17(2), s. 133-146. <https://doi.org/10.1177/1362361311402230>.
- MacDonald, M., Lord, C., & Ulrich, D. A. (2014). Motor skills and calibrated autism severity in young children with autism spectrum disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(2), s. 95-105. <https://doi.org/10.1123/apaq.2013-0068>.

- Marr, D., Cermak, S., Cohn, E. S., & Henderson, A. (2003). Fine motor activities in Head Start and kindergarten classrooms. *American Journal of Occupational Therapy (AJOT)*, 57(5), s. 550-557. <https://doi.org/10.5014/ajot.57.5.550>.
- MEB. (2018). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (İlkokul ve ortaokul 1–8. sınıflar)*. Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı.
- MEB. (2021). *Otizm spektrum bozukluğu olan bireyler için beden eğitimi ve spor dersi kılavuzu*. Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, s. 167-202. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>.
- Miller, L. J., Anzalone, M. E., Lane, S. J., Cermak, S. A., & Osten, E. T. (2007). Concept evolution in sensory integration: a proposed nosology for diagnosis. *The American Journal of Occupational Therapy (AJOT)*, 61(2), s. 135-140. <https://doi.org/10.5014/ajot.61.2.135>.
- Mostofsky, S. H., Powell, S. K., Simmonds, D. J., Goldberg, M. C., Caffo, B., & Pekar, J. J. (2009). Decreased connectivity and cerebellar activity in autism during motor task performance. *Brain*, 132(9), s. 2413-2425. <https://doi.org/10.1093/brain/awp088>.
- Muslu, G. K. (t.y.). *Çocuklarda Motor Gelişim I*. https://adm.ataaof.edu.tr/pdf.aspx?du=%2Fe8GIhbNppQk3T8Jfw4vzw%3D%3D&utm_source (20.04.2025) adresinden alındı

- Nordin, A. M., Ismail, J., & Nor, N. N. (2021). Motor skills intervention for children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Frontiers in Pediatrics*, 9, s. 598276. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.598276>.
- Orsmond, G. I., Shattuck, P. T., Cooper, B. P., Sterzing, P. R., & Anderson, K. A. (2013). Social participation among young adults with an autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(11), s. 2710-2719. <https://doi.org/10.1007/s10803-013-1833-8>.
- Özen, N. E., & Rezaki, M. (2007). Prefrontal Korteks: Bellek İşlevi ve Bunama ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), s. 1-8.
- Pennington, B. F., & Ozonoff, S. (1996). Executive functions and developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37(1), s. 51-87. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1996.tb01380.x>.
- Piek, J. P., Dawson, L., Smith, L. M., & Gasson, N. (2008). The role of early fine and gross motor development on later motor and cognitive ability. *Human Movement Science*, 27(5), s. 668-681. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2007.11.002>.
- Polat, Ö., Akay, D., & Aydın, E. (2021). MEB 2013 okul öncesi eğitim programının beyin temelli öğrenme yaklaşımı açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(229), s. 419-444. . <https://dergipark.org.tr/tr/pub/milliegitim/issue/60215> adresinden alındı
- Rosenberg, A., & Angelaki, D. E. (2014). Gravity influences the visual representation of object tilt in parietal cortex. 34(43), s. 4170-4180. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2030-14.2014>.

- Rosenblum, S., Aloni, T., & Josman, N. (2010). Relationships between handwriting performance and organizational abilities among children with and without dysgraphia: a preliminary study. *Research in Developmental Disabilities*, 31(2), s. 502-509. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2009.10.016>.
- Skaletski, E. C., Cardona, S. C., & Travers, B. G. (2024). The relation between specific motor skills and daily living skills in autistic children and adolescents. *Front. Integr. Neurosci.*, 18, s. Article 1334241.. <https://doi.org/10.3389/fnint.2024.1334241>.
- Staples, K. L., & Reid, G. (2010). Fundamental movement skills and autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(2), s. 209-217. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0854-9>.
- Su, D. (2022). Otizmli çocuklarda motor beceri ve değerlendirme araçları. *Akademik Sosyal Araştırmalar*, 6(20), s. 315-324. <https://doi.org/10.31455/asya.1118675>.
- Tunç, Ü., Erdoğanoglu, Y., & Ağce, Z. B. (2020). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda postüral kontrol, denge ve ince motor becerilerin incelenmesi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(3), s. 271-284. doi: 10.21020/husbfd.638298.
- Unutkan, Ö. P. (2006). Okul öncesi dönem çocuklarının ince motor becerileri açısından ilköğretime hazır bulunuşluğunun incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (11), s. 92-99.
- Wang, L., & Wang, L. (2024). Relationships between Motor skills and academic achievement in school-aged children and

adolescents: a systematic review. *Children*, 11(3), s. 336.
<https://doi.org/10.3390/children11030336>.

