

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt: 5 Sayı: 2 Yıl: 2025

Journal of Kafkas University Sport Sciences
Volume: 5 Issue: 2 Year: 2025





Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi

Journal of Kafkas University Sport Sciences



Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Spor Bilimleri Fakültesi resmi yayınıdır.

The official journal of Kafkas University Sarıkamış Faculty of Sport Science

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

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

Yaygın süreli yayındır. / Widespread periodical publication

Yayın İdare Adresi / Editorial Office

Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Spor Bilimleri Fakültesi Kars/Türkiye

Telefon / Telephone: +90 474 413 52 52

Faks / Fax: +90 474 413 50 4

e-posta / e-mail: sabesyo@kafkas.edu.tr

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



Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi



Journal of Kafkas University Sport Sciences

Editör/ Editor

Dr. Tarkan HAVADAR

Yayın Kurulu / Editorial Board

Prof. Dr. Mahmut AÇAK
Doç. Dr. Emrah AYKORA
Doç. Dr. Emrah YILMAZ
Doç. Dr. Esra KÜRKÇÜ AKGÖNÜL
Doç. Dr. Levent TANYERİ
Doç. Dr. Mehmet ŞİRİN
Doç. Dr. Mehmet KARTAL
Doç. Dr. Meliha UZUN
Doç. Dr. Murat KORUCUK
Doç. Dr. Mustafa Deniz DİNDAR
Doç. Dr. Oktay KAYA
Doç. Dr. Sinan UĞRAŞ
Doç. Dr. Zarife PANCAR
Dr. Azize BİNGÖL DIEDHIOU
Dr. Esra KÜRKÇÜ AKGÖNÜL
Dr. Metin ÖZLÜ
Dr. Mwebaze NICHOLAS



Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi

Journal of Kafkas University Sport Sciences



İÇİNDEKİLER / CONTENT

Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Boyutlarıyla Erken Spor Uzmanlaşmasının Olumsuz Etkileri.....1-18

Ahmet Buğra GÖZELLER, Ahmet ATLI , Gülhan Erdem SUBAK

Sporcu Gelişiminde Bütüncül Eğitim Yaklaşımları: Kuramdan Uygulamaya.....19-30

Büşra Yılmaz

Erkek Taekwondo Sporcularında Ceza Türlerinin Müsabaka Kazanımına Etkisi (2023 Dünya Taekwondo Şampiyonası Örneği).....31-41

Mustafa Kubilay ERGÜL, Kemal KURAK, Hasan ABANOZ

Sporda Liderlik: Sistematiik Derleme.....42-67

Öznur AKPINAR, Selami KOÇAK, Nurcan ÖZÇELİK

Spor Bilimciler İçin Doğru Terminoloji: PAP veya PAPE.....68-83

Alper ÇIKIKCI, Recep Fatih KAYHAN

Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Boyutlarıyla Erken Spor Uzmanlaşmasının Olumsuz Etkileri

Ahmet Buğra GÖZELLER¹, Ahmet ATLI², Gülhan Erdem SUBAK³

ÖZET

Amaç: Bu derleme çalışması, erken yaşta spor uzmanlaşmasının genç sporcular üzerindeki fiziksel, psikolojik ve sosyal etkilerini çok boyutlu bir bakış açısıyla incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Bu çalışma, konuyla ilgili literatürü inceleyerek konuya ışık tutmayı amaçlayan bir derleme makalesidir. Google Scholar, PubMed ve Web of Science gibi akademik veri tabanlarında anahtar kelimeler ve konu başlıkları kullanılarak yayımlanmış çalışmalar sistematik bir şekilde taranmış ve değerlendirilmiştir.

Bulgular: Bu çalışma kapsamında, erken uzmanlaşmanın yol açtığı fiziksel aşırı yüklenme, yaralanma riski, gelişimsel bozukluklar, psikolojik tükenmişlik ve sosyal izolasyon gibi temel problemler ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Ayrıca, gelişimsel spor modelleri ve çoklu spor katılımı gibi alternatif yaklaşımların, bu olumsuz etkileri önlemede nasıl rol oynayabileceği tartışılmıştır. Çalışmanın bulguları, erken yaşta uzmanlaşmanın sürdürülebilir sporcu gelişimi için uygun bir strateji olmadığını ortaya koymaktadır. Bunun yerine, çocuk ve genç sporculara gelişimsel olarak uygun, çoklu spor deneyimlerini içeren, oyun temelli ve çeşitlilik içeren bir spor eğitimi sunulmasının, uzun vadeli başarı ve sağlıklı birey gelişimi açısından daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç: Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, antrenörlerin, ailelerin ve spor politikası geliştiricilerinin erken uzmanlaşmanın riskleri konusunda bilinçlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, bu derleme, sporcu sağlığını ve gelişimini merkeze alan bütüncül bir yaklaşımın, erken uzmanlaşmaya kıyasla çok daha sürdürülebilir olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Erken Spor Uzmanlaşması, Genç Sporcularda Gelişimsel Riskler, Tükenmişlik ve Spordan Kopuş

ABSTRACT

The Negative Effects of Early Sports Specialization in Physical, Psychological, and Social Dimensions

Purpose: This review study aims to examine the physical, psychological, and social effects of early sports specialization on young athletes from a multidimensional perspective.

Method: This study is a review article that aims to shed light on the subject by examining the relevant literature. published studies were identified and evaluated through a systematic search using keywords and subject headings across academic databases including Google Scholar, PubMed and Web of Science.

Results: Within the scope of this study, key issues such as physical overuse, injury risk, developmental disorders, psychological burnout, and social isolation resulting from early specialization are examined in detail. Additionally, the study discusses how alternative

¹ Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Iğdır/TÜRKİYE, abugra.gozeller@igdir.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-0693-3269

² Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Iğdır/TÜRKİYE, ahmet.atli@igdir.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-7516-2675

³ Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Iğdır/TÜRKİYE, gerdem.subak@igdir.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1698-262X

approaches such as developmental sport models and multi-sport participation can play a role in preventing these negative outcomes. The findings of the study reveal that early specialization is not a suitable strategy for sustainable athlete development. Instead, it concludes that providing developmentally appropriate, play-based, and diversified sports education that includes multi-sport experiences for children and youth is more effective for achieving long-term success and fostering healthy individual development.

Conclusion: In line with the findings of this study, it is emphasized that coaches, families, and sports policy makers need to be made aware of the risks associated with early specialization. In conclusion, this review demonstrates that a holistic approach centered on athlete health and development is significantly more sustainable compared to early specialization.

Keywords: Early Sport Specialization, Developmental Risks in Youth Athletes, Burnout and Sport Dropout

GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir etkinlik alanıdır. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sporla uğraşmak, motor becerilerin gelişimi, disiplin kazanımı ve sosyal ilişkilerin kurulması açısından önemli faydalar sunar (Fraser-Thomas ve ark., 2008). Ancak son yıllarda çocukların çok erken yaşlarda yalnızca tek bir spor dalına yönelmesi, yani “erken uzmanlaşma” (early specialization), spor bilimcilerin ve sağlık profesyonellerinin dikkatini çeken bir olgu hâline gelmiştir. Erken uzmanlaşma, genellikle 12 yaşından önce tek bir spora odaklanmak, yıl boyunca bu branşta düzenli antrenman yapmak ve rekabete dayalı etkinliklere katılmak olarak tanımlanmaktadır (LaPrade ve ark., 2016; Jayanthi ve ark., 2013). Bu uygulamanın arkasındaki temel düşünce, daha erken yaşta yoğun ve odaklı bir çalışmanın, daha yüksek başarı düzeyine ulaşmayı kolaylaştıracağı yönündedir. Özellikle elit sporcu yetiştirme süreçlerinde aileler, antrenörler ve kulüpler tarafından benimsenen bu yaklaşım, bazı durumlarda kısa vadeli başarılar getirse de, uzun vadede çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığı üzerinde ciddi riskler oluşturabilmektedir (Myer ve ark., 2015). Araştırmalar, erken yaşta uzmanlaşmanın aşırı kullanım yaralanmaları, tükenmişlik, spordan kopma, psikolojik stres ve sosyal gelişim geriliği gibi birçok olumsuz sonuçla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Jayanthi ve ark., 2015; Bell ve ark., 2016; DiFiori ve ark., 2014).

Amerikan Spor Hekimliği Derneği (AOSSM) ve Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) gibi kurumlar da erken uzmanlaşmanın çocuk sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekerek, çok branşlı spor katılımını ve geç uzmanlaşmayı önermektedir (Brenner, 2016; DiFiori ve ark., 2014). Özellikle sporla iç içe büyüyen çocukların fiziksel gelişim süreçleri dikkate alındığında, farklı motor becerilerin kazanılması ve spor çeşitliliği hem gelişimsel açıdan hem de sakatlık riskinin azaltılması açısından büyük önem taşımaktadır (Côté ve ark., 2009; Malina, 2010). Bu derleme çalışmasının amacı, erken spor uzmanlaşmasının olumsuz etkilerini literatür

doğrultusunda değerlendirmek ve mevcut bilimsel veriler ışığında bu uygulamaya dair farkındalık yaratmaktır. Derlemede, konunun fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları detaylandırılarak erken uzmanlaşmanın genç sporcular üzerindeki çok yönlü etkileri tartışılacaktır. Ayrıca, elit performansa ulaşmada erken uzmanlaşmanın gerçekten gerekli olup olmadığı sorgulanacak; alternatif yaklaşımlar ve koruyucu stratejilere de yer verilecektir. Bu bağlamda, ilk olarak erken uzmanlaşmanın teorik ve tarihsel temelleri incelenecek, ardından fiziksel sağlık üzerindeki etkiler, psikolojik ve sosyal sonuçlar, performansa etkisi ve spordan kopma gibi sonuçlar analiz edilecektir. Son bölümde ise erken uzmanlaşmaya alternatif olarak önerilen spor katılım modelleri sunulacaktır. Böylece bu derleme, erken uzmanlaşmanın neden olabileceği riskleri ortaya koyarak sporcu gelişimi ve sporcu sağlığı açısından daha sağlıklı bir yönelim geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Erken Spor Uzmanlaşmasının Teorik Temelleri ve Tarihsel Gelişimi

Erken spor uzmanlaşması, bir çocuğun gelişimsel olarak kritik dönemlerde yalnızca tek bir spor branşına odaklanarak yıl boyunca antrenman yapması ve rekabete katılması şeklinde tanımlanır (Jayanthi ve ark., 2013). Bu kavram, hem bilimsel hem de uygulamalı alanda uzun yıllardır tartışma konusudur. Uzmanlaşma, temel olarak yetenek gelişimi sürecinde daha fazla odaklanma ve tekrar yoluyla performansın artırılmasını hedefler. Ancak bu yaklaşımın genç sporcular üzerinde yarattığı baskı ve olumsuzluklar, özellikle son yirmi yılda ciddi biçimde sorgulanmaktadır.

Erken spor uzmanlaşması fikri, 20. yüzyılın ikinci yarısında, özellikle Sovyetler Birliği ve Doğu Almanya gibi devlet destekli elit sporcu yetiştirme programlarının etkisiyle yaygınlaşmıştır (Vaeyens ve ark., 2009). Bu ülkelerde çocuklar çok erken yaşlarda spor okullarına alınarak, ulusal başarıya katkı sağlayacak şekilde eğitilmişlerdir. Bu sistem, kısa vadede olimpiik başarılar getirmiş olsa da bireysel gelişim ve sağlıklı yaşam açısından uzun vadeli sorunlara neden olmuştur. 1980'li ve 1990'lı yıllarda Batı ülkelerinde de benzer bir eğilim gözlenmiştir; ABD, Kanada ve Avrupa ülkelerinde aileler, çocuklarının spor kariyerine erken yaşta yatırım yapmaları gerektiğine inanmaya başlamıştır. Bu yönelim, profesyonel sporun ticarileşmesi ve burs sistemlerinin yaygınlaşmasıyla daha da artmıştır (Malina, 2010). Bu süreçte medya, sponsorluklar ve akademik başarı beklentileri de çocukların spor yaşamına erken müdahaleye zemin hazırlamıştır.

Uzmanlaşma ve çeşitlendirme (sampling) kavramları, sporda erken yaşlardaki gelişim modellerinin iki ana kutbunu oluşturur. Uzmanlaşma modeli, Ericsson'un (1993) deliberate practice (bilinçli uygulama) teorisinden esinlenmiştir. Bu modele göre bir bireyin herhangi bir

alandan uzmanlaşabilmesi için yaklaşık 10.000 saat planlı ve sistematik çalışma yapması gerekmektedir. Ancak Ericsson'un çalışmaları müzik gibi daha bilişsel yönü baskın alanlara dayalıdır ve spor gibi fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimi içeren alanlarda doğrudan uygulanabilirliği sınırlıdır (Baker ve Young, 2014). Buna karşılık, Côté ve arkadaşlarının geliştirdiği Gelişimsel Spor Katılımı Modeli (Developmental Model of Sport Participation - DMSP), çocukluk ve ergenlik dönemlerinde spor çeşitliliğinin önemine vurgu yapar (Côté ve ark., 2009). Bu modele göre erken çocukluk döneminde farklı spor branşlarına katılım, geniş motor beceri repertuarının gelişmesini sağlar. Genç birey, 12–15 yaş arasında uzmanlaşmaya başlayabilir ve ileri ergenlikte yatırım yılları olarak tanımlanan süreçte elit performansa odaklanabilir. Bu yaklaşım, sadece başarı odaklı değil, aynı zamanda sağlıklı gelişim temelli bir modeldir.

Günümüzde erken uzmanlaşma modeline yönelik eleştiriler artmaktadır. Côté ve Fraser-Thomas (2008), erken uzmanlaşmanın motivasyonel tükenmişliğe ve spordan kopmaya yol açabileceğini öne sürerken; Baker ve Logan (2007), erken çeşitlendirmenin uzun vadeli başarıyla daha güçlü ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, Myer ve ark. (2015), tek branşa erken odaklanmanın sakatlık riskini artırdığını, çok yönlü gelişimi sınırladığını ve motor öğrenmenin daralmasına neden olduğunu vurgulamışlardır. Alternatif olarak öne çıkan “sampling years” modeli, çocukların erken yaşta birçok sporla tanışmasını, rekabetin daha sonraki yaşlara bırakılmasını ve kararların çocuk tarafından yönlendirilmesini savunur. Bu model, hem fiziksel hem de psikososyal gelişimi destekleyen bütüncül bir yaklaşım sunar (Côté ve ark., 2009).

Fiziksel Sağlık Üzerindeki Olumsuz Etkiler

Erken spor uzmanlaşmasının genç sporcular üzerindeki fiziksel etkileri, son yıllarda spor bilimcilerin ve sağlık profesyonellerinin dikkatini çeken önemli bir araştırma alanı olmuştur. Fiziksel sağlığı tehdit eden en temel sorunlar arasında aşırı kullanım yaralanmaları (overuse injuries), büyüme plaklarına zarar, motor beceri çeşitliliğinin azalması ve fiziksel tükenme (burnout) yer almaktadır (DiFiori ve ark., 2014; Jayanthi ve ark., 2015). Bu sorunlar, çocuk ve ergen sporcuların uzun vadeli spor katılımını ve sağlıklı gelişimini tehlikeye atmaktadır. Erken uzmanlaşma, özellikle yıl boyunca tek bir spora yoğun şekilde katılım gerektirdiğinden, sporcular aynı kas gruplarını ve hareket kalıplarını tekrarlayarak kullanır. Bu durum, aşırı kullanım yaralanmalarına zemin hazırlar. Örneğin, tenis, beyzbol, jimnastik ve koşu gibi sportlarda bu tür yaralanmalar oldukça yaygındır (Bell ve ark., 2016).

Jayanthi ve arkadaşlarının (2015) yaptığı prospektif bir çalışmada, erken uzmanlaşan çocuklarda aşırı kullanım yaralanması riskinin, çok branşta spor yapanlara göre yaklaşık 2.5 kat daha fazla olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde, Myer ve arkadaşları (2015), erken yaşta uzmanlaşmanın alt ekstremitelerde yaralanmalarında belirgin artışla ilişkili olduğunu göstermiştir. Çocuklar ve ergenler, hâlen gelişim çağında oldukları için iskelet sistemleri tam olarak olgunlaşmamıştır. Özellikle büyüme plakları (epifiz plakları), tekrar eden stres ve mikrotravmalara karşı duyarlıdır. Erken yaşta yoğun antrenman, bu plakların zarar görmesine ve büyüme bozukluklarına neden olabilir (DiFiori ve ark., 2014). Bu tür hasarlar, iskeletsel deformiteler, bacak uzunluğu farkı veya eklem problemleri gibi kalıcı sonuçlara yol açabilir. Erken uzmanlaşmanın bir diğer fiziksel etkisi, çocukların yalnızca belli bir hareket seti üzerinde uzmanlaşmalarından dolayı motor gelişimlerinin sınırlı kalmasıdır. Uzun vadede bu durum, farklı spor dallarına geçiş yapma yeteneğini azaltır ve koordinasyon, denge, çeviklik gibi temel motor becerilerin gelişimini engeller (Côté ve ark., 2009). Buna karşılık, erken yaşta spor çeşitliliği uygulayan bireylerin daha genel bir fiziksel yetkinlik düzeyine ulaştığı ve sakatlık risklerinin azaldığı gösterilmiştir (Feeley ve ark., 2016). Erken yaşta yüksek yoğunlukta antrenman programlarına maruz kalan çocuklar, fiziksel tükenmişlik riskiyle karşı karşıya kalabilir. Bu durum, kas iskelet sisteminin sürekli yorgunluk hâlinde olmasıyla ilişkili olup, sakatlık riskini daha da artırır (Jayanthi ve ark., 2013). Aynı zamanda, yetersiz dinlenme ve iyileşme süreleri, bağışıklık sistemini baskılayarak genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Erken yaşta geçirilen tekrarlayan sakatlıklar, yetişkinlikte kronik ağrılar, osteoartrit ve diğer ortopedik sorunlara yol açabilir. Ayrıca, erken yaşta yaşanan fiziksel zorluklar, bireyin spora karşı olumsuz tutum geliştirmesine ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını terk etmesine neden olabilir (Malina, 2010). Böylece erken uzmanlaşma, sadece anlık sağlık riskleri yaratmakla kalmayıp, bireyin tüm yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığını da olumsuz etkileyebilir.

Psikolojik Etkiler ve Tükenmişlik

Erken spor uzmanlaşmasının psikolojik etkileri, son yıllarda önemli bir araştırma konusu olmuştur. Özellikle yoğun antrenman programlarına erken yaşta başlanması, çocukların duygusal ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Erken yaşta profesyonel spor hayatına giren çocuklar, sporcular üzerinde aşırı stres ve beklentiler yaratabilir, bu da tükenmişlik, depresyon, anksiyete ve spordan soğuma gibi psikolojik sorunlara yol açabilir (Gould ve ark., 1996).

Tükenmişlik, fiziksel yorgunluğun ötesinde, spora karşı duyarsızlaşma ve psikolojik tükenme durumudur (Raedeke, 2004). Tükenmişlik, erken yaşta spor uzmanlaşmasının en yaygın ve önemli psikolojik etkilerinden biridir. Bu durum, bir sporcunun fiziksel ve psikolojik olarak yetersiz hissetmesiyle birlikte, sporla ilgili motivasyon eksikliği ve duygusal tükenme yaşaması olarak tanımlanır (Raedeke ve Smith, 2001). Tükenmişlik, genellikle aşırı yüklenme, tekdüzelik ve yüksek performans beklentilerinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Sporda tükenmişlik, duygusal tükenme, sporla ilgili olumsuz duygular, fiziksel yorgunluk ve motivasyon kaybı gibi belirtilerle kendini gösterir (Gould ve ark., 1996). Çocukların erken yaşta spora yönelik aşırı yüklenmeye maruz kalması, spordan hoşlanma oranını azaltabilir ve bu da onların genel yaşam kalitesini etkileyebilir. Farklı araştırmalar, erken yaşta yüksek performans beklentilerine tabi tutulan sporcuların, düşük motivasyon, depresyon ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklarla karşılaştıklarını göstermektedir (Jayanthi ve ark., 2013). Ayrıca, uzmanlaşan sporcuların, genellikle spor dışı sosyal faaliyetlerden ve okuldaki aktivitelerden uzak kaldığı, bu da psikolojik olarak yalnızlık hissine yol açtığı bulunmuştur (Baker ve Young, 2014).

Erken spor uzmanlaşmasının genç sporcular üzerinde depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara yol açabileceği de sıklıkla vurgulanan bir diğer bulgudur. Depresyon, sporcunun hem fiziksel hem de duygusal durumunu etkileyerek, spora karşı ilgisizliğe ve verimliliğin düşmesine neden olabilir. Anksiyete ise performans baskısı altında yoğun stres yaratabilir ve sporcuların başarıya ulaşmalarını engelleyebilir. Birçok çalışmada, uzmanlaşmış sporcuların, spor kariyerlerinde başarısızlık korkusu nedeniyle yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları ve bu durumun psikolojik tükenmişliği tetiklediği gösterilmiştir (Gould ve ark., 1996). Ayrıca, sporcuların okul başarısı, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal etkinliklere katılım gibi diğer önemli yaşam alanlarından uzak kalmaları da bu psikolojik sorunları artırabilir. Sporcuların motivasyon seviyeleri, erken uzmanlaşmanın psikolojik etkilerini anlamada kritik bir rol oynamaktadır.

İçsel motivasyon, bireyin sporu zevk ve kişisel gelişim amacıyla yapmasıdır. Erken yaşta uzmanlaşan sporcuların çoğu, dışsal motivasyonlar (örneğin, ödüller, aile baskısı, sponsorlar) nedeniyle spor yapmaya başlar ve bu durum, uzun vadede psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir (Deci ve Ryan, 1985). Dışsal motivasyon, sporcuların performans baskısı ve dışsal ödüller arayışıyla spordan tükenmesine yol açabilir. İçsel motivasyon ise, sporcuların psikolojik sağlığını koruyarak, spora olan ilgiyi artırabilir ve tükenmişliği engelleyebilir. Baker ve Young (2014), erken uzmanlaşmanın içsel motivasyonu zayıflattığını ve sporcunun spora olan ilgisini ve keyfini kaybetmesine yol açtığını belirtmişlerdir. Bunun sonucunda, sporcunun

psikolojik sağlığı olumsuz etkilenebilir ve spordan erken yaşta kopma riski artar. Erken spor uzmanlaşması, sporcuların diğer sosyal etkinliklerden ve arkadaşlık ilişkilerinden uzak kalmalarına neden olabilir. Bu durum, yalnızlık, sosyal izolasyon ve arkadaşlık ilişkilerinin zayıflaması gibi psikolojik sorunlara yol açabilir (Côté ve ark., 2009). Genç sporcuların, spor dışında eğlenme ve dinlenme fırsatlarından mahrum kalması, ruh hallerini olumsuz yönde etkileyebilir. Baker ve Logan (2007), erken yaşta uzmanlaşmanın sporcuların sosyal gelişimlerini kısıtladığını ve bu durumun psikolojik sağlığı tehdit ettiğini bulmuşlardır. Sosyal ilişkilerin zayıflaması, sporcunun psikolojik dayanıklılığını azaltabilir ve mental sağlık sorunlarını tetikleyebilir.

Sosyal ve Ailevi Etkiler

Erken yaşta spor uzmanlaşmasının, sporcuların sosyal ve ailevi ilişkileri üzerinde de önemli etkileri olabilir. Bu etkiler, çocuğun sadece sporda değil, sosyal çevresinde ve aile içindeki rolünde de değişikliklere yol açabilir. Çocuklar, erken yaşta profesyonel spor kariyerine yöneltilmiş baskılar nedeniyle sosyal ilişkilerde zorluklar yaşayabilir ve ailelerinin beklentilerinin etkisiyle duygusal yük taşıyabilir. Bu durum, yalnızca sporcunun fiziksel ve psikolojik sağlığını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal uyumunu ve aile içindeki ilişkilerini de zorlaştırabilir (Côté ve ark., 2009).

Erken yaşta tek bir spora odaklanmak, genç sporcuların diğer sosyal faaliyetlere katılımını engelleyebilir. Bu, arkadaşlık ilişkilerinin zayıflamasına ve sosyal izolasyona yol açabilir. Çocuklar, diğer yaşıtlarıyla vakit geçirmek yerine sadece sporla ilgili etkinliklerde yer alacakları için sosyal gelişimlerinin sınırlı kalması riskiyle karşı karşıya kalırlar. Spor, yalnızca fiziksel gelişim değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal gelişim için de kritik bir alan olduğundan, spor dışı sosyal etkileşimler, çocukların sağlıklı bir birey olarak gelişebilmesi için gereklidir (Malina, 2010). Erken yaşta uzmanlaşan sporcuların arkadaşlık ilişkilerinden mahrum kalması, onları yalnızlık ve izolasyon gibi psikolojik sorunlarla karşı karşıya bırakabilir. Birçok araştırma, sosyal destek eksikliğinin genç sporcular üzerinde olumsuz etkiler yarattığını, bu durumun da tükenmişlik ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabileceğini göstermektedir (Gould ve ark., 1996; Jayanthi ve ark., 2013).

Erken spor uzmanlaşması, sadece sporcu üzerinde değil, aynı zamanda aile üyeleri üzerinde de önemli baskılar yaratabilir. Aileler, çocuklarının başarısını takip etme, koçluk yapma veya antrenmanları organize etme gibi rolleri üstlenebilir, bu da aile içindeki ilişkileri etkileyebilir. Çocuklar, ailesinin beklentilerine karşı yüksek bir baskı hissedebilir ve bu durum,

aile üyeleriyle arasındaki ilişkiyi gerginleştirebilir. Ailelerin, çocuklarına profesyonel spor kariyerine yönelik erken yaşta yoğun baskılar yapması, sporcu üzerinde daha fazla kaygı ve stres yaratabilir. Bu baskı, çocuğun spordan zevk almasını engelleyebilir ve aile içindeki duygusal uyumsuzluğa yol açabilir. Çocukların, ailelerinin beklentilerini yerine getirme baskısıyla karşı karşıya kalmaları, onların spora olan içsel motivasyonlarını zayıflatabilir (Gould ve ark., 1996). Ayrıca, erken uzmanlaşma sürecinde, aileler genellikle çocuklarına sporun dışında kalan yaşam alanlarını ihmal etme eğiliminde olabilirler. Bu, eğitim, arkadaşlıklar ve diğer bireysel gelişim fırsatları gibi önemli alanların geride kalmasına neden olabilir. Ailelerin, çocuğun genel gelişimine katkıda bulunacak bu dengeyi kurması, sporda uzun vadeli başarıyı ve psikolojik iyilik hâlini destekleyecektir (Côté, 1999). Erken spor uzmanlaşmasının sosyal ve ailevi etkileri, aynı zamanda sosyo-ekonomik faktörlerle de şekillenebilir. Sporcuların uzmanlaşma süreçleri, ailelerin ekonomik durumlarına bağlı olarak değişebilir. Zengin aileler, çocuklarına sporculara özel eğitim ve antrenman imkânları sunarken, maddi açıdan daha zor durumda olan aileler bu imkânlarla ulaşamayabilir. Bu durum, sporun elit bir alan haline gelmesine ve fırsat eşitsizliğine yol açabilir. Ekonomik eşitsizlik, çocukların sporla tanışmalarını ve profesyonel düzeyde gelişmelerini engelleyebilir (Baker ve Young, 2014). Sosyal sınıf farkları, sporun çocukların gelişim süreçlerinde büyük rol oynayan bir araç olmasına engel olabilir. Genç sporcular, maddi durumu yetersiz ailelerden geliyorsa, erken yaşta uzmanlaşma süreçlerinde yaşadıkları stres ve baskı, aile içindeki diğer sorunlarla birleşebilir.

Ekonomik stres, sporcuların spordan aldıkları zevki azaltabilir ve aile içindeki ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir (Helsen ve ark., 2012). Aile desteği, çocukların spor alanındaki gelişiminde önemli bir rol oynar. Pozitif bir aile desteği, sporcunun motivasyonunu artırabilir ve onun uzun vadeli spora bağlılığını sağlayabilir. Bununla birlikte, erken uzmanlaşma sürecinde, ailelerin fazla müdahale etmesi veya yanlış yönlendirmeler yapması, çocuğun spora olan tutumunu olumsuz etkileyebilir. Çocuklar, ailelerinin yoğun beklentilerinin yükünü taşımakta zorlanabilir ve bu da spordan soğumalarına veya psikolojik sorunlar yaşamalarına yol açabilir (Malina, 2010). Aile içindeki sağlıklı iletişim ve destek, erken uzmanlaşma sürecinde sporcuların daha sağlam bir psikolojik altyapıya sahip olmasını sağlayabilir. Ailelerin, çocuklarının spora dair duygusal ve sosyal gelişimlerine özen göstermeleri, profesyonel sporcu olma yolunda daha dengeli bir yaklaşım geliştirmelerini sağlayabilir (Côté ve ark., 2009).

Toplum ve Kültürel Etkiler

Erken yaşta spor uzmanlaşmasının toplum ve kültür üzerindeki etkileri, bu olgunun geniş bir bağlamda anlaşılmasını gerektirir. Spor, sadece bireylerin fiziksel gelişimini değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel yapıları da şekillendiren bir etkinliktir. Toplumun sporla ilgili normları, değerleri ve gelenekleri, erken yaşta uzmanlaşan sporcular üzerinde doğrudan etkili olabilir. Kültürel bakış açıları, sporun nasıl algılandığı, ne zaman ve nasıl yapılması gerektiği konusundaki yaklaşımları belirler. Bu bağlamda, erken uzmanlaşma süreci, çocukların toplumla olan etkileşimlerini ve kültürel değerlerle uyumlarını etkileyebilir. Sporun toplumda nasıl algılandığı, çocukların ne zaman ve nasıl spor yapmaları gerektiğini etkileyebilir. Bazı toplumlar, özellikle sporun elit düzeyde rekabetçi bir şekilde yapılmasını teşvik ederken, diğerleri ise daha az baskı ve daha fazla eğlenceye dayalı bir yaklaşım benimseyebilir.

Kültürel normlar, çocukların hangi yaşta hangi sporlara yönelmesi gerektiği konusunda belirleyici bir rol oynar (Côté ve ark., 2009). Bazı kültürlerde erken yaşta spor uzmanlaşması yaygın bir uygulama haline gelirken, diğerlerinde çocukların çoklu spor yaparak gelişim göstermeleri teşvik edilir. Özellikle Batı kültürlerinde, genç yaşta profesyonel düzeyde spor kariyerlerine başlama düşüncesi oldukça yaygındır. Bu tür bir kültürel yapı, çocuklar üzerinde baskı yaratabilir ve spor dışındaki diğer gelişim alanlarının geride kalmasına neden olabilir. Bu baskı, çocukları hem psikolojik hem de fiziksel olarak zorlayarak erken uzmanlaşmanın olumsuz etkilerini artırabilir (Gould ve ark., 1996). Bununla birlikte, kültürel olarak farklı toplumlarda erken uzmanlaşma anlayışı farklılıklar gösterir. Bu farklılıklar, çocukların sporla ilişkilerini ve spora yönelik tutumlarını doğrudan etkileyebilir.

Toplumun sporla ilgili algısı, ailelerin çocuklarının spor kariyerlerine yönelik beklentilerini şekillendirir. Bazı toplumlarda spor, başarıya giden ana yol olarak görülür ve bu durum, çocukların erken yaşta uzmanlaşmaya yönlendirilmesine neden olabilir. Toplumda sporun prestijli bir etkinlik olarak kabul edilmesi, aileleri çocuklarını bu alanda daha fazla rekabetçi olmaya teşvik edebilir. Ailelerin, çocuklarının profesyonel bir spor kariyerine yönlendirilmesi için harcadığı zaman ve kaynaklar artabilir. Bu tür bir toplumsal ve kültürel baskı, çocukların eğitim, sosyal yaşam ve kişisel gelişim gibi diğer önemli alanlarda dengesizlik yaşamalarına neden olabilir. Aileler, çocuklarını erken yaşta tek bir spora yönlendirerek, toplumsal beklentilere uymaya çalışabilirler. Ancak, bu durum çocukların psikolojik ve sosyal gelişimlerine zarar verebilir. Aile baskısı, çocukların spordan aldıkları zevki kaybetmelerine ve tükenmişlik gibi sorunlarla karşılaşmalarına yol açabilir (Baker ve Young, 2014).

Cinsiyet, toplum ve kültürel etkilerle bağlantılı olarak, erken spor uzmanlaşmasında önemli bir rol oynar. Bazı toplumlar, erkeklerin belirli spor dallarında daha fazla rekabetçi olmasını beklerken, kız çocukları için spor yapma fırsatları sınırlı olabilir. Erken yaşta uzmanlaşma süreci, cinsiyet farklılıklarını daha belirgin hale getirebilir ve kadın sporcuların karşılaştığı sosyal baskılar, erkek sporcuların yaşadığı baskılardan farklılık gösterebilir (Hoye ve ark., 2015). Kültürel normlar ve toplumsal beklentiler, kız çocuklarının spor kariyerlerine başlama yaşını etkileyebilir ve cinsiyet temelli eşitsizlikler yaratabilir. Bununla birlikte, son yıllarda kadın sporunun daha fazla tanınması ve desteklenmesi, bu konuda kültürel bir değişime işaret etmektedir. Ancak, erken uzmanlaşmanın bu alandaki etkileri hala daha fazla araştırılmayı gerektiren bir konudur.

Kadın sporcular, erken yaşta uzmanlaşma yoluyla daha fazla rekabetçi olma eğiliminde olabilirler, ancak bu süreç, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını tehlikeye atabilir (Côté ve ark., 2009). Toplumda sporun kültürel olarak ne kadar yaygın olduğu ve hangi sporların tercih edildiği, büyük ölçüde sosyo-ekonomik faktörlere dayanır. Sosyo-ekonomik düzey, genç sporcuların erken yaşta uzmanlaşma süreçlerinde önemli bir etken olabilir. Zengin aileler, çocuklarının profesyonel bir spor kariyerine yönelik daha fazla kaynağa sahipken, maddi olanakları sınırlı olan aileler bu tür fırsatlara ulaşamayabilirler. Bu durum, sporun eşitsiz bir şekilde dağıtılmasına ve fırsat eşitsizliğine yol açabilir (Helsen ve ark., 2012). Toplumun sporun elit bir etkinlik olarak algılaması, sporun popüler olduğu yerlerde, çocukların erken yaşta uzmanlaşma sürecine girmesini teşvik edebilir. Ancak, bu durum, daha az kaynaklara sahip çocuklar için ulaşılabilir olmayabilir. Erken yaşta uzmanlaşma, bazı toplumlarda çocukların sadece sporla değil, aynı zamanda diğer yaşam alanlarıyla da daha fazla ilgilenmelerini kısıtlayabilir (Baker ve Young, 2014).

Uzmanlaşma Stratejileri ve Erken Başlangıç

Erken yaşta spor uzmanlaşma, sporcuların performanslarını artırmaya yönelik bir strateji olarak popülerlik kazanmıştır. Ancak bu strateji, başarıyı garanti etme amacı güderken, bazı olumsuz sonuçlar doğurabilir. Erken uzmanlaşma, sporcuların daha erken yaşlarda daha yoğun antrenman programlarına başlamalarını ve tek bir spor dalında derinlemesine beceri kazanmalarını gerektirir. Bununla birlikte, bu tür bir strateji, sporcuların hem psikolojik hem de fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu bölümde, erken başlangıcın stratejik yönleri ile bu stratejilerin sporcunun gelişimindeki olumlu ve olumsuz etkileri ele alınacaktır. Erken yaşta uzmanlaşma, teorik olarak, bir sporcunun belirli bir alanda daha fazla deneyim kazanmasına ve bu deneyimi rekabetçi düzeyde kullanmasına olanak tanır. Sporcular, erken yaşlarda yoğun

antrenmanlara girerek, diğer oyuncularından daha fazla zaman geçirme ve becerilerini geliştirme şansı elde ederler. Bu strateji, özellikle bireysel spor dallarında, örneğin tenis, yüzme ve jimnastik gibi alanlarda yaygın olarak tercih edilmektedir. Bu spor dallarında, en iyi performansı sergileyen sporcular genellikle erken yaşta uzmanlaşmış olanlardır (Côté ve ark., 2009). Ancak, erken başlangıcın bu stratejisi, yalnızca başlangıçta avantaj sağlasa da, uzun vadede dengeyi sağlamak daha zordur.

Erken yaşta yapılan antrenmanlar, sporcunun fiziksel ve zihinsel yorgunluk seviyelerini artırabilir, bu da tükenmişlik, aşırı antrenman ve mental sağlık sorunları gibi sorunlara yol açabilir (Gould ve ark., 1996). Ayrıca, bu tür yoğun antrenmanlar, çocuğun gelişim sürecinde daha geniş bir beceri setine sahip olmasını engelleyebilir. Erken yaşta çok fazla baskı altına giren sporcular, başka becerilerde gelişim gösteremeyebilirler ve zamanla yalnızca tek bir alanda yetkinleşebilirler (Malina, 2010). Birçok araştırma, sporcuların birden fazla spor dalında yer almasının hem fiziksel hem de psikolojik gelişim açısından daha sağlıklı sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Çoklu spor yapma, sporcuların çeşitli beceriler geliştirmelerini ve vücutlarının farklı yönlerini çalıştırmalarını sağlar. Bu tür bir yaklaşım, sporcunun yaralanma riskini de azaltabilir, çünkü tek bir spor dalına odaklanmak, belirli kas gruplarına aşırı yük binmesine yol açabilir (Baker ve Young, 2014). Ayrıca, çoklu spor yapan çocuklar, spor dışı sosyal becerilerini de geliştirirler. Bu, onları daha dengeli bir birey haline getirebilir ve kişisel gelişimlerini destekleyebilir. Bu strateji, erken yaşta tek bir spora odaklanana göre daha fazla esneklik ve eğlence fırsatı sunar. Çocuklar, sporun farklı yönlerini deneyimleyerek, hangi alanlarda en iyi performansı göstereceklerini keşfetme fırsatı bulurlar (Malina, 2010). Erken uzmanlaşma, sporculara fiziksel becerilerini geliştirme fırsatı sunsa da bu süreç aynı zamanda büyük bir fiziksel yük de getirir. Özellikle, bir spor dalında yoğun antrenmanlar ve erken yaşta profesyonel düzeyde performans sergileme isteği, sporcuların vücutlarında aşırı strese yol açabilir.

Erken yaşta yapılan uzun süreli ve yoğun antrenmanlar, büyüme çağındaki çocukların iskelet ve kas sistemlerini olumsuz etkileyebilir. Çocuklar, erken yaşta aşırı yük taşıdıklarında, büyüme plakalarında hasar meydana gelebilir ve bu da uzun vadede büyüme sorunlarına yol açabilir (Helsen ve ark., 2012). Psikolojik açıdan da erken uzmanlaşma büyük bir stres kaynağı olabilir. Çocuklar, ailelerinin ve koçlarının beklentilerine cevap verme baskısı altında kalabilirler. Bu baskı, spordan aldıkları zevki azaltabilir ve tükenmişlik, depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Çocuklar, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik olarak da dayanıklı olmalıdır. Aksi takdirde, erken yaşta uzmanlaşma onların psikolojik

sağlığını olumsuz etkileyebilir ve spordan tamamen uzaklaşmalarına neden olabilir (Gould ve ark., 1996).

Erken uzmanlaşma stratejilerinin genellikle bir hedefe dayalı olması, bazen bu hedefe ulaşmanın imkansız hale gelmesine yol açabilir. Çocuklar, belirli bir alanda başarıya ulaşmak için eğitilirken, bu sürecin getirdiği zorluklar göz ardı edilebilir. Erken yaşta uzmanlaşmanın en büyük tehlikelerinden biri, yalnızca sonuçlara odaklanmanın, sporcunun bireysel gelişim sürecini göz ardı etmesidir. Çocukların sadece bir alanda uzmanlaşması, onların diğer alanlardaki potansiyel yeteneklerini geliştirmelerini engelleyebilir ve onları tek bir başarı hedefiyle sınırlayabilir (Côté ve ark., 2009). Erken yaşta uzmanlaşmaya dayalı stratejiler, yalnızca fiziksel becerileri değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal becerileri de ihmal edebilir. Bu, sporcuların yaşamlarında daha dengeli bir yaklaşım benimsemelerini engelleyebilir. Çocukların sadece sporla değil, sosyal ilişkileri, okul ve diğer kişisel gelişim alanlarıyla da ilgilenmeleri önemlidir. Bu tür bir denge, onları daha sağlıklı, mutlu ve başarılı bireyler yapabilir (Baker ve Young, 2014).

Erken Uzmanlaşma Stratejilerinin Değerlendirilmesi ve Alternatif Yaklaşımlar

Erken yaşta uzmanlaşma, sporcuların daha hızlı gelişim göstermelerine olanak tanıyan bir strateji olarak sunulsa da, bu yaklaşımın uzun vadeli etkileri giderek daha fazla sorgulanmaktadır. Erken uzmanlaşma, çocukların sporculuk kariyerlerini erken yaşlardan itibaren tek bir alanda yoğunlaştırmalarını sağlar, ancak bu stratejinin birçok potansiyel olumsuz yanı vardır. Özellikle, aşırı antrenman, fiziksel ve psikolojik yüklenme gibi olumsuz sonuçlar, sporcuların kariyerlerinde erken yaşta tükenmişlik yaşamalarına yol açabilir. Bu nedenle, erken uzmanlaşma stratejilerinin yeniden değerlendirilmesi ve alternatif yaklaşımların incelenmesi büyük önem taşır. Erken uzmanlaşma, çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini etkileme potansiyeline sahip bir stratejidir. Ancak, erken yaşta tek bir spora odaklanmak, birçok olumsuz sonuca yol açabilir.

Fiziksel olarak, aşırı antrenman ve tekrarlayan hareketler, kas ve eklem yaralanmalarına yol açabilir. Ayrıca, bu tür aşırı yüklenmeler, çocukların büyüme çağındaki kemiklerinin düzgün gelişmesini engelleyebilir. Özellikle çocuklar, kas iskelet sistemlerinin tam olarak gelişmediği bir dönemde, erken yaşta yoğun antrenmanlar yaparlarsa, uzun vadede daha büyük sağlık sorunları yaşayabilirler (Malina, 2010). Psikolojik açıdan, erken yaşta uzmanlaşma çocuklar üzerinde büyük bir baskı yaratabilir. Çocuklar, ebeveynlerinin ve antrenörlerinin beklentilerini karşılama isteğiyle, sporu sadece rekabet ve başarıya yönelik bir araç olarak görebilirler. Bu durum, spordan aldıkları keyfi ve zevki kaybetmelerine yol açabilir. Ayrıca,

aşırı baskı altında kalan çocuklar, tükenmişlik, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla karşılaşabilirler (Gould ve ark., 1996).

Sosyal gelişim açısından da, tek bir spora odaklanmak, çocukların farklı sosyal çevreler içinde yer almasını engelleyebilir. Çoklu spor yapmayan çocuklar, sosyal becerilerini geliştirme fırsatlarını kayırabilirler ve bu durum, sosyal izolasyona yol açabilir. Erken uzmanlaşma stratejilerinin olumsuz etkileri göz önüne alındığında, alternatif gelişim yaklaşımlarının benimsenmesi önemlidir. Bu alternatif yaklaşımlar, çocukların daha sağlıklı bir şekilde gelişmelerini ve sporla daha dengeli bir ilişki kurmalarını sağlayabilir. Bunlardan ilki, "çoklu spor" yaklaşımıdır. Çoklu spor yaklaşımında, çocuklar farklı spor dallarında yer alarak hem fiziksel hem de psikolojik gelişimlerini daha geniş bir alanda desteklerler. Bu yaklaşım, sporcunun kas ve iskelet sistemini dengeli bir şekilde çalıştırmalarına olanak tanır ve aşırı yüklenmeye bağlı yaralanma risklerini azaltır (Baker ve Young, 2014). Bir başka alternatif yaklaşım ise, "yavaş uzmanlaşma" modelidir. Bu model, çocukların erken yaşlardan itibaren birden fazla spor dalında yer alarak genel spor becerilerini geliştirmelerini öngörür. Zamanla, çocuklar daha fazla ilgi duydukları ve yetenek gösterdikleri bir spor dalına yönelebilirler. Yavaş uzmanlaşma yaklaşımı, sporculara daha fazla esneklik ve gelişim fırsatı sunar. Bu modelin en büyük avantajı, sporcunun zaman içinde olgunlaşarak, hangi spor dalında uzmanlaşmak istediğine karar vermesi için fırsat sunmasıdır (Côté ve ark., 2009).

Erken yaşta uzmanlaşmanın alternatiflerinden bir diğeri ise, gelişimsel odaklı eğitim yaklaşımlarıdır. Bu tür yaklaşımlar, çocukların sporla olan ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde inşa etmeyi amaçlar. Gelişimsel yaklaşımlarda, sporcuların fiziksel, duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimleri bir bütün olarak ele alınır. Eğitim, sadece teknik becerilerin geliştirilmesi değil, aynı zamanda sporcuların kişisel gelişimlerini desteklemek amacıyla tasarlanır. Bu tür bir yaklaşımda, sporun eğlenceli ve öğretici yönleri vurgulanır, rekabetçi unsurlar ise daha ileri yaşlara ve daha olgunluk seviyelerine bırakılır (Baker ve Young, 2014). Çocukların spor yoluyla öğrenmeleri gereken beceriler sadece teknik yeteneklerle sınırlı değildir. Sosyal beceriler, takım çalışması, liderlik ve empati gibi özellikler de gelişim sürecinin önemli bir parçasıdır. Gelişimsel odaklı eğitim, sporculara yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal yönlerini de geliştirme fırsatı sunar. Bu da onları daha dengeli ve sağlıklı bireyler haline getirebilir.

Erken yaşta uzmanlaşma stratejilerinin yanı sıra, sürdürülebilir başarıya ulaşmak için uzun vadeli sporcunun gelişimine odaklanan yaklaşımlar önerilmektedir. Uzun vadeli sporcunun gelişimi, bireyin spor kariyerini yalnızca kısa vadeli başarılarla değil, aynı zamanda

spordan elde edilecek genel faydalarla da şekillendirir. Bu tür bir yaklaşımda, sporculara psikolojik, fiziksel ve sosyal gelişim fırsatları sunulur, kariyerlerinin uzun vadede sürdürülebilir olması sağlanır (Helsen ve ark., 2012). Sporcular, erken yaşta uzmanlaşmadan kaçınarak, çeşitli deneyimler kazandıkları bir gelişim süreci içinde daha sağlıklı ve dayanıklı hale gelirler. Bu süreç, onları yalnızca iyi bir sporcu yapmakla kalmaz, aynı zamanda hayata dair önemli beceriler kazandırır. Sporcuların gelişiminde sürdürülebilir başarı, eğlenceli, dengeli ve bireysel ihtiyaçlara uygun bir yol haritası izlenerek daha kolay elde edilebilir.

YÖNTEM

Bu çalışma, konuyla ilgili literatürü inceleyerek konuya ışık tutmayı amaçlayan bir derleme makalesidir. Google Scholar, PubMed ve Web of Science gibi akademik veri tabanlarında anahtar kelimeler ve konu başlıkları kullanılarak yayımlanmış çalışmalar sistematik bir şekilde taranmış ve değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu çalışma kapsamında, erken uzmanlaşmanın yol açtığı fiziksel aşırı yüklenme, yaralanma riski, gelişimsel bozukluklar, psikolojik tükenmişlik ve sosyal izolasyon gibi temel problemler ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Ayrıca, gelişimsel spor modelleri ve çoklu spor katılımı gibi alternatif yaklaşımların, bu olumsuz etkileri önlemede nasıl rol oynayabileceği tartışılmıştır. Çalışmanın bulguları, erken yaşta uzmanlaşmanın sürdürülebilir sporcu gelişimi için uygun bir strateji olmadığını ortaya koymaktadır. Bunun yerine, çocuk ve genç sporculara gelişimsel olarak uygun, çoklu spor deneyimlerini içeren, oyun temelli ve çeşitlilik içeren bir spor eğitimi sunulmasının, uzun vadeli başarı ve sağlıklı birey gelişimi açısından daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Erken yaşta uzmanlaşma, sporcuların teknik becerilerinin geliştirilmesi amacıyla popüler bir yaklaşım olsa da, birçok potansiyel olumsuz etkiyi beraberinde getirebilmektedir. Bu çalışmada, erken uzmanlaşmanın olumsuz yönleri ve alternatif gelişim yaklaşımları kapsamlı bir şekilde tartışılmıştır. Erken uzmanlaşma, sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini etkileme potansiyeline sahip olup, yoğun antrenmanlar, aşırı stres ve tükenmişlik gibi sorunlara yol açabilmektedir. Bu nedenle, erken uzmanlaşma stratejileri, yalnızca başarı odaklı değil, aynı zamanda sporcunun genel gelişimini dikkate alacak şekilde gözden geçirilmelidir.

Erken yaşta uzmanlaşmanın sporcular üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri vardır. Olumlu etkiler arasında, erken yaşta yoğun antrenmanlar sayesinde beceri kazançları, teknik üstünlükler ve daha fazla rekabet şansı bulunabilir. Ancak bu avantajlar, uzun vadede, sporcunun fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Erken uzmanlaşmanın en belirgin olumsuz etkileri arasında aşırı yüklenme, yaralanma riskinin artması, psikolojik tükenmişlik ve spora karşı duyulan motivasyon kaybı sayılabilir (Gould ve ark., 1996; Malina, 2010). Bununla birlikte, erken yaşta aşırı uzmanlaşmaya yönelen çocuklar, genellikle tek bir spora odaklandıkları için farklı beceriler geliştirme fırsatlarını kaçırmaktadırlar ve bu da sosyal izolasyona yol açabilir. Erken uzmanlaşmanın olumsuz etkilerini en aza indirmek için alternatif gelişim stratejilerinin benimsenmesi önemlidir. Çoklu spor yapma yaklaşımı, sporcuların daha dengeli bir gelişim göstermelerini sağlayabilir. Farklı sporlar arasında geçiş yaparak, sporcular hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha dayanıklı hale gelebilirler. Ayrıca, çoklu spor yapmak, yaralanma riskini azaltabilir ve spora karşı duyulan ilgiyi taze tutabilir (Baker ve Young, 2014).

Yavaş uzmanlaşma modeli, sporcuların daha geniş bir beceri yelpazesi kazanmalarına olanak tanıırken, rekabetçi spor ortamlarına daha olgun bir yaşta katılmalarını sağlar. Bu strateji, sporcunun sosyal ve duygusal gelişimini engellemeyen, daha sürdürülebilir bir gelişim yolu sunmaktadır (Côté ve ark., 2009). Gelişimsel odaklı eğitim yaklaşımları, çocukların yalnızca teknik becerilerle değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimleriyle de ilgilenilmesini sağlar. Bu tür bir eğitim, sporcuların psikolojik olarak daha sağlam, sosyal açıdan daha uyumlu ve fiziksel olarak daha dengeli bireyler olmalarına yardımcı olur. Sporun eğlenceli ve öğretici yönlerinin vurgulanması, sporcuların uzun vadede sporla sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlayabilir. Bu yaklaşım, sporcunun sadece başarıya değil, aynı zamanda genel gelişimine odaklanarak, daha sürdürülebilir bir başarıyı mümkün kılar (Baker ve Young, 2014). Erken uzmanlaşmanın potansiyel risklerini göz önünde bulundurarak, spor politikalarının ve antrenman programlarının yeniden yapılandırılması gerekmektedir. Aileler, antrenörler ve sporcular, erken yaşta uzmanlaşmanın yararları ve riskleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalı, daha dengeli gelişim stratejileri benimsemelidir. Özellikle çocukların sporla tanışma yaşlarında, çoklu spor programları teşvik edilmeli ve çocuklar, çeşitli beceriler kazandıran farklı spor dallarına katılmaya yönlendirilmelidir. Ayrıca, spor kulüpleri ve federasyonlar, erken yaşta uzmanlaşmaya yönelen sporcular için psikolojik destek sağlamalı, antrenman süreçlerini bireysel ihtiyaçlara göre şekillendirmelidir.

Sporcunun gelişim sürecinde fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan dengeli bir yaklaşım benimsenmelidir. Bu tür bir strateji, çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmelerine, motivasyonlarını korumalarına ve uzun vadeli başarıya ulaşmalarına olanak tanıyacaktır. Erken uzmanlaşmanın olumsuz etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için, uzun vadeli ve geniş ölçekli çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar, erken yaşta uzmanlaşan ve çoklu spor yapan çocukların gelişimlerini karşılaştırarak, hangi stratejilerin daha sürdürülebilir sonuçlar verdiğini ortaya koyabilir. Ayrıca, psikolojik faktörlerin bu süreçteki rolü daha ayrıntılı bir şekilde incelenmeli, sporcunun ruh hali, motivasyonu ve mental sağlık durumu üzerine daha fazla araştırma yapılmalıdır.

Son olarak, erken uzmanlaşma ve çoklu spor yapma arasındaki dengeyi bulmaya yönelik yeni eğitim modelleri ve stratejiler geliştirilmeli ve uygulamaya konulmalıdır. Bu modeller, çocukların sporu eğlenceli bir etkinlik olarak görmelerini sağlayacak, ancak aynı zamanda onlara yeterli beceri kazandıracak şekilde tasarlanmalıdır. Gelecekteki araştırmalar, bu stratejilerin çocukların hem spor kariyerlerini hem de yaşamlarını daha sağlıklı ve başarılı bir şekilde sürdürebilmeleri için gerekli olan temelleri atabilir.

KAYNAKLAR

- Baker, J., & Logan, A. J. (2007). Developmental contexts and sporting success: Birthdate and birthplace effects in national hockey league draftees 2000–2005. *British Journal of Sports Medicine*, 41(8), 515-517. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.033977>
- Baker, J., & Young, B. (2014). 20 years later: Deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 135-157. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.896024>
- Bell, D. R., Post, E. G., Biese, K., Bay, C., & McGuine, T. A. (2016). Sport specialization and risk of overuse injuries: A systematic review with meta-analysis. *The American Journal of Sports Medicine*, 44(7), 1861-1866. <https://doi.org/10.1177/0363546515617742>
- Brenner, J. S. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, 138(3), e20162148. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7-17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>

- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2009). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 184-202). Wiley.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2008). Play, practice, and athlete development. In Farrow, D., Baker, J., & MacMahon, C. (Eds.), *Developing sport expertise: Researchers and coaches put theory into practice* (pp. 17-28). Routledge.
- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: A position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 287-288. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>
- Feeley, B. T., Agel, J., & LaPrade, R. F. (2016). When is it too early for single sport specialization? *The American Journal of Sports Medicine*, 44(1), 234-241. <https://doi.org/10.1177/0363546515576899>
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A Quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Helsen, W. F., Hodges, N. J., Van Winckel, J., & Starkes, J. L. (2012). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *The Journal of Sports Sciences*, 19(10), 859-864. <https://doi.org/10.1080/026404102320245848>

- Hoye, R., Agergaard, S., & Johansen, B. (2015). Gender and sport: Understanding sport participation and the changing role of women in sport. *Routledge Handbook of Sports Studies*, 431-445.
- Jayanthi, N. A., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: a clinical case-control study *Sports Health*, 5(3), 251-257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). Risk of injuries associated with sports specialization and intense training patterns in young athletes: A prospective clinical cohort study. *The American Journal of Sports Medicine*, 43(4), 794-801. <https://doi.org/10.1177/0363546514567298>
- LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., ... & Engebretsen, L. (2016). AOSSM early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4(4), 2325967116644241. <https://doi.org/10.1177/2325967116644241>
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364-371. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sports specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health*, 7(5), 437-442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>
- Raedeke, T. D. (2004). Coach commitment and burnout: A one-year follow-up. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 333-349.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Vaeyens, R., Güllich, A., Warr, C. R., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1367-1380. <https://doi.org/10.1080/02640410903110974>

Sporcu Gelişiminde Bütüncül Eğitim Yaklaşımları: Kuramdan Uygulamaya

Büşra YILMAZ¹

ÖZET

Amaç: Bu derleme çalışması, sporcu eğitimi ve gelişim programlarını çok boyutlu bir yaklaşımla ele alarak, sporcuların bireysel, bilişsel, sosyal ve etik gelişim süreçlerini incelemektedir.

Yöntem: Bu amaç doğrultusunda araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Sporcu eğitiminin kuramsal temelleri; davranışçı, bilişsel, yapılandırmacı, insancıl ve sosyal öğrenme kuramları çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Eğitim sürecinin yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği; çocukluktan yetişkinliğe kadar değişen dönemsel özellikler doğrultusunda eğitim yaklaşımlarının şekillendiği vurgulanmaktadır. Eğitimcilerin nitelikleri ve rolleri, sporcu gelişiminin sürekliliğinde temel belirleyiciler arasında yer almaktadır. Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli (LTAD) ile altyapıdan elit seviyeye geçişte kritik dönemler, yetenek gelişim merkezleri ve sporcu izleme-değerlendirme süreçleri sistematik bir biçimde ele alınmıştır. Ayrıca, spor yaşam döngüsü boyunca eğitimin rolü, yetenek seçimi ve gelişimi ile eğitimin sporcuya olan çok boyutlu katkısı incelenmiştir. Etik değerlerin kazandırılması ve kariyer planlamasının da sporcu eğitiminde temel unsurlar olduğu belirtilmiştir. Bu kapsamlı yaklaşım, sporcu gelişimini destekleyen bütüncül bir eğitim modeline ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç: Sonuç olarak, sporcu eğitimi çok yönlü bir süreç olup, bireyin fiziksel, zihinsel ve etik gelişimini destekleyen yapılandırılmış programlara ihtiyaç duymaktadır. Başarılı ve sürdürülebilir sporcu gelişimi, yaşam döngüsü boyunca planlı, kuramsal temelli ve bütüncül bir eğitim yaklaşımıyla mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Sporcu Gelişimi, Spor Eğitimi, Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli, Bütüncül Eğitim Yaklaşımı

ABSTRACT

Holistic Educational Approaches in Athlete Development: From Theory to Practice

Purpose: This review study addresses athlete education and development programs through a multidimensional approach, examining the individual, cognitive, social, and ethical development processes of athletes.

Method: For this purpose, the scanning model, which is one of the qualitative research methods, was used in the research. The theoretical foundations of athlete education are evaluated within the frameworks of behaviorist, cognitive, constructivist, humanistic, and social learning theories.

Results: It is emphasized that the educational process varies according to age groups, and educational approaches are shaped in line with the developmental characteristics from childhood to adulthood. The qualifications and roles of educators are among the key determinants in ensuring the continuity of athlete development. The Long-Term Athlete Development (LTAD) model is used to systematically address critical periods in the transition from grassroots to elite level, talent development centers, and athlete monitoring and evaluation processes. Furthermore, the role of education throughout the athletic life cycle, its contribution to talent identification and development, and its multidimensional impact on athlete growth are examined. Ethical value acquisition and career planning are also highlighted as fundamental

¹ Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bayburt/TÜRKİYE
karabacakbusra61@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-3098-6670

elements in athlete education. This comprehensive approach reveals the need for a holistic educational model that supports athlete development.

Conclusion: In conclusion, athlete education is a multifaceted process that requires structured programs to support an individual's physical, mental, and ethical development. Successful and sustainable athlete development is only possible through a planned, theoretically grounded, and holistic educational approach throughout the athletic life cycle.

Keywords: Athlete Development, Sports Education, Long-Term Athlete Development (LTAD), Holistic Training Approach

GİRİŞ

Sporcu eğitimi ve gelişim programları, sporcunun teknik becerilerinin yanı sıra fiziksel, zihinsel ve sosyal yeteneklerini planlı bir yaklaşımla geliştirmeyi amaçlayan eğitim süreçleridir. Bu programlar, genellikle farklı yaş ve gelişim dönemlerine göre yapılandırılan uzun süreli sporcu gelişimi modelleri (LTAD – Uzun Süreli Sporcu Gelişimi) ve çoklu branş geliştirme (DMSP – Spor Katılımlı Gelişim Modeli) gibi çağdaş yaklaşımlarla desteklenir (Açıkkada ve Hazır, 2016). Böylece sporcular, erken yaşta sadece tek bir branşa odaklanmak yerine temel hareket becerileri ve çeşitli spor dallarında deneyim kazanarak çok yönlü gelişim imkânı bulur. Sporda fair-play, takım çalışması ve özdenetim gibi etik değerlerin kazandırılması da bu programların temel bileşenlerindendir (Yetim, 2000).

Sporcu eğitimi programlarının bireysel ve toplumsal düzeyde önemi büyüktür. Bireyler için spor, sağlıklı yaşam, öz-disiplin ve kişisel gelişim sunarken; toplum için sosyal bütünleşme, kültürel etkileşim ve ekonomik kalkınma gibi alanlarda olumlu sonuçlar üretir (Yetim, 2000; Alpay, 2021). Yetim'e göre spor, insanın bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkı sağlayan en etkili sosyal kurumlardandır. Alpay da spor programlarının sadece sporcuların değil toplumun sosyo-ekonomik hedeflerine ulaşmasında güçlü bir araç olduğunu vurgular. Ayrıca sosyal aktiviteler (Kültür ve sportif Turizm aktiviteleri vb) bireyler özelinde sosyalliğin artırılmasında önemli yer almaktadırlar (Sarıipek ve Sarıipek, 2023).

Günümüzde sporcu eğitimi ve gelişiminde çok boyutlu ve yenilikçi yaklaşımlar öne çıkmaktadır. Uzun süreli gelişim modellerinin yanı sıra, spor psikolojisi, performans analizleri ve dijital teknolojilerin entegrasyonu gibi konular daha fazla önem kazanmıştır. Örneğin biyolojik gelişim aşamalarına göre antrenman planlayan LTAD modelinin yanı sıra, erken yaşta çoklu spor deneyimi yaşatma fikrini savunan DMSP modeli, literatürde kabul görmüş yaklaşımlardır (Açıkkada ve Hazır, 2016). Son yıllarda artırılmış gerçeklik, giyilebilir sensörler ve yapay zeka destekli eğitim programları da sporcu performansının izlenmesi ve geliştirilmesinde kullanılmakta; bu teknolojiler sayesinde antrenman süreçleri daha etkileşimli ve bireysel gereksinimlere uygun hâle gelmektedir (Altan ve Aytar Sever, 2025).

Ancak alanyazında hâlâ gidilmesi gereken birçok yol vardır. Mevcut çalışmalar genellikle tekil alanlara odaklanmakta, sporcu gelişiminin etik, kariyer planlaması ve teknoloji boyutları gibi bileşenleri yeterince bütünleştirememektedir. Örneğin öğrenci-sporcuların eğitim ve spor yaşamlarını birlikte yürütebilmeleri için “çift kariyer” desteği gerektiği vurgulanmasına rağmen bu konuda kapsamlı programlar sınırlıdır (Koçak, ve ark., 2023).

YÖNTEM

Araştırma Modeli ve Veri Toplama Yöntemi

Bu amaç doğrultusunda araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte ve veya günümüzde var olan bir durumun ortaya çıkarılması süreci olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2014). Bu araştırmada sporcu eğitimi ve gelişimine ilişkin kavramsal çerçeve ele alınarak bazı kavramları açıklayabilmek için literatürdeki bazı araştırma sonuçlarından toplanan veriler doküman analizi kullanılarak toplanmıştır. Doküman analizi, nitel araştırma yöntemi içerisinde değerlendirilen, evrakların içeriğini sistemli bir şekilde en ince ayrıntısına dikkat etmek için kullanılan (Wach, 2013) ve incelenmesi düşünülen durum hakkında bilgi içeren yazılı belgelerin analizidir (Çepni, 2007; Yıldırım ve Şimşek, 2005).

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın özelinde yer alan kavramlarının açıklanması ile konu özelinde gerçekleştirilen araştırmalara içeriklerine değinilmiştir.

1. Sporcu Eğitiminin Kuramsal Temelleri

Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram, öğrenmenin gözlemlenebilir davranış değişiklikleriyle gerçekleştiğini savunur. Bu kurama göre pekiştirme, tekrar ve ödül-ceza mekanizmaları öğrenme sürecini şekillendirir. Sporcu eğitiminde, özellikle temel motor becerilerin kazandırılmasında davranışçı yaklaşımın etkisi büyüktür (Skinner, 1953). Antrenmanlarda sık tekrarlar yapılan uygulamalar ve olumlu pekiştirmeler bu kuramın bir yansımasıdır.

Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram, bireyin zihinsel süreçlerinin öğrenme üzerindeki etkisini vurgular. Sporcuların karar verme, problem çözme ve strateji geliştirme gibi becerileri bu kuram

çerçevesinde açıklanır. Piaget'nin bilişsel gelişim aşamaları, özellikle çocuk ve genç sporcuların eğitsel programlarının planlanmasında önemlidir (Piaget, 1972).

Yapılandırmacı Kuram

Yapılandırmacılık, bireyin bilgiyi aktif olarak yapılandığı bir öğrenme sürecini savunur. Sporcu eğitiminde bu yaklaşım, sporcunun deneyimlerinden yola çıkarak kendi öğrenmesini oluşturmaya destekler. Koç-yönlendirmeli öğrenme süreçleri, etkileşimli antrenmanlar bu kuramla ilişkilidir (Vygotsky, 1978).

İnsancıl Kuram

İnsancıl kuram, bireyin kendini gerçekleştirme isteği ve motivasyonel yönüne odaklanır. Sporcu eğitiminde, sporcunun psikolojik ihtiyaçlarını gözeterek yaklaşımlar bu kuramla örtüşür. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, sporcuya yönelik destekleyici bir ortam oluşturma'nın önemini ortaya koyar (Maslow, 1943).

Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura tarafından geliştirilen bu kuram, öğrenmenin gözlem yoluyla da gerçekleştiğini savunur. Model alma, rol modelliği ve sosyal pekiştirme, sporcu eğitiminde etkili stratejilerdir (Bandura, 1977). Özellikle genç sporcularda, başarılı sporcuların davranışlarının gözlemlenerek öğrenilmesi bu kuramla açıklanır.

2. Yaş Gruplarına Göre Sporcu Eğitimi

Sporcu eğitimi, bireyin yaşına, gelişim düzeyine ve biyolojik olgunluğuna uygun şekilde yapılandırılmalıdır. Farklı yaş gruplarındaki bireylerin fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişim evreleri göz önünde bulundurularak planlanan eğitim programları, sporcunun hem performans hem de kişisel gelişimini desteklemektedir (Bompa ve Haff, 2009; Côté ve Hancock, 2016). Bu nedenle yaş gruplarına özgü eğitim stratejileri geliştirmek, etkili ve sürdürülebilir bir sporcu gelişimi için kritik öneme sahiptir.

Çocukluk Dönemi (6–12 Yaş)

Bu dönemde motor becerilerin temelleri atılır. Temel hareket becerilerinin kazandırılması (koşma, zıplama, fırlatma vb.) ve koordinasyon gelişimi ön plandadır. Eğlenceli ve oyun temelli aktiviteler çocukların spora karşı olumlu tutum geliştirmesini sağlar (Gallahue ve ark., 2012). Aynı zamanda disiplin, kurallara uyum ve takım çalışması gibi sosyal becerilerin kazandırılması önemlidir.

Ergenlik Dönemi (13–17 Yaş)

Bu dönem hızlı fiziksel büyüme ve hormonal değişimlerin yaşandığı bir evredir. Antrenman yoğunluğu artırılabilir, ancak bireysel farklılıklar dikkate alınmalıdır. Sporcunun psikolojik desteğe olan ihtiyacı artar; motivasyon, özgüven, stres yönetimi gibi alanlarda eğitici rehberliği önemlidir (Fraser-Thomas ve ark., 2005). Teknik ve taktik gelişimin desteklenmesiyle birlikte spor etiği ve fair-play ilkeleri bu dönemde pekiştirilmelidir.

Genç Yetişkinlik Dönemi (18–25 Yaş)

Bu yaş grubundaki sporcular fiziksel ve zihinsel olarak daha olgundur. Performans düzeyi en üst seviyeye ulaşabilir. Spesifik branşa özgü beceri gelişimi, ileri düzey stratejik düşünme, yarışma deneyimi ve psikolojik dayanıklılık gibi öğeler eğitimin odak noktasıdır (Martindale ve ark., 2007). Ayrıca akademik, sosyal ve sportif yaşamın dengelenmesi konusunda rehberliğe ihtiyaç duyulabilir.

Yetişkinlik ve Sonrası (25 Yaş ve Üzeri)

Profesyonel sporculuk döneminde sürdürülebilir performans ve sakatlık önleme ön plandadır. Ayrıca kariyer sonrası geçiş süreci, mesleki planlamalar ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması bu dönem eğitim programlarının hedeflerindendir (Lavalley ve Wylleman, 2000).

3. Eğitici Nitelikleri ve Rolü

Sporcu eğitiminde eğiticilerin sahip olması gereken nitelikler ve üstlendikleri roller, sporcuların gelişim süreçlerinde belirleyici faktörler arasında yer almaktadır. Eğiticiler yalnızca bilgi aktarıcı değil, aynı zamanda rehber, model ve iletişimci olarak çok yönlü bir rol üstlenmektedir (Jones ve ark., 2004). Bu bağlamda, sporcu eğitiminin niteliği doğrudan eğiticinin pedagojik formasyonu, mesleki deneyimi, iletişim becerileri ve liderlik özellikleriyle ilişkilidir (Côté ve Gilbert, 2009).

Etkin bir spor eğiticisinin taşıması gereken başlıca nitelikler arasında empati kurabilme, bireysel farklılıkları gözetme, motivasyon sağlama, etik ilkeler doğrultusunda hareket etme ve öğrenme süreçlerini yönetebilme becerisi yer almaktadır (Lyle, 2002). Özellikle gelişim dönemindeki sporcularla çalışan eğiticilerin psikolojik duyarlılık ve pedagojik yetkinlik düzeylerinin yüksek olması, öğrenmenin niteliğini olumlu yönde etkilemektedir. Eğiticinin bilgi aktarımını sadece teknik-taktik yönüyle değil, aynı zamanda değerler eğitimi çerçevesinde gerçekleştirmesi gerekmektedir (Cassidy ve ark., 2008).

Sporcu gelişim programlarında eğiticilerin rolü yalnızca antrenman planlaması ve uygulamasıyla sınırlı değildir. Aynı zamanda sporcuların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerini destekleyici bir ortam sunmaları da beklenmektedir. Bu nedenle eğiticiler, öğrenme kuramlarını uygulamada kullanabilmeli, öğrenen merkezli yaklaşımları benimsemeli ve sürekli mesleki gelişim içinde olmalıdır (Nelson ve ark., 2006). Eğitim sürecinde geri bildirim verme, değerlendirme yapma ve gelişim süreçlerini izleme gibi işlevler, eğiticinin profesyonelliğini belirleyen önemli göstergelerdir.

4. Altyapıdan Elit Düzeye Kadar Sporcu Gelişim Sistemi

Sporcuların küçük yaşlardan itibaren sistematik bir şekilde eğitilmesi ve gelişimlerinin izlenmesi, elit düzeye ulaşmalarında belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu süreç, yalnızca fiziksel performansın artırılmasını değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişim boyutlarını da kapsamaktadır (Balyi ve Hamilton, 2004). Sporcu gelişimi uzun vadeli bir planlama gerektirir ve bu süreçte uygulanan modeller, antrenörlerin ve eğitimcilerin rehberliğinde şekillenmektedir.

4.1. Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli (LTAD)

Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli (LTAD), sporcuların yaşa ve gelişim düzeyine uygun şekilde eğitilmelerini temel alır. Bu modelde, fiziksel okuryazarlık, uzmanlaşma dönemi, yarışma dönemi ve elit düzeyde performans gibi aşamalar yer alır. Balyi ve Hamilton'un (2004) modeline göre sporcuların gelişim süreci 7 evrede ele alınmaktadır: aktif başlangıç, temel hareket becerileri, öğrenmeye hazırlık, antrenmana hazırlık, yarışmaya hazırlık, yarışmaya katılım ve yaşam boyu spor. Bu evreler, sporcu gelişiminin planlı bir şekilde yürütülmesini sağlar.

4.2. Altyapıdan Elit Seviyeye Geçişte Kritik Dönemler

Sporcu gelişiminde belirli yaş dönemleri kritik geçiş evreleri olarak tanımlanır. Özellikle 12-16 yaş arası, fiziksel ve psikolojik gelişimin hızlandığı bir dönemdir ve bu evrede uygulanan antrenman ve eğitim programları, sporcunun gelecekteki performansını doğrudan etkileyebilir (Vaeyens ve ark., 2009). Bu dönemlerde bireyselleştirilmiş antrenman, doğru yetenek seçimi ve sporcunun ihtiyaçlarına uygun psikososyal destek ön plana çıkar.

4.3. Yetenek Geliştirme Merkezleri ve Eğitim Yapılanmaları

Birçok ülkede, elit sporcu yetiştirmek amacıyla yetenek geliştirme merkezleri ve spor akademileri oluşturulmuştur. Bu merkezler, hem teorik hem pratik eğitimlerle sporcuların

gelişimini desteklerken aynı zamanda akademik eğitimlerinin de devam etmesini sağlar (Abbott ve Collins, 2004). Bu yapıların etkinliği, sporcunun bireysel özelliklerine uygun programlar sunabilmesiyle doğru orantılıdır.

4.4. Sporcu İzleme ve Değerlendirme Süreçleri

Sporcu gelişim sisteminde performans izleme ve değerlendirme önemli bir yer tutar. Fizyolojik testler, psikolojik değerlendirmeler, teknik analizler ve antrenman geri bildirimleriyle sporcu gelişimi sürekli takip edilir (Williams ve Reilly, 2000). Bu değerlendirmeler doğrultusunda eğitim programları düzenlenir ve sporcunun potansiyelini maksimize etmesi hedeflenir.

4.5. Ulusal ve Uluslararası Başarıya Giden Yol

Elit düzeye ulaşmış sporcuların çoğu, yapılandırılmış gelişim sistemlerinden geçmiştir. Bu süreçte destekleyici unsurlar; aile, antrenör, eğitim kurumları ve spor federasyonlarıdır. Bir ülkenin spor politikaları, sporcunun elit düzeye ulaşmasında belirleyici olabilmektedir (Côté ve ark., 2007). Sürdürülebilir bir sistem, yalnızca kısa vadeli başarıları değil, aynı zamanda sporcunun kariyer boyunca gelişimini destekleyen bir yapıya sahip olmalıdır.

5. Sporcu Yaşam Döngüsünde Eğitimin Rolü

Sporcu yaşam döngüsü, bireyin spora başlamasından profesyonel kariyerinin sona ermesine kadar geçen süreci kapsamaktadır. Bu süreç içerisinde eğitim, hem fiziksel hem de zihinsel gelişimi destekleyen çok yönlü bir yapı taşı oluşturmaktadır. Eğitimin, sporcuların kişisel ve mesleki gelişimlerine olan katkısı, onların performanslarını artırmalarının yanı sıra, kariyer sonrasında da topluma entegre bireyler olmalarına olanak tanır (Côté ve Fraser-Thomas, 2007; Wylleman ve Lavallee, 2004).

5.1. Spor Yaşam Döngüsü Evrelerinde Eğitimin Yeri

Spor yaşam döngüsü genellikle üç ana evreye ayrılır: gelişim, uzmanlaşma ve emeklilik. Gelişim evresi, sporcunun temel hareket becerilerini öğrendiği ve spor kültürü ile tanıştığı dönemdir. Bu evrede eğitim, oyun yoluyla öğrenmeyi teşvik eden yaklaşımları içermelidir (Bailey ve ark., 2010). Uzmanlaşma evresi, sporcunun belirli bir branşta uzmanlaşmaya başladığı dönemdir ve teknik-taktik bilgi ile birlikte zihinsel eğitim de önem kazanır. Emeklilik evresinde ise, kariyer sonrası yaşam için kariyer planlaması ve yaşam becerilerinin kazandırılması ön plana çıkar (Stambulova, 2003).

5.2. Yetenek Seçimi ve Geliştirme Sürecinde Eğitim

Yetenek seçimi, sporcu gelişim programlarının en kritik bileşenlerinden biridir. Bu süreç, yalnızca fiziksel performans ölçümlerine dayanmamalı; bilişsel, psikososyal ve motivasyonel faktörler de dikkate alınmalıdır (Abbott ve Collins, 2004). Eğitim, bu süreçte antrenörlerin ve eğiticilerin doğru değerlendirme yapmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda seçilen sporcuların potansiyellerini maksimuma çıkarmalarına da olanak tanır. Uzun vadeli sporcu gelişim modellerinde, erken yaşta yetenek tanımlanmasından ziyade, gelişime açık yapının benimsenmesi önerilmektedir (Balyi ve ark., 2013).

5.3. Eğitimin Sporcu Gelişimindeki Çok Boyutlu Rolü

Eğitim, sporcunun sadece fiziksel değil, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini de destekleyen bütüncül bir yaklaşımla ele alınmalıdır. Antrenörler, eğiticiler ve psikologlar iş birliği içinde çalışarak sporcunun çok yönlü gelişimini sağlamalıdır. Bu çerçevede eğitim programları, değerlendirme araçları ve öğrenme stratejileri sporcunun bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurmalıdır (Fraser-Thomas ve ark., 2005).

6. Etik ve Kariyer Eğitimi

Sporcu eğitiminin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerektiği günümüzde, etik değerlerin kazandırılması ve kariyer gelişiminin desteklenmesi, sportif başarının yanı sıra bireysel gelişim için de vazgeçilmezdir. Etik eğitimi, sporcuların adil oyun (fair-play), dürüstlük, eşitlik ve saygı gibi değerlere dayalı bir spor kültürü içinde yetişmesini sağlar (Brown ve Treviño, 2006). Spor dünyasında sıkça karşılaşılan doping, maç manipülasyonu, ırkçılık ve cinsiyet temelli ayrımcılık gibi etik dışı davranışlar, etik eğitiminin erken yaşta kazandırılmasını zorunlu kılmaktadır.

Diğer yandan, kariyer eğitimi, sporcuların aktif spor yaşamı sonrasındaki mesleki ve kişisel hayatlarına sağlıklı geçiş yapabilmeleri açısından oldukça kritiktir. Kariyer geçişlerinde yaşanan uyum sorunları, yetersiz akademik destek ve kimlik krizi, pek çok sporcunun psikolojik zorluklar yaşamasına neden olmaktadır (Stambulova, 2003). Bu nedenle sporculara, özellikle erken yaşlardan itibaren, çift kariyer (dual career) destek sistemleri ile rehberlik sağlanmalıdır. Avrupa Birliği ülkelerinde oluşturulan dual-career modelleri, sporcuların eş zamanlı olarak akademik ve sportif gelişimlerine olanak tanımaktadır (Wylleman ve Lavallee, 2004).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sporcu eğitimi ve gelişim programları, günümüz spor anlayışında yalnızca fiziksel performansın artırılmasına odaklanan mekanik süreçlerin ötesinde, bireyin bütüncül gelişimini hedefleyen çok yönlü yapıların bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçlerde başarı, yalnızca teknik becerilerin kazandırılmasıyla değil; aynı zamanda sporcunun zihinsel, sosyal ve etik gelişim süreçlerinin desteklenmesiyle mümkündür. Kuramsal temellere dayalı, yaş gruplarına özgü yapılandırılmış eğitim modelleri, bireyin gelişim evrelerine duyarlı bir yaklaşımı zorunlu kılmakta; eğiticilerin nitelikleri ise bu sürecin kalitesini doğrudan etkilemektedir.

Özellikle uzun vadeli gelişim stratejileri ve yaşam döngüsü boyunca sunulan eğitim desteği, sporcunun kariyer planlamasından sosyal hayata entegrasyonuna kadar birçok boyutta kalıcı etkiler yaratmaktadır. Etik değerlerin erken yaşta kazandırılması, kariyer planlamasının ihmal edilmemesi ve bireyselleştirilmiş eğitim uygulamaları; sadece elit düzeyde başarıyı değil, aynı zamanda sağlıklı, bilinçli ve sürdürülebilir bir sporcu profili oluşturmanın temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle, sporcu eğitimine ilişkin politikaların çok katmanlı, bilim temelli ve kapsayıcı bir anlayışla yeniden yapılandırılması elzemdir.

Öneriler

Sporcu eğitimi politikalarının güncellenmesinde, yaşam boyu öğrenme yaklaşımı temel alınmalıdır. Eğiticilere yönelik etik, pedagojik ve psikososyal içerikli mesleki gelişim programları yaygınlaştırılmalı; sporcular için yaşa özgü, dijital destekli ve bireyselleştirilmiş eğitim sistemleri kurulmalıdır. Ayrıca, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak adına kız çocuklarının spora katılımı teşvik edilmeli ve kadın eğiticilere yönelik destek programları güçlendirilmelidir. Bu bütüncül yaklaşım, sadece sportif başarıyı değil, aynı zamanda sporcunun yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen sürdürülebilir bir eğitim sisteminin inşasını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395–408.
- Alpay, N. (2021). Sporun yaygınlaşmasının gelişmeye etkileri: Bir inceleme. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 33–44.

- Altan, A., & Aytar Sever, E. (2025). The use and effects of digital technologies in fitness center interiors. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies*, 6(1), 18–29.
- Arthur, C. A., Hardy, L., & Woodman, T. (2012). Leadership in sport: A review and implications for research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 49–66. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631026>.
- Açıkkada, C., & Hazır, T. (2016). Uzun süreli sporcu gelişim programları: Hangi bilimsel temellere oturuyor?. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 84–100.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G. (2010). Participant development in sport: An academic review. *Sports Coach UK*.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Optimal trainability. National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. *Human Kinetics*.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. Ballantine Books.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Brown, M. E., & Treviño, L. K. (2006). Ethical leadership: A review and future directions.. *The Leadership Quarterly*, 17(6), 595–616. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2006.10.004>.
- Cassidy, T., Jones, R. L., & Potrac, P. (2008). *Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*. Routledge.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 266–294). Pearson.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65.

- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184–202). Wiley.
- Çepni, S. (2007). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş (Genişletilmiş Üçüncü Baskı)*. Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. Routledge.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koçak, F., Yaşar-Sönmez, B., & Doğusan, S. N. (2023). Türkiye’de çift kariyer yolunda öğrenci sporcular: Eğitim mi spor mu ikilemi.. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 243–263.
- Lavallee, D., & Wylleman, P. (2000). Career transitions in sport: International perspectives. *Fitness Information Technology*.
- Lumpkin, A., Stoll, S. K., & Beller, J. M. (2012). *Sport ethics: Applications for fair play* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches’ behaviour*. Routledge.
- Martindale, R. J. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest*, 57(4), 353–375.
- Martindale, R. J. J., Collins, D., & Daubney, J. (2007). Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest*, 59(4), 353–375.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Nelson, L., Cushion, C., & Potrac, P. (2006). Formal, nonformal and informal coach learning: A holistic conceptualisation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(3), 247–259.
- Northouse, P. G. (2021). *Leadership: Theory and practice* (9th ed.). Sage Publications.

- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15(1), 1–12.
- Sarıipek, S., & Sarıipek Demir, A. (2023). Sosyal turizmin engelliler ve ailelerinin üzerindeki etkisi: erdek'te bir uygulama. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 610–627. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1343>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. *High Ability Studies*, 14(2), 165–185.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmén (Ed.), *SIPF Yearbook 2003* (pp. 97–109). Örebro University.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2009). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sports Medicine*, 39(9), 703–714.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287–309). Wiley.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wach, E. (2013). Learning about qualitative document analysis. *IDS IDS Practice Paper in Brief*, 13, Brighton: IDS.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667.
- Wylleman, P., & Lavalley, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507–527). Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalley, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü.. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63–72.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Erkek Taekwondo Sporcularında Ceza Türlerinin Müsabaka Kazanımına Etkisi (2023 Dünya Taekwondo Şampiyonası Örneği)

Mustafa Kubilay ERGÜL¹, Kemal KURAK², Hasan ABANOZ³

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, 2023 Bakü Dünya Taekwondo Şampiyonasına katılan erkek taekwondocuların almış oldukları ceza puanlarının müsabaka kazanımına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman tarama modeli kullanılmıştır. 2023 Dünya Taekwondo Şampiyonasında ilk dörde giren erkek sporcuların katılım sağladığı 139 müsabakada aldıkları ceza puanları on farklı kategoride kazanma ve kaybetme durumuna göre analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlere göre verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmış olup, değişkenleri arasındaki farkın tespiti için parametrik testlerden Ki-Kare testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak ($p<0.05$) değeri kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre çalışmanın değişkenlerinden yere düşmelerden kaynaklı olarak alınan ceza puanlarının müsabaka kazanma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer değişikliklerden; geçersiz hareket, müsabakaya geç gelme, müsabakayı oyalama, sınır çizgisini geçme, orta hakemin ayrıl komutundan sonra saldırma, belden aşağıya tekme atma, diz ile saldırma, müsabakadan kaçınma, rakibi dışarı itme ve rakibi tutma gibi uygunsuz teknik uygulamalardan kaynaklı alınan ceza puanlarının ise müsabakayı kazanma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Sonuç: Araştırma bulgularına göre; müsabakayı kaybeden sporcuların kazananlara kıyasla daha fazla ceza puanı aldığı ve anlamlı düzeyde yere düşme ceza puanlarından kaynaklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Taekwondo müsabakalarında sporcuların ve antrenörlerin özellikle yere düşme cezasına karşın denge ve teknik çalışmalarına önem vermesi sportif başarı için yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Müsabaka Analizi, Ceza Puanı, Dünya Şampiyonası

ABSTRACT

The Impact of Digitalisation on Sports Broadcasting

Purpose: The aim of this study was to examine the effect of penalty points received by male taekwondo athletes participating in the 2023 Baku World Taekwondo Championships on match outcomes.

Method: The study employed a qualitative research method using the document analysis model. Penalty points received in 139 matches involving male athletes who ranked in the top four at the 2023 World Taekwondo Championships were analyzed across ten different categories based on match outcomes (win/loss). Statistical analyses revealed that the data followed a normal distribution. Therefore, the Chi-Square test, a parametric statistical method, was used to determine differences between variables. A significance level of $p<0.05$ was accepted.

¹ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale/TÜRKİYE. kubilayergull17@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-0736-5155

² Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Çanakkale/TÜRKİYE. kemal.kurak@comu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6089-4892

³ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Çanakkale/TÜRKİYE. abanoz.hasan@comu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4415-6723

*Bu çalışma yüksek lisans tezindeki verilerden üretilmiştir.

Results: According to the findings, penalty points resulting from falling were found to significantly differ depending on whether the match was won or lost ($p<0.05$). However, penalty points resulting from other violations—such as illegal moves, late arrival to the match, delaying the match, stepping out of bounds, attacking after the referee’s “break” command, kicking below the waist, attacking with the knee, avoiding the match, pushing the opponent out of the area, and holding the opponent—did not show a significant difference in relation to match outcomes ($p>0.05$).

Conclusion: Based on the research findings, it was concluded that athletes who lost their matches received more penalty points than those who won, and this difference was significantly attributed to penalties for falling. In taekwondo competitions, it would be beneficial for athletes and coaches to prioritize balance and technical training to minimize falling penalties and enhance competitive performance.

Keywords: Taekwondo, Competition Analysis, Penalty Points, World Championships

GİRİŞ

Taekwondo kelime olarak el ve ayaklarla uygulanan, savunma ve hücum tekniklerini kapsayan, ahlaki değerlerin ön planda tutulduğu bir uzak doğu sporu olarak bilinmektedir. Taekwondo sporu ilk olarak Kore’de uygulanarak geliştirildiği ve zamanla dünyaya yayıldığı bilinmektedir (TTF, 2025).

Müsabaka analizi bireysel ya da takım sporlarında sportif performansın; teknik ve taktik hareket profillerinin rakamsal verilerini görüntülerle bir araya getirerek değerlendirilmesidir (Ekinci, 1995). Müsabaka analizleri, yarışma esnasındaki verilerin kaydedilmesi ve uygulanan tekniklerin sınıflandırılarak istatistiksel verilerin elde edilmesine imkân sağlaması için geliştirilmiştir (Müniroğlu ve Delicioğlu, 2008).

Sporcuların teknik, taktik ve kondisyonel beceri düzeyleri ile ilgili yetersizlikleri ve başarısızlığa neden olan diğer faktörlerin tespit edilebilmesi ve uygun antrenman programlarının planlanabilmesi ancak detaylı bir analiz ile mümkündür (Reilly, 2001).

Taekwondo müsabakalarında halen kullanılan farklı stratejik yaklaşımların yanı sıra sporun teknik ve taktik gereksinimlerinin anlaşılabilmesi, sporcuların psikolojik ve fizyolojik durumları ile ilgili antrenörlerin gelişimi ve sporcuların hedeflenen sportif başarıya ulaşabilmeleri bakımından önemlidir (Falco ve ark., 2012; Büyükçelebi, 2020; Tütüncü, 2022). Taekwondo müsabaka analizleri, sporcuların performanslarını değerlendirmek ve antrenörlere stratejik bilgiler sunmak amacıyla yaş gruplarına (minikler, yıldızlar, gençler, ümitler, büyükler) ve sıklıklara (kilo gruplarına) göre kategorize edilerek detaylı bir şekilde incelenir. Bu veriler, antrenörlere sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirleme, strateji geliştirme ve kişisel antrenman programları oluşturma konusunda fikir verir. Aynı zamanda, sporcuların

uzun süreli gelişimlerini takip etmek ve performans düzeylerini arttırma bakımından büyük önem taşır.

Müسابaka analizleri spor branşının gereksinimlerine göre değişkenlik gösterebilir. Taekwondo sporunda müسابaka analizleri daha çok kazanma-kaybetme durumu, sıkletler, uygulanan teknik türü, cinsiyet değişkeni, alınan cezalar gibi durumların incelendiği bilinmektedir (Hughes ve Franks, 2004). Taekwondo spor branşı ile ilgili literatürdeki çalışmalarda daha ziyade sıklet, kazanma durumu, cinsiyet, teknik çeşidi ve bunlar arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir (Bridge ve Jones, 2009). Ayrıca sportif başarı için sporcuların müsabakalarda aldıkları cezalar ve bu cezaların diğer farklılıklarla olan ilişkileri de önemli bir yer tutmaktadır. Taekwondo sporunda ceza puanlarının müسابaka kazanımı ve kaybetmeyi doğrudan etkileyen bir faktör olduğu bilinmektedir. Çünkü sporcular bir rauntta toplam dört ceza hakkı bulunmakta olup, beşinci cezayı aldıklarında ise müsabakadaki ilgili raundu kaybetmiş sayıldıkları bilinmektedir (WTF, 2024). Ayrıca sporcuların aldıkları her bir ceza sonucunda rakip sporcu +1 puan kazanmaktadır.

Taekwondo branşına özgü bu teknik bilgiler doğrultusunda müsabakada alınan cezaların çeşitliliği dolayısıyla sporcuların müsabakayı kazanma veya kaybetme hususunda cezaların belirleyici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu çalışmada alınan ceza türlerinin müsabakayı kazanma veya kaybetmedeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden doküman tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada 2023 Dünya Taekwondo Şampiyonasına katılım sağlayan ve ilk dörde giren erkek sporcuların yaptığı 139 müsabakada alınan cezalar on farklı kategoride kazanma ve kaybetme durumuna göre analiz edilmiştir. Bu çalışma, Helsinki Deklarasyonu kurallarına uygun olarak Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu onayı ile yürütülmüştür.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırma verilerine dijital ortamdan ulaşılmış olup, ceza puanlarının sınıflandırılması aşağıda belirtilmiştir.

Müsabakalarda alınan cezaların 9 farklı başlıkta incelenmiştir;

Ayrıl komutundan sonra saldırmak (hakemin ayrıl komutundan sonra sporcunun vuruş yapması ceza ile sonuçlanabilir. Ancak bu komuttan önce sporcunun ayağının havada olması durumunda yapılan vuruş, ceza kapsamına alınmaz). *Belden aşağı tekme atmak* (sporcuların bel hizasından aşağıya vuruş yapması sonucu alınan cezaları kapsar). *Diz ile saldırmak* (diz ile rakibin herhangi bir bölgesine vurulması sonucu alınan cezaları kapsar). *Müşabakadan kaçınma/geç gelme /müşabakayı oyalama* (sporcunun hiçbir hücum niyeti olmadan hareketsiz bir stil sergilemesi, rakip atağından kaçmak için sırtını dönmek, bel seviyesinin altına eğilerek, çömelerek ve sıçrayarak savuşturma, klinç (yakın mesafe teması) pozisyonunda ayağı havaya kaldırma, sakatlanmış numarası yapmak, 3 adımdan fazla geriye gitmek, raunt molasından sonra zamanında ringe gelmeme sonucu alınan cezaları kapsar). *Rakibi dışarı itme ve rakibi tutma* (rakip sporcuyu müşabaka alanının dışına itme, rakibin tekme hareketini normal icrasını engelleyecek şekilde itme, el ile rakip sporcunun vücudunu veya gövde koruyucusunu kavrama hareketlerini kapsar). *Çizgi dışına çıkma* (sporcunun herhangi bir ayağının müşabaka alanının dışına çıkması sonucu alınan cezaları kapsar). *Uygunsuz davranış* (sporcunun veya antrenörün sürekli itiraz etmesi, hakem kararlarına itiraz etme, rakiple ağız dalaşına girme gibi durumlardan kaynaklı alınan cezaları kapsar). *Yere düşme* (sporcunun ayak tabanları dışında herhangi bir vücut kısmının yere değmesi ile alınan cezaları kapsar ancak sporcu tarafından dönerek uygulanan bir teknik sonucunda yere düşülmesi durumunda, eğer bu teknik geçerli sayılarla sonuçlanmışsa, düşmeye yönelik ceza uygulanmaz). *Geçersiz hareket kategorisi* (tekniği tamamlamama, ayağı 3 saniyeden fazla havada tutma, havayı tekmeleme sonucu alınan cezaları ifade etmektedir (WTF, 2024).

Verilerin İstatistikî Analizi

Verilerin analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin iç tutarlılık hesaplaması Cohen Kappa testi ile yapılmıştır. Buna göre iki farklı araştırmacının yaptığı analizlerin tutarlı olduğu görülmüştür (Tablo 1). Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin büyük çoğunluğunun normal dağılım gösterdiği görülmüştür (+1,5 ve -1,5 arası) (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin analizinde Ki-Kare testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir.

BULGULAR

İki bağımsız gözlemci arasındaki tutarlılığı değerlendirmek amacıyla gözlemciler arası güvenilirlik analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar, gözlemciler arasında yüksek düzeyde bir uyum olduğunu göstermektedir. Pearson korelasyon katsayısı ($r = 0.932$, $p < .001$) ve Spearman

sıra korelasyonu ($\rho = 0.932$, $p < .001$) her iki gözlemcinin değerlendirmeleri arasında çok güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Cohen's Kappa katsayısı 0.906 ($p < .001$) olarak hesaplanmış ve Landis ve Koch'un (1977) sınıflamasına göre mükemmel uyum düzeyinde değerlendirilmiştir. Bu bulgular, iki gözlemci tarafından yapılan kategorik değerlendirmelerin oldukça tutarlı olduğunu ve elde edilen verilerin güvenilirliğini desteklediğini göstermektedir.

Tablo 1. İki gözlemci arasındaki Cohen Kappa Testi sonuçları.

Değişken	Değer	Asimptotik Standart Hata	Yaklaşık T ^b	Yaklaşık Anlamlılık
Pearson's R	0.932	0.020	26.817	.000 ^c
Spearman Correlation	0.932	0.020	26.811	.000 ^c
Kappa	0.906	0.033	10.355	.000 ^c
N	218			

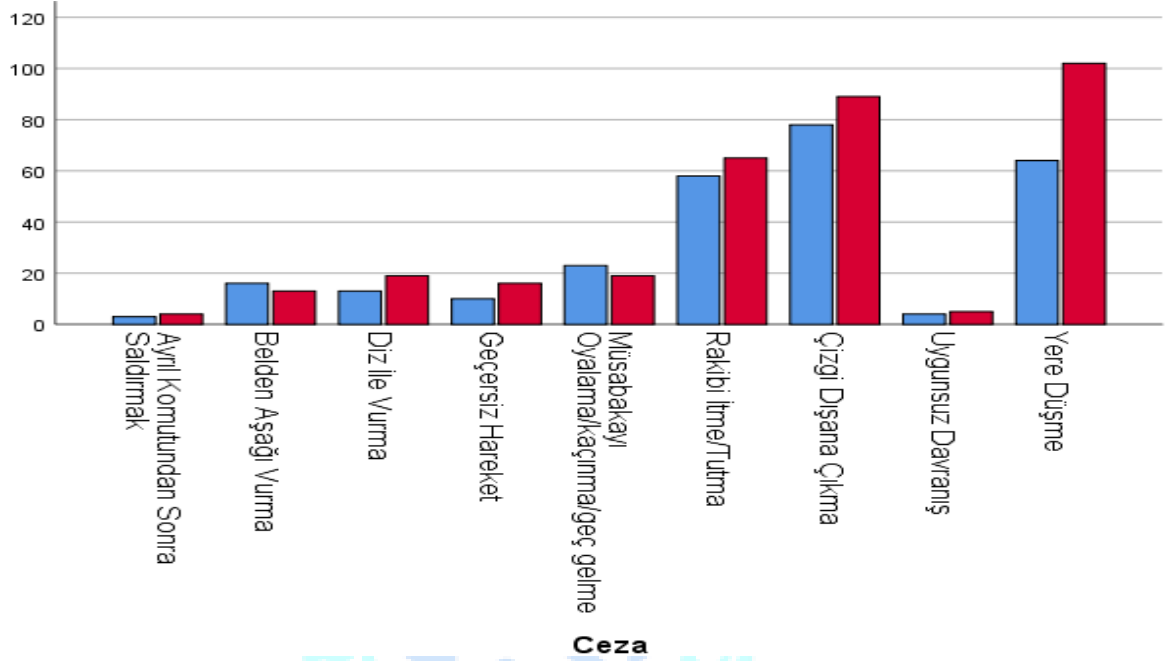
Tablo 2. Büyükler dünya şampiyonasında erkek sporcuların aldıkları cezaların kazanma durumuna göre analizi.

Değişken	Cezalar		X ²	p
	Galip (f)	Mağlup (f)		
Ayrıl Komutundan Sonra Saldırmak	6	8	,286	,593
Belden Aşağı Tekme Atmak	23	17	,900	,343
Diz ile Saldırmak	17	26	1,884	,170
Geçersiz Hareket	18	28	2,174	,140
Müsabakaya Geç Gelme, müsabakadan kaçınma ve Müsabakayı Oyalama	34	30	,250	,617
Rakibi Dışarı İtme ve Rakibi Tutma	94	108	,970	,325
Sınır Çizgisi Geçmek	142	143	,004	,953
Uygunsuz Davranış	5	6	,091	,763
Yere Düşme	94	168	20,901	,000*
Toplam	433	534	-	-

* $p < 0.05$

Tablo 2'de Büyükler Dünya Şampiyonasına katılan sporcuların aldıkları cezaların ceza kategorisi ve kazanma durumuna göre analizi sonucunda, ayrıl komutundan sonra saldırmak, belden aşağı tekme atmak, diz ile saldırmak, geçersiz hareket, müsabakaya geç

gelme/kaçınma/oyalama, rakibi dışarı itme ve tutma, sınır çizgisi geçmek, uygunsuz davranış gibi cezalarda kazanan ve kaybeden sporcular arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0.05$). Yere Düşme cezasında kazanan ve kaybeden sporcular arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($X^2 = 20,901$, $p = 0.000$). Bu sonuç, kaybeden sporcuların yere düşme cezasını daha fazla aldığına işaret etmektedir.



Grafik 1. Katılımcıların almış oldukları cezaların müsabakayı kazanma ve kaybetme durumuna göre dağılımı.

Grafik 1’de katılımcıların aldıkları ceza puanlarının müsabakayı kazanma ve kaybetme durumuna göre dağılımı incelendiğinde; müsabakayı kaybeden sporcuların kazananlara kıyasla aldıkları ceza puanları büyükten küçüğe doğru sıralandığında; yere düşme, çizgi dışına çıkma ve rakibi itme/tutma değişkenlerinde daha yüksek ceza puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Müsabakayı kazanan sporcuların ise kaybedenlere kıyasla aldıkları ceza puanları büyükten küçüğe doğru sıralandığında; müsabakayı oyalama/kaçınma/geç gelme ve belden aşağıya vurma değişkenlerinde daha yüksek ceza puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

2023 Bakü Dünya Taekwondo Şampiyonasında müsabakalara katılım sağlayan erkek sporcularının aldıkları ceza puanlarının müsabaka kazanımına etkisinin incelendiği bu araştırmada elde edilen bulgular, aşağıda literatürdeki bilimsel araştırma sonuçları ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Büyükler Dünya Şampiyonası'na katılan sporcuların aldıkları cezaların kazanma durumuna göre analizi sonucunda, ayrıl komutundan sonra saldırmak, belden aşağı tekme atmak, diz ile saldırmak, geçersiz hareket, müsabakaya geç gelme/kaçınma/oyalama, rakibi dışarı itme ve tutma, sınır çizgisi geçmek ve uygunsuz davranış gibi cezalarda kazanan ve kaybeden sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, müsabaka kurallarına uymada hem kazanan hem de kaybeden sporcuların benzer bir profil sergilediğini ve müsabaka içi stratejilerin bu cezalar üzerinde belirleyici olabileceğini düşündürmektedir (Falco ve ark., 2012; Casolino ve ark., 2012). Ancak, yere düşme cezasında kazanan ve kaybeden sporcular arasında anlamlı fark bulunmuştur ($X^2 = 20,901$, $p = 0.000$). Kaybeden sporcuların yere düşme cezasını anlamlı derecede daha fazla aldığı görülmektedir. Bu bulgu, kaybeden sporcuların müsabaka sırasında rakibin baskısı veya dengesizlik sonucu tekniği sürdürmekte zorlanarak yere düştüklerini göstermektedir (Tornello ve ark., 2014). Literatürde yere düşme, sporcuların maç içi baskı altında karar verme süreçlerini ve fiziksel dayanıklılığını yansıtan bir gösterge olarak değerlendirilmektedir ve sık sık dengenin kaybolduğu durumlarla ilişkilendirilmektedir (Koh ve Watkinson, 2002). Ayrıca, müsabaka sırasında yere düşmenin maç temposunu keserek rakibin puan kazanma fırsatını artırabileceği, psikolojik olarak da sporcular üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği belirtilmektedir (Luk ve ark., 2001). Bu bağlamda, antrenörlerin sporcularının denge, koordinasyon ve baskı altında dayanıklılık gibi konulara yönelik çalışmalar yaparak yere düşme oranlarını azaltmaları ve bu sayede müsabaka performansını artırmaları önerilmektedir.

Bu bulgulara göre müsabakalarda kaybeden sporcuların kaybetme nedenleri sorgulandığında aldıkları ceza puanlarının önemli bir etken olduğu söylenebilir. Literatürde Polat (2023) tarafından yapılan çalışmada, kazanan ve madalya alan sporcuların karşılaşmalarda daha az Gam-Jeom cezası aldıkları tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Mavi Var ve Sevinç Yılmaz (2020) çalışmalarında; 37 kg, 41 kg ve 53 kg erkeklerde kaybeden sporcuların ceza frekans ve yüzdelik değerlerinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Kadın sporcular arasında ise 44 kg ve 47 kg kategorilerinde yine kaybeden sporcuların daha fazla ceza aldığı görülmektedir. Ayrıca, Matsushigue ve arkadaşları (2009), kazanan sporcuların maç başına daha az teknik uygulamasına rağmen puanla galip geldiğini, bu durumun kaybedenlerin daha fazla ceza almış olabileceği ya da teknik verimliliğin düşük olduğuna işaret ettiğini belirtmiştir. Öte yandan, bazı çalışmalarda mevcut bulgularımızla çelişen sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, 41 kg kadınlarda kazanan sporcuların daha fazla ceza frekans ve yüzdelik değerine sahip olduğu raporlanmıştır. Benzer şekilde, erkeklerde ilk tur müsabakalarında kazanan sporcuların daha

yüksek ceza ortalamalarına sahip olduğu, ayrıca Kazemi ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmalarda kazanan sporcuların kaybedenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla Kyong-Go (KG- uyarı cezası) aldığı bildirilmiştir. Bu çelişkili bulguların; örneklem gruplarının sayısı, cinsiyet dağılımı, sıklet farkları, sporcuların teknik-taktik yaklaşımları ve sosyo-ekonomik faktörler gibi değişkenlerden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Bazı araştırmalarda da ceza puanları açısından kazanan ve kaybeden sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Dağdelen (2024), müsabaka kazanan ve kaybeden sporcuların Ceza Puanları Sayısı (CPS) skorlarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde, kadın sporcularda final müsabakalarında kazanan ve kaybedenlerin ceza ortalamalarının aynı olduğu bildirilmiştir. Ayrıca Kazemi ve arkadaşları (2006), bazı çalışmalarda istatistiksel olarak fark bulunmamasına rağmen, genel ortalamalara bakıldığında kaybeden sporcuların daha fazla uyarı ve ceza aldığı yönünde sonuçlara ulaşmıştır.

Araştırmamızda yere düşme değişkeni açısından kazanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$). Ancak bu değişkenlerin her biriyle ilgili olarak, kazanma durumu bağlamında yapılan karşılaştırmalı çalışmalara literatür taramasında ulaşamamıştır. Bu durum, elde edilen bulguların alan yazındaki boşluğu doldurması ve özgün bir katkı sunması bakımından önem taşımaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, ceza puanlarının taekwondo müsabakalarında maçın sonucunu belirlemede önemli bir değişkendir. Özellikle yere düşme gibi teknik ihlallerin kaybeden sporcularda daha fazla görülmesi, ceza puanlarının doğrudan müsabaka başarısını etkilediğini ortaya koymaktadır. Literatürde yer alan bazı çalışmalar bu bulgularla paralellik gösterirken, bazıları ise farklı sonuçlar sunmuştur. Bu durum, farklı araştırmalarda kullanılan örneklem gruplarının özellikleri, müsabaka düzeyleri, sıklet kategorileri ve analiz edilen ceza türlerinin farklılık göstermesinden kaynaklanıyor olabilir. Bununla birlikte, çalışmamızda incelenen bazı ceza türlerine yönelik literatürde yeterli sayıda araştırma bulunmaması, bu çalışmanın özgünlüğünü ve literatüre katkı potansiyelini artırmaktadır.

Öneriler

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, araştırma sadece 2023 Bakü Dünya Şampiyonası'na katılan erkek taekwondo sporcularıyla sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulguların genellenebilirliği, kadın sporcular veya farklı yaş grupları ve müsabaka düzeyleri

açısından sınırlı olabilir. Ayrıca, yalnızca belirli ceza türleri incelenmiş; teknik, taktik, psikolojik ve fizyolojik değişkenler analiz kapsamına alınmamıştır. Bu durum, müsabaka sonucunu etkileyen diğer olası faktörlerin değerlendirilmesini sınırlandırmaktadır. Gelecekte benzer araştırmalar yapmayı planlayan araştırmacılara önerimiz, farklı yaş grupları, cinsiyetler ve sıklet kategorilerini içeren daha geniş ve temsili örneklem gruplarıyla çalışmalar yürütmeleri yönündedir. Ayrıca, ceza puanları ile teknik-taktik performansın eş zamanlı olarak değerlendirileceği bütüncül analiz modellerinin kullanılması, daha kapsamlı ve açıklayıcı sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır. Bununla birlikte, müsabakalardaki ceza puanlarının hangi durumlar sonucunda oluştuğunu belirlemeye yönelik detaylı video analizlerinin yapılması, alana önemli katkılar sunacak ve uygulayıcılar için yol gösterici olacaktır.

KAYNAKLAR

- Büyükçelebi, H. (2020). Avrupa'nın 10 farklı futbol liginde mücadele eden takımların oyun içi değişkenlerinin farklı sezonlarla karşılaştırılması [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Bridge, C. A., & Jones, M. A. (2009). The influence of the rules on the scoring strategies of taekwondo competitors. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 121–128. <https://doi.org/10.1080/02640410802528564>
- Casolino, E., Lupo, C., Cortis, C., Chiodo, S., Minganti, C., Capranica, L., & Tessitore, A. (2012). Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(6), 1489–1495.
- Coşkun, Z., Açı, M., & Büyükçelebi, H. (2020). Türkiye Süper Ligi'nde maç sonucunu etkileyen fiziksel performans verilerinin analizi: Fenerbahçe örneği. *Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2020 Yılı Faaliyet Raporu*, 612.
- Dağdelen, D. (2024). Uluslararası taekwondo turnuvasında kullanılan tekniklerin analizi [Yüksek lisans tezi]. Bayburt Üniversitesi.
- Ekinci, E. (1995). 1986 Dünya Kupasında başarılı ve başarısız takımların oyun ve modellerinin karşılaştırılması. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (4), 19–21.
- Falco, C., Landeo, R., Menescardi, C., Bermejo, J. L., & Estevan, I. (2012). Match analysis in a university taekwondo championship. *Advances in Physical Education*, 2(1), 28–31. <https://doi.org/10.4236/ape.2012.21005>

- Hughes, M., & Franks, I. M. (2004). Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport (2nd ed.). Routledge.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 114–121.
- Kazemi, M., De Ciantis, M. G., & Rahman, A. (2013). A profile of the youth Olympic taekwondo athlete. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 57(4), 293.
- Koh, J. O., & Watkinson, E. J. (2002). Video analysis of blows to the head and face at the 1999 World Taekwondo Championships. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 348.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529786>
- Luk, T., Hong, Y., & Chu, D. (2001). Analysis of strategy used in taekwondo competition. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
- Matsushigue, K. A., Hartmann, K., & Franchini, E. (2009). Taekwondo: Physiological responses and match analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(4), 1112–1117.
- Mavi Var, S., & Sevinç Yılmaz, D. (2020). 2019 Yıldızlar Türkiye Taekwondo Şampiyonasının müsabaka analizi. *Spormetre: The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(4), 28–36. <https://doi.org/10.33689/spormetre.624572>
- Müniroğlu, S., & Deliceoğlu, G. (2008). *Futbolda müsabaka analizi ve gözlem teknikleri*. Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Polat, A. Y. (2023). 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'nda yarışan taekwondocuların kilo kategorilerine göre fiziksel özelliklerinin ve teknik performanslarının değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Reilly, T. (2001). Assessment of sports performance with particular reference to field games. *European Journal of Sport Science*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/17461390100071305>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tornello, F., Capranica, L., Minganti, C., Chiodo, S., Condello, G., & Tessitore, A. (2014). Technical-tactical analysis of youth Olympic taekwondo combat. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(4), 1151–1157.

Tütüncü, O. (2022). Futbolda maç ve performans analizi. Ötüken Neşriyat.

World Taekwondo Federation. (2024). Competition rules and interpretation (September 30, 2024). <https://www.worldtaekwondo.org>

Türkiye Taekwondo Federasyonu. (2024). <https://turkiyetaekwondofed.gov.tr/tarihce>



Sporda Liderlik: Sistematiik Derleme

Öznur AKPINAR¹, Selami KOÇAK², Nurcan ÖZÇELİK³,

ÖZET

Amaç: Sporda liderlik ile ilgili Türkiye’de yazılmış olan tezlerin incelenerek sistematik olarak analiz edilmesidir.

Yöntem: Çalışma 2010-2024 yılları arasında yapılan tezlerle sınırlandırılmış olup, tarama işlemi YÖK Tez veri tabanında yapılmıştır. Tezlerin incelemesi ‘liderlik yönelimleri’, ‘liderlik tarzları’, ‘liderlik algıları’, ‘liderlik özellikleri’. ‘liderlik düzeyleri’ anahtar kelimeleri ile öğrenci, öğretmen, yönetici, antrenör konu başlıkları ile ‘spor’ konu alanında yapılmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda 155 teze ulaşılmış olup bunlardan sporda liderlikle ilgili belirlenen konu başlıkları ve spor konu alanı ile alakalı 96 tez çalışma kapsamına alınmıştır.

Bulgular: Çalışmanın bulguları bu dönemde yapılan tezlerin yıllara göre dağılımı, örneklem grubu, tez türü, araştırma yöntemi ve birlikte çalışılan konu bazında değerlendirilmiştir.

Sonuç: Çalışma sonucunda dönemde yapılan tezlerin yıllara göre dağılımında en fazla tezin 2023 yılında yapıldığı, örneklem grubu olarak en fazla antrenörler le çalışıldığı, tez türü olarak en fazla yüksek lisans tezinin yapıldığı, araştırma metodu olarak nicel araştırma yöntemlerinden en fazla ilişkisel tarama metodunun kullanıldığı ve birlikte çalışılan konu olarak en fazla sporda liderlikle öz yeterliliğin çalışıldığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Liderlik Yönelimleri, Liderlik Tarzları, Liderlik Algıları, Liderlik Özellikleri, Liderlik Düzeyleri

ABSTRACT

Leadership in Sports: A Systematic Review

Purpose: To examine and systematically analyze the theses written in Turkey related to leadership in sports.

Method: The study was limited to theses made between 2010 and 2024, and a scan was made in the Dec Thesis database. Literature review ‘leadership orientations’, ‘leadership styles’, ‘leadership perceptions’, ‘leadership characteristics’. It was made in the subject area of ‘sports’ with the subject headings of student, teacher, manager, coach with the keywords ‘leadership levels’. As a result of the scanning conducted in the COHE Thesis database, 155 theses were reached, of which 96 theses related to the identified subject areas related to leadership in sports were included in the scope of the study.

Results: The findings of the study were evaluated on the basis of the distribution of theses made during this period by year, sample group, type of thesis, research method and the topic studied together.

Conclusion: As a result of the study, it was found that the most theses were conducted in 2023, the most theses were studied with coaches as a sample group, the most master's theses were conducted as a thesis type, the most relational screening methods were used from quantitative research methods as a research method, and the most self-efficacy was studied with leadership in sports as a co-study topic.

¹ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman/TÜRKİYE
oznurakpinar@kmu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8775-8724

² Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman/TÜRKİYE
selamikocak70@gmail.com, ORCID ID: 0009-0002-9049-1437

³ TC. Milli Eğitim Bakanlığı, Karaman/TÜRKİYE nurcanozcelik70@hotmail.com, ORCID ID: 0009-0005-0761-6822

Keywords: Leadership Orientations, Leadership Styles, Leadership Perceptions, Leadership Characteristics, Leadership Levels

GİRİŞ

Eski çağlardan beri liderlik popüler olan bir konudur. Bilimsel anlamda 20. Yüz yıldan beri incelenmektedir (Yukl, 2018). İnsanların gruplar halinde yaşaması, toplulukların belirli amaç etrafında toplanarak sosyalleşmesini sağlamıştır. Böylelikle ortaya çıkan topluluklar için onları yönetecek ve hedeflere ulaştıracak liderlere ihtiyaç duyulmuştur (Eren, 2014). Son yıllarda da üzerinde en çok araştırma yapılan ve tartışılan bir konu olmuştur (Işık ve Serinkan, 2020). Literatür incelendiği zaman liderlik ve yöneticilik kavramı zaman zaman birbiri ile karıştırılmaktadır. Yöneticilikten daha gelişmiş vasıfların liderde olması gerekliliği yönetim fonksiyonlarından yöneltmenin bir parçası olduğundandır. Bu bağlamda liderin iyi bir yönetici olacağı fakat yöneticinin iyi bir lider olamayacağı anlaşılmaktadır (Gürüz ve Gürel, 2009). Liderlik ortak amaç doğrultusunda etrafındakileri hedeflerini gerçekleştirmek için bir arada tutan kişidir. Lider ise önderlik yapan, yol gösteren, öngörülü kimse olarak tanımlanır (Tunçer, 2012). Liderlik bir süreçtir, bu süreç içinde bir grubu etkilemek için amaçlar ortaya konur ve gerçekleşmesi sağlanır (Stogdill, 1974). Sporda liderlik kavramı, sporun içinde yer alan antrenörler sporcular, yöneticiler ve spor eğitimi alan öğrenciler açısından çok önemlidir (Chelladurai ve Reimer, 1998). Spor endüstrisinde liderliğin önemi bilim adamları tarafından kabul görmüş bir konudur (Peachey, 2015). Özellikle sportif performansın artırılması için sporcuların uyumu, etkileşimi ve iletişimi antrenör ve yöneticiler bakımından liderliği önemli kılmaktadır (Cotterill ve Fransen, 2016). Sadece başarılı sporculara sahip olmak sporda başarılı olmak için yeterli değildir. Sporcuları yönlendirecek onlarla iletişim kurarak yeteneklerini ortaya çıkaracak liderlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu durum liderlik vasfı olan antrenör ve spor yöneticilerine ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır. Belirlenen hedeflere ulaşmada sporcuları etkileme sürecinde sporcularla kurulan iletişim liderlik açısından önem arz etmektedir (Akkuş, 2014). Sporda liderlik hangi liderlik stilinin kullanımı sonucunda hedef başarıya öncülük edeceği ve verimi artıracığı noktasında araştırma yapılan bir konu olmaya devam etmektedir. Bu bağlamda aslında yapılan çalışmalar liderlerin evrensel davranışlarını da başarılı olma ve hedefe ulaşma noktasında ortaya koymaktadır (Can, 1992).

İyi bir lider hedefe ulaşma noktasında liderlik gereksinimlerini iyi karşılayan liderdir. Bunun karşılığında spor alanında branş fark etmeksizin bireysel ya da takım sporlarında sporcunun başarıya ulaşmasında liderden beklentisi neyse onu karşılayan lider iyi bir liderdir. Sporcu grupları değişik yaş grupları, cinsiyet farklılığı ve farklı olgunluk düzeyine sahip

sahiplik durumlarında koşullar dahilinde sporcuya uygun koşulları yaratan kararları doğru alan lider başarıya ulaşır (Arslanoğlu, 2005).

Günümüz dünyasında bilimsel çalışmalara bakıldığında sporda liderliğin öneminin arttığı söylenebilir (İkizler, 2000). Spor ortamlarında takımların bütün etkinlikleri sporda liderliği gerektirdiği için sporda liderlik sporun temel bir konu alanını oluşturmaktadır (Cotterill ve Fransen, 2016).

Liderler hayatın içinde daima varlar ve var olmaya devam edeceklerdir Bu nedenle liderlik kavramı ve liderler daima her alanda var olmaya devam edeceklerdir (Tunçer, 2012). Spor liderleri aslında toplumda daima göz önünde olan ve popüler olan kişilerdir ve içinde bulundukları örgütleri etki altına alma özelliğine sahip kişilerdir (Chappelet, 2009). Bu açıdan bakıldığı zaman kişileri etkileme noktasında özellikle sporun bir araç olduğu düşünülürse spor yöneticilerinin liderlik özellikleri göz önüne çıkmaktadır (Gündoğdu ve Sunay, 2018). Bu bağlamda diğer alanlara göre spor liderliği daha fazla önem taşımaktadır. Sporcu ve lider bu durumda uzun dönem, yoğun bir iletişim ve etkileşim içinde bulunmaktalar. Bu dönem içinde farklı duygu paylaşımları liderle sporcu arasındaki bağı kuvvetlendirerek birlikte özel ve güvenli bir ortamda yaratılır (Koruç, 1995). Sporda liderliğin sporun her alanında gerekliliği düşünüldüğünde bu çalışmanın gelecekte yapılacak çalışmalara literatür açısından kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı sporda liderlik ile Türkiye’de yazılmış olan tezlerin sistematik olarak incelenerek analiz edilmesidir Çalışmanın yöntemi, 2010-2024 yılları arasında yapılan tezlerin literatür taraması yapılarak incelenmesi şeklindedir. Taramalarda liderlik, liderlik yönelimleri, liderlik algıları, liderlik tarzları, liderlik özellikleri ve liderlik düzeyleri kelimeleri anahtar kelimeler olarak kullanılmış YÖK Tez verileri doğrultusunda tarama yapılmış, öğrenciler, öğretmenler, yöneticiler, antrenörler le yapılan ve spor konu alanlarındaki tezler dahil edilmiştir. Yapılan bu tarama sonucunda 155 tez çalışmasına ulaşılmış, kriterler dahilinde ilgili 96 tez çalışmanın kapsamına alınmıştır. Bu çalışmada sporda liderlik çalışmaları yıl, örneklem, tür, araştırma yöntemi, birlikte çalışılan konu olarak ele alınarak beş başlık altında incelenmiştir.

YÖNTEM

Sistematik derleme yöntemi ile yapılan bu çalışma, 2010-2024 yılları arasında yapılmış tezlerle sınırlandırılmıştır. YÖK Tez veri tabanında yapılan taramada, Literatür taraması ‘liderlik yönelimleri’, ‘liderlik tarzları’, ‘liderlik algıları’, ‘liderlik özellikleri’, ‘liderlik düzeyleri’ anahtar kelimeleri ile öğrenci, öğretmen, yönetici, antrenör konu başlıkları

ile ‘spor’ konu alanında yapılmıştır. YÖK Tez veri tabanında yapılmış olan tarama sonucuna göre 155 teze ulaşılmış olup, bu tezler arasında sporda liderlikle ilgili belirlenen kriterler dahilindeki 96 tez çalışma kapsamına alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1.Sporda liderlikle ilgili çalışmaların yıllara göre dağılımı

Yıl	N
2010	4
2011	1
2012	-
2013	1
2014	5
2015	2
2016	7
2017	1
2018	6
2019	13
2020	11
2021	8
2022	10
2023	15
2024	12
Toplam	96

Tablo1’e göre sporda liderlikle ilgili 2011, 2013 ve 2017 yıllarında 1, 2015 yılında 2, 2010 yılında 4, 2014 yılında 5, 2018 yılında 6, 2016 yılında 7, 2021 yılında 8, 2022 yılında10, 2020 yılında 11, 2024 yılında 12, 2019 yılında 13, 2023 yılında 15 çalışma yapılmıştır. 2012 yılında hiç çalışma yapılmamıştır. Yıl bazında bakıldığında tabloya göre 15 çalışma ile 2023 yılı en fazla çalışmanın yapıldığı yıl olarak görülmektedir.

Tablo 2. Sporda liderlikle ilgili çalışmaların örneklem grubuna göre dağılımları

Yıl	Öğrenci	Öğretmen	Yönetici	Antrenör	N
2010	-		1	3	4
2011	-		1	-	1
2012	-	-	-	-	-
2013	-	-	-	1	1
2014	-	2	1	2	5
2015	-	-	1	1	2
2016	1	-	1	5	7
2017	-	-	-	1	1
2018	2	1	-	3	6
2019	1	3	3	6	13
2020	2	3	3	3	11
2021	2	1	2	3	8
2022	5	2	1	2	10
2023	6	5	3	1	15
2024	3	7	1	1	12
Toplam	22	24	18	32	96

Tablo 2’ye göre sporda liderlikle ilgili yapılmış olan çalışmaların örneklem gruplarına göre dağılımları, öğrenciler ile 22, öğretmenler ile 24, yöneticiler ile 18, antrenörler ile 32 çalışma olarak görülmektedir. 32 çalışma ile en fazla çalışılan örneklem grubunun antrenörler olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Sporda liderlik ile ilgili tezlerin türlerine göre dağılımı

Yıl	Yüksek Lisans	Doktora	N
2010	3	1	4
2011	-	1	1
2012	-	-	-
2013	-	1	1
2014	4	1	5
2015	1	1	2
2016	6	1	7
2017	1	-	1
2018	5	1	6
2019	11	2	13
2020	11	-	11
2021	6	2	8
2022	7	3	10
2023	14	1	15
2024	11	1	12
Toplam	80	16	96

Tablo 3’te sporda liderlik ile yapılan çalışmalar türlerine göre incelenmiş, bu doğrultuda 16 doktora ve 80 yüksek lisans tezinin yapıldığı görülmüştür. Tabloya göre en fazla yüksek lisans tezi yapılmıştır. Tabloya göre konuyla ilgili yapılan en fazla tezin 15 tez ile 2023 yılında yapıldığı, 2017 ve 2020 yılında yapılan tezlerin tamamının yüksek lisans, 2011 ve 2013 yıllarında yapılan tezlerin tamamının doktora tezi olduğu görülmüştür. Tabloya göre 2012 yılında konu ile alakalı hiç tez yapılmamıştır.

Tablo 4. Sporda liderlik ile ilgili yapılan tezlerin araştırma yöntemlerine göre dağılımı

Yöntem	N
İlişkisel Tarama	47
Genel Tarama	24
Betimsel Tarama	17
Karma Yöntem	1
Araştırma Modeli	5
Nedensel Karşılaştırma	2
Toplam	96

Tablo 4’e göre sporda liderlik ile yapılmış olan tezlerin araştırma metotları incelendiğinde en çok kullanılan araştırma metodunun 47 çalışma ile ilişkisel tarama metodu olduğu saptanmıştır. Bunu 24 çalışmayla genel tarama metodu, 17 çalışmayla betimsel tarama metodu ve 5 çalışmayla araştırma modeli metodu takip etmiştir. Çalışmada 1 çalışmayla karma metot, 2 çalışma ile nedensel karşılaştırma metodunun kullanıldığı görülmüştür.

Tablo 5. Yıllara Göre Araştırma Yöntem Tablosu

Yıllar	İlişkisel Tarama	Genel Tarama	Betimsel Tarama	Karma Yöntem	Araştırma Modeli	Nedensel Karşılaştırma	N
2010	2	1	1	-	-	-	4
2011	-	-	-	-	-	1	1
2012	-	-	-	-	-	-	-
2013	1	-	-	-	-	-	1
2014	2	1	2	-	-	-	5
2015	-	1	-	-	1	-	2
2016	1	4	1	-	1	-	7
2017	-	1	-	-	-	-	1
2018	2	3	1	-	-	-	6
2019	6	3	4	-	-	-	13
2020	8	2	1	-	-	-	11
2021	1	4	2	-	1	-	8
2022	6	1	1	1	-	1	10
2023	11	2	2	-	-	-	15
2024	8	2	2	-	-	-	12
Toplam	48	25	17	1	3	2	96

Tablo 5 incelendiğinde yıllara göre araştırma metotları incelendiğinde 2023 yılında 11 çalışmada kullanılmış olan ilişkisel tarama metodunun en fazla kullanılan yöntem olduğu görülmektedir. Sırasıyla 2020 ve 2024 yıllarında 8, 2019 ve 2022 yıllarında 6, 2010, 2014, 2018, yıllarında 2 ve 2013, 2016, 2021 yıllarında 1 çalışmada ilişkisel tarama yönteminin kullanıldığı görülmektedir.

Tablo 6. Sporda liderlik ile birlikte çalışılan konuların dağılımı

Konu	N	Konu	N
Öz Yeterlilik	9	Toplumsal Cinsiyet	1
Empatik Eğilim	5	Kaygı	1
Örgütsel Adalet	4	Öğretmen Yeterliliği	1
İletişim Becerileri	3	Akademik Motivasyon	1
Özgüven Davranışları	2	Takım Uyumu	1
Başarı Motivasyonu	2	Karar Verme	1
Örgüt İklimi	2	Kariyer Planlama	1
İş Doyumu	2	Örgütsel Özdeşleşme	1
Sınıf Yönetim Davranışları	2	İnovasyonel Yaklaşım	1
Kişilik Özellikleri	2	Spor Karakterleri	1
Örgütsel Bağlılık	2	Psikolojik Dayanıklılık	1
Motivasyon	2	Örgütsel Strateji	1
Girişimcilik	2	Etkili İletişim	1
Mobing	1	Eleştirel Düşünme	1
Çatışma Yönetimi	1	Sporun Yaygınlaştırılması	1
Cinsiyet	1	İşten Ayrılma Niyeti	1
Çalışan Performansı	1	Kriz Yönetimi	1
Yönetimsel Yetkinlik	1	Tükenmişlik	1
Yaratıcılık	1	Problem Çözme	1
Antrenör Davranışı	1	Sportmen Davranış	1
Pedagojik Yeterlilik	1	Özgünlük	1

Tablo 6'ya göre sporda liderlik ile beraber yapılan çalışmaların konulara göre dağılımlarına bakıldığında en fazla çalışılmış konunun 9 çalışmayla öz yeterlilik olduğu

görülmektedir. Bunu empatik eğilim 5, örgütsel adalet 4, iletişim becerileri 3, özgüven davranışları, başarı motivasyonu, örgüt iklimi, iş doyumu, sınıf yönetim davranışları, kişilik özellikleri, örgütsel bağlılık, motivasyon, girişimcilik konuları ise 2 çalışmayla takip etmektedir.

Tablo 7. Sporda Liderlik ile İlgili Öğrencilerle Yapılan Çalışmaların Çalıştıkları Konularla Negatif ve Pozitif Korelasyonları

Yıl	Yazar	Çalışılan Konular	Negatif	Pozitif
2016	Recep Aydın	Liderlik		
2018	Abdul Gafur Kara	Girişimcilik Eğilimi-Liderlik Özellikleri		Girişimcilik Eğilimi
2018	Hakan Tor	Liderlik Özellikleri		
2019	Çimen Bakır	Empatik Eğilim-Liderlik Davranışları		Empatik Eğilim
2020	Ahmet Düzgüncü	Liderlik Tarzları		
2020	Hasan Kurtyemez	Liderlik Özellikleri-Başarı Yönelimleri		Başarı Yönelimleri
2021	Reha Bozgüney	Liderlik -Özgünlük		Özgünlük
2021	Ali Erman Aşar	Liderlik Tarzları		
2022	Erdal Alaca	Liderlik Yönelimleri-Özgüven Davranışları		Özgüven
2022	Güral Güngör	Liderlik Davranışları-Toplumsal Cinsiyet	Toplumsal Cinsiyet	
2022	Günseli Tekinbay	Liderlik Becerileri -Kaygı Düzeyleri	Kaygı	
2022	Onur Sarı	Liderlik Düzeyleri-Girişimcilik		Girişimcilik
2022	Selim Akman	Liderlik Davranışları-Akademik Motivasyon		Akademik Motivasyon
2023	Batuhan Ordu	Rekreasyonel Liderlik		
2023	Merve Tuncel Boyacı	Liderlik Düzeyleri- Empati Düzeyleri		Empati
2023	Hasan Hüseyin Boşnak	Liderlik Yönelimleri-Özgüven		Özgüven
2023	Erkan Doğan	Liderlik Özellikleri		
2023	Tolgahan Yolcu	Liderlik Özellikleri-Akademik Öz Yeterlilik		Akademik Öz Yeterlilik
2023	Bahar Pürlüpnar	Liderlik-Öz Yeterlilik		Öz Yeterlilik
2024	Burcu Sarıkaya	Liderlik Özellikleri-Kariyer Planlama		Kariyer
2024	İbrahim Gençgör	Liderlik Düzeyleri-Etkili İletişim Becerileri		Etkili iletişim
2024	Sena Han	Liderlik Yönelimleri-Kişilik Özellikleri-Cinsiyet Roller		

Tablo 7’de Sporda liderlikle, girişimcilik, empatik eğilim, başarı yönelimleri, özgünlük, özgüven, akademik motivasyon, empati, akademik öz yeterlilik, öz yeterlilik, kariyer, etkili iletişim konuları ile pozitif yönde, toplumsal cinsiyet ve kaygı konularında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kara, 2018; Bakır, 2019; Kurtyemez, 2020; Bozgüney, 2021; Alaca, 2022; Sarı, 2022; Akman, 2022; Güngör, 2022; Tekinbay, 2022; Boyacı, 2023; Boşnak, 2023; Yolcu, 2023; Pürlüpnar, 2023; Sarıkaya, 2024; Gençgör, 2024).

Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında eğitim gören bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin liderlik özelliklerinin karşılaştırılması ile ilgili çalışmada anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Aydın, 2016).

Beden eğitimi ve spor bölümü ile eğitim fakültesi öğrencilerinin liderlik özelliklerinin incelendiği çalışmada eğitim fakültesi öğrencilerinin liderlik özelliklerinin beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (Tor, 2018).

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik tarzlarının incelendiği bir çalışmada insan kaynaklı liderlik ile sadece cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunurken, benzer bir çalışmada liderlik davranışları ile sadece bölümler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Düzgünce, 2020; Aşar, 2021).

Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyonel liderlik davranışlarının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ordu, 2023).

Spor yöneticiliği ve kamu yönetimi bölümü öğrencilerinin liderlik özelliklerinin incelendiği çalışmada spor yöneticiliği öğrencilerinin sembolik liderlik eğilimleri kamu yönetimi bölümü öğrencilerinden daha yüksek çıkmıştır (Doğan, 2023).

Öğrencilerin liderlik yönelimlerinin yordayıcısı olarak kişilik özellikleri ve cinsiyet rollerinin incelendiği çalışmada, spor yöneticiliği öğrencilerinin liderlik yönelimleri, toplumsal cinsiyet ve kişilik özellikleri arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca liderlik yönelimlerinin kişilik özellikleri ve toplumsal cinsiyet rollerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Han, 2024).

Tablo 8. Sporda Liderlik ile İlgili Öğretmenlerle Yapılan Çalışmaların Çalıştıkları Konularla Negatif ve Pozitif Korelasyonları

Yıl	Yazar	Tez Başlığı	Negatif	Pozitif
2014	Okan Burçak Çelik	Liderlik Stilleri-Sınıf Yönetimi	Sınıf Yönetimi	
2014	Hüseyin Çiçek	Örgütsel Adalet-Etik Liderlik		Örgütsel Adalet
2018	Nurgül Öz	Liderlik Davranışları-İletişim Becerileri		İletişim Becerileri
2019	İkram Ayten	Liderlik Algıları-Liderlik Özellikleri	Liderlik Algıları Liderlik Özellikleri	
2019	Birgül İskender	Liderlik-Öğretmen Yeterlilik		Öğretmen Yeterlilik
2019	Ebru Tozkar	Liderlik Gücü Algısı-Başarı Motivasyonu Takım Uyumu		Başarı Motivasyon
2020	Yalçın İlgörmüş	Liderlik-Karar Verme		Karar Verme
2020	Alper Tanrıkuulu	Ruhsal Liderlik-Örgütsel Bağlılık		Örgütsel Bağlılık
2020	Gizem Kaplan	Örgüt İklimi-Örgütsel Özdeşleşme-Algılanan Liderlik		Örgüt İklimi Örgütsel Özdeşleşme
2021	Abdurrahman Topal	Liderlik Tipleri-İnovasyonel Yaklaşım		İnovasyonel Yaklaşım

2022	Adem Bektaş	Liderlik Stilleri-Spor Karakterleri	Spor Karakterleri	
2022	Akın Bilgin	Liderlik Davranışları-Kişilik Özellikleri		Kişilik Özellikleri
2023	Kemal Ertan	Liderlik Yönelimleri		
2023	Hilmi Mert Kurt	Liderlik Yönelimleri -Psikolojik Dayanıklılık		
2023	Necla Ezgi Müftüoğlu	Liderlik Tarzları-Örgütsel İklim-Örgütsel Stres	Örgütsel İklim	Örgütsel Stres
2023	Gizem Nazlı Savtekin	Liderlik Düzeyleri-Sosyal Öz yeterlilikleri		Sosyal Öz Yeterlilik
2023	Samet Can Türk	Liderlik Yönelimleri-Empatik Eğilimleri		Empatik Eğilim
2024	Enes Şekerözü	Empatik Eğilimleri-Liderlik Yönelimleri	Empatik Eğilim	
2024	Ömer Yıldız	Öğretimsel Liderlik-Öğretmen Öz Yeterlilik		Öğretmen Öz Yeterlilik
2024	Hilal Doğan	Liderlik Yönelimleri-Kişilerarası Öz Yeterlilik		Kişilerarası Öz Yeterlilik
2024	Tayfun Altınay	Liderlik Stilleri-Sınıf Yönetim Davranışları		Sınıf Yönetimi Davranışları
2024	Abdurrahman Çeliker	Liderlik Stilleri-Çatışma Yönetimi	Çatışma Yönetimi	
2024	Selis Köse	Yıkıcı Liderlik		
2024	Mustafa Recep Arslaner	Liderlik Yönelimleri		

Tablo 8’de Sporda liderlikle, örgütsel adalet, iletişim becerileri, öğretmen öz yeterlilikleri, motivasyon, karar verme, örgütsel bağlılık, örgütsel özdeşleşme, örgüt iklimi, inovasyonel yaklaşım, spor karakterleri, kişilik özellikleri, sosyal öz yeterlilik, örgütsel stres, empatik eğilim, öğretmen öz yeterliliği, kişilerarası öz yeterlilik ve sınıf yönetim davranışları konuları ile pozitif yönde, ilişki bulunmuştur (Çiçek, 2014; Öz, 2018; İskender, 2019; Tozkar, 2019; İlgörmüş, 2020; Tanrikulu, 2020; Kaplan, 2020; Topal, 2021; Bilgin, 2022; Müftüoğlu, 2023; Savtekin, 2023; Türk, 2023; Yıldız, 2024; Doğan, 2024; Altınay, 2024). Sınıf yönetimi, liderlik algıları, liderlik özellikleri, spor karakterleri, empatik eğilim, örgütsel iklim ve çatışma yönetimi konularında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çelik, 2014; Ayten, 2019; Bektaş, 2022; Müftüoğlu, 2023; Şekerözü, 2024; Çeliker, 2024).

Beden eğitimi öğretmenlerinin liderlik yönelimlerinin incelendiği çalışmada Doğu Anadolu bölgesindeki erkek beden eğitimi öğretmenlerinin kadın öğretmenlere göre liderlik yönelimlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ertan, 2023).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ile çok yönlü liderlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Kurt, 2023).

Beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yıkıcı liderlik ölçek geliştirme çalışması yapılmıştır (Köse, 2024).

Beden eğitimi öğretmenleri ile antrenörlerin liderlik yönelimleri arasında, idarecilik yapma değişkenine göre politik liderlik, insan kaynaklı liderlik, karizmatik liderlik ve yapısal liderlik değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Arslaner, 2024).

Tablo 9. Sporda Liderlik ile İlgili Yöneticilerle Yapılan Çalışmaların Çalıştıkları Konularla Negatif ve Pozitif Korelasyonları

Yıl	Yazar	Tez Başlığı	Negatif	Pozitif
2010	Murat Kul	Liderlik Stilleri-Yıldırma Yaşama-Örgütsel Bağlılık-İş Doymu	Yıldırma Yaşama	Örgütsel Bağlılık
2011	Gökhan Acar	Etik Liderlik Davranışları-Örgütsel Adalet-Motivasyon	Motivasyon	Örgütsel Adalet
2014	Ferhat Gündoğdu	Liderlik Stilleri-Sporun Yaygınlaştırılması		Sporun Yaygınlaştırılması
2015	Betül Altınok	Hizmetkar Liderlik		
2016	İsa Çiftçi	Liderlik Stilleri		
2019	Hakan Gözcü	Liderlik Tarzları-Çalışan Performansı		Çalışan Performansı
2019	Ömür Fatih Karakullukçu	Öz liderlik-Öz Yeterlilik-Yönetimsel Yetkinlik-Kariyer Tatmini	Öz Yeterlilik	
2020	Kaan Karakuş	Stratejik Liderlik-İş Doymu		İş Doymu
2020	Onur Güzelyurt	Toksik Liderlik-İşten Ayrılma Niyeti		İşten Ayrılma Niyeti
2020	Yunus Erdoğan	Etik Liderlik-Örgütsel Adalet		Örgütsel Adalet
2021	Yusuf Taze	Liderlik davranışları-İletişim Becerileri		İletişim Becerileri
2021	Ahmet Uslu	Liderlik Boyutları		
2022	Mehmet Sait Teke	Liderlik Becerileri-Kriz Yönetimi		Kriz Yönetimi
2023	Şenay Şule Yurtdaş	Liderlik Yönelimleri-Örgütsel Miyopi	Politik ve Sembolik Liderlik	Yapısal Liderlik
2023	Suat Modoğlu	Otantik Liderlik-İş Tatmini		İş Tatmini
2023	Ebru Barut	Liderlik Tarzları-Kriz Yönetimi		Kriz Yönetimi
2024	Mardin Tahseen Abdulrahman	Otantik Liderlik-Babacan Liderlik		

Tablo 9’da Sporda liderlikle, örgütsel bağlılık, örgütsel adalet, sporun yaygınlaştırılması, çalışan performansı, iş doymu, işten ayrılma niyeti, iletişim becerileri, kriz yönetimi, örgütsel miyopi, (yapısal liderlik) ile iş tatmini konularında pozitif yönde, ilişki bulunmuştur (Kul, 2010; Acar, 2011; Gündoğdu, 2014; Gözcü, 2019; Karakuş, 2020; Güzelyurt, 2020; Erdoğan, 2020; Taze, 2021; Teke, 2022; Yurtdaş, 2023; Modoğlu, 2023; Barut, 2023). Yıldırma, motivasyon, öz yeterlilik ve miyopi (politik ve sembolik liderlik) konularında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kul, 2010; Acar, 2011; Karakullukçu, 2019; Yurtdaş, 2023).

Spor yöneticilerinin hizmetkâr liderlik davranışlarının araştırılması konulu çalışmada değerlendirilen yöneticilerin hizmetkâr liderlik davranışlarını gözler önüne serdiği düşünülmektedir (Altınok, 2015).

Spor yöneticilerinin liderlik stillerinin incelendiği çalışmada Fırat Üniversitesi idari çalışanlarının gözünde Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı en fazla ödüle bağlı liderlik gösterirken, akademik personelin gözünde serbestlik tanıyan liderlik biçimini göstermektedir. Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü çalışanlarına göre müdürleri dönüşümcü, sürdürümcü ve serbestlik tanıyan liderlik biçimlerini gösterirken, antrenörlerin gözünde ise en fazla karizmatik liderlik eğilimi göstermektedir. Kulüplerde çalışan antrenörlere göre, yöneticileri dönüşümcü, sürdürümcü ve serbestlik tanıyan liderlik eğilimi göstermektedir (Çiftçi, 2016).

Spor yöneticilerinin liderlik boyutlarının araştırıldığı bir çalışmada spor yöneticilerinin öz liderlik ölçeği sonuçlarının yüksek olduğu görülmüştür (Uslu, 2021).

Kuzey Irak Türk bölgesinde görev yapan kamu ve özel sektör spor yöneticilerinin otantik ve babacan liderliklerinin incelendiği çalışmada, Irak'ta bulunan kamu ve özel spor tesislerinde çalışan personellerin liderlerinden algıladıkları babacan ve otantik liderlik düzeylerinin kamu spor tesislerinde çalışanlarda daha yüksek olduğu; ayrıca babacan liderlik algısının çalışma yılı ve aynı yönetici ile uzun yıllar çalışmaktan da olumlu etkilendiği söylenebilir (Abdulrahman, 2024).

Tablo 10. Sporda Liderlikle İlgili Antrenörlerle Yapılan Çalışmaların Birlikte Çalıştıkları Konularla Negatif ve Pozitif Korelasyonları

Yıl	Yazar	Tez Başlığı	Negatif	Pozitif
2010	Veysel Temel	Liderlik Tarzları		
2010	Oğuz Toklu	Liderlik Özellikleri-Öz Yeterlilik	Öz Yeterlilik	
2010	Arif Özseri	Liderlik Tarzları		
2013	İhsan Sarı	Liderlik Davranışları-Öz Yeterlilik-Motivasyon		Öz yeterlilik
2014	Savaş Akkuş	Liderlik Özellikleri-Sporcu Düşünceleri		
2014	Zekariya Bektaş	Liderlik Davranışları		
2015	Hakan Aslan	Liderlik Davranış-Eleştirel Düşünme		
2016	Erkan Güven	Liderlik Tarzları		
2016	Muammer Canbaz	Liderlik-Yaratıcılık-Tükenmişlik		
2016	Mehmet Bilgin Karademir	Liderlik Davranışları-Başarı Motivasyonu		Başarı Motivasyonu
2016	Abdullah Bensiz	Liderlik Özellikleri		
2016	Kayhan Serin	Liderlik Tarzları		
2017	Didem Kandemir	Liderlik Tarzları		
2018	Ali İlhan Barut	Liderlik Davranışları-Antrenörlük Davranışları		
2018	Melek Bayındır	Liderlik Özellikleri-Empati Düzeyleri		Empati Düzeyleri
2018	Yunus Kak	Liderlik Tarzları		
2019	Mustafa Paydaş	Liderlik Tarzları-Problem Çözme Becerisi		
2019	Adem Özalp	Liderlik Tarzları		

2019	Berkay Mazhar Balcı	Liderlik Davranışları	
2019	Hüseyin Özdemir	Liderlik Davranışları-Öz Yeterlilik	
2019	Yalçın İnanlı	Liderlik Tarzları	
2019	Yasin Çetintaş	Liderlik Yönelimleri	
2019	Selim Mazlum	Liderlik Stilleri -Yönetim	Yönetim
2020	Sercan Yıldız	Liderlik Özellikleri	
2020	Enes Özdemir	Liderlik Özellikleri-Öz Yeterlilik	Öz Yeterlilik
2020	Adem Koç	Liderlik Tarzları-İletişim Becerileri	
2021	Erdal Bitik	Liderlik Davranışları	
2021	Abdurrahman Akgün	Liderlik Tarzları	
2021	Nisanur Canikli	Liderlik Seviyeleri-Pedagojik Yeterlilikleri	
2022	Murat Saraçoğlu	Liderlik Yönelimleri-Sportmenlik Davranış	Sportmen Davranış
2022	Öznur Ayık	Dönüşümcü Liderlik-İş Tatmini	İş Tatmini
2023	Barış Karahan	Liderlik Özellikleri	
2024	Eva Tataroğlu	Liderlik Özellikleri	

Tablo 10’da Sporda liderlikle, öz yeterlilik, başarı motivasyonu, empati, yönetim, sportmenlik davranışları ve iş tatmini arasında pozitif yönde, ilişki bulunmuştur (Sarı, 2013; Karademir, 2016; Bayındır, 2018; Mazlum, 2019; Özdemir, 2020; Saraçoğlu, 2022; Ayık, 2022). Sporda liderlikle öz yeterlilik arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Toklu, 2010).

Antrenörlerin liderlik tarzları birlikte çalıştıkları sporcuların özelliklerine ve diğer dış etkenlere göre farklılaşmaktadır (Temel, 2010).

Araştırmaya katılan antrenörlerin lider antrenörlük tarzını, diğer antrenörlük tarzlarına göre anlamlı düzeyde kabul ettikleri görülmüştür (Özsarı, 2010).

Antrenörlerin eğitim, öğretime önem veren bir liderlik tarzını benimsedikleri, ayrıca sporcular antrenörlerinin demokratik bir yapıda olduğunu savunurlarken, antrenörler liderlik algısının yeterince demokratik olmadığını düşünmektedirler (Akkuş, 2014).

Antrenörlerin liderlik tutumlarını yaş, meslekteki görev süresi, eğitim ve antrenörlük pozisyonu gibi değişkenlerin etkilediği ortaya çıkmıştır (Bektaş, 2014).

Otokratik ve demokratik antrenörlerde erkek antrenörler kadınlardan, bireysel spor branşı olanların takım sporuyla uğraşanlardan eleştirel düşünme eğilimleri daha yüksek bulunmuştur (Aslan, 2015).

Futbolcularda yapılan bir araştırmada, futbol antrenörlerinin en fazla demokratik liderlik ve vizyoner liderlik tarzlarına sahip oldukları bulunmuştur (Güven, 2016).

Taekwondo antrenörlerinin eğitim seviyesi yükseldikçe liderlik düzeylerinde artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Canbaz,2016).

Yapılan araştırmada araştırma grubunda yer alan antrenörlerin liderlik davranışları ile ilgili olarak puan ortalamalarının düşük olduğu görülmektedir (Bensiz, 2016).

Boks antrenörlerinin sadece demokratik liderlik davranışlarında, antrenörlük kademeleri, antrenörlük tecrübeleri ve yaşları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (Serin, 2016).

Bireysel spor dallarındaki antrenörlerin otokratik davranış sergileyen liderlik tarzlarına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Kandemir, 2017).

Antrenörlerin liderlik davranışı ve antrenör davranışları arasında ilişki olup farklı alt boyutları arasında da anlamlı farklılıklar saptanmıştır (Barut, 2018).

Araştırma sonucunda demokratik ve pozitif geribildirim arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür (Kak, 2018).

Liderlik düzeyi ile problem çözme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Paydaş, 2019).

Futbol antrenörlerinin sporda liderlik ve yaş değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür (Özalp, 2019).

Takım sporu yapan sporculara göre antrenörlerin liderlik davranışlarının sadece cinsiyet, spor yaptıkları süre ve aylık gelir düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Balcı, 2019).

Halkoyunları antrenörlerinin antrenör liderlik özelliklerinin sportif öz yeterlik algısının anlamlı olmadığı bulunmuştur (Özdemir, 2019).

Yapılan çalışmada yaş değişkeni ile ekonomik durum ile liderlik tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (İnanlı, 2019).

Karate antrenörlerinin liderlik yönelimlerinin yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve antrenörlük kademeleri değişkenleri arasında ilişki olduğu görülmüştür (Çetintaş, 2019).

Futbol antrenörlerinin demografik özellikleri ile liderlik özellikleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Yıldız, 2020).

Boks antrenörlerinin iletişim becerileri ve liderlik tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Koç, 2020).

Yüzme antrenörlerinin, demografik özelliklerden yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleki tecrübe ve kurumlarındaki çalışma süresi özellikleri ile liderlik davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Bitik, 2021).

Sporda liderlik ölçeği alt boyutlarıyla aylık gelir, ikamet edilen yer, medeni durum, il değişkeni, spor yapma yılı ve spora ayrılan zaman değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Akgün, 2021).

Antrenör kademeleri ve cinsiyet değişkenleri ile liderlik ve antrenör pedagojik yeterliliğin bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Canikli, 2021).

Bireysel ve takım sporu antrenörlerinin otokratik davranış hariç olmak üzere diğer liderlik tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Karahan, 2023).

Güreş antrenörlerinin demokratik lider ve eğitim tipi lider boyutlarına göre sporcu algısı ve antrenörün gerçek davranışı arasında ilişki bulunmuştur (Tataroğlu, 2024).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sporda liderlikle ilgili yapılan tez çalışmalarında yıl bazında bakıldığında en çok çalışmanın 15 çalışma ile 2023 yılında yapılmış olduğu görülmektedir. Bu çalışmaları sırasıyla 2019 yılında 13 çalışma, 2024 yılında 12 çalışma, 2020 yılında 11 çalışma ve 2022 yılında 10 çalışma takip etmiştir. Sporda liderlik alanında 2012 yılında aranan kriterlere uygun hiç çalışmanın yapılmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın diğer bir sonucunda, sporda liderlikle ilgili yapılan tezlerde örneklem gruplarına bakılmış, en fazla 32 çalışma ile antrenörlere yapıldığı görülmüştür. Bu örneklem grubunu sırasıyla 24 çalışma ile öğretmenler, 22 çalışmayla öğrenciler ve 18 çalışmayla yöneticiler üzerinde yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sporda liderlikle ilgili yapılan tezlerin türlerine göre dağılımlarına bakıldığında, kriterlere uygun tezlerin 80 tanesinin yüksek lisans, 16 tanesinin doktora tezi olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu olarak sporda liderlik alanında yapılan tezlerin araştırma yöntemlerine bakılmış en fazla kullanılan yöntemin ilişkisel tarama yöntemi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu yöntemleri sırasıyla genel tarama ve betimsel tarama takip etmiştir. Aranılan kriterler dahilinde sadece bir çalışmada karma yöntemin kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada yıllara göre araştırma yöntemlerinin dağılımları incelendiğinde en fazla kullanılan ilişkisel tarama yönteminin 2023 yılında yapıldığı görülmektedir. Sırasıyla 2020 ve 2024 yıllarında 8, 2019 ve 2022 yıllarında 6, 2010, 2014, 2018, yıllarında 2 ve 2013, 2016, 2021 yıllarında 1 çalışmada ilişkisel tarama yönteminin kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın bir diğer sonucu olan sporda liderlik ile beraber yapılan çalışmalar ile çalışılan konulara göre incelendiğinde en fazla birlikte çalışılan konunun 9 çalışmayla öz yeterlilik olduğu görülmektedir. Bunu empatik eğilim 5, örgütsel adalet 4, iletişim becerileri 3, özgüven davranışları, başarı motivasyonu, örgüt iklimi, iş doyumu, sınıf yönetim davranışları, kişilik özellikleri, örgütsel bağlılık, motivasyon, girişimcilik 2 çalışmayla takip ettiği sonucu bulunmuştur.

Araştırmada son olarak sporda liderlikle ilgili öğrenci, öğretmen, yönetici ve antrenörlerle ilgili yapılan çalışmaların birlikte çalışılan konuların korelasyonlarına bakılmış, öğrencilerle yapılan çalışmaların birlikte çalışılan konuların pozitif ve negatif korelasyonlarında girişimcilik, empatik eğilim, başarı yönelimleri, özgünlük, özgüven, akademik motivasyon, empati, akademik öz yeterlilik, öz yeterlilik, kariyer, etkili iletişim konuları ile pozitif yönde, toplumsal cinsiyet ve kaygı konularında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerle yapılan çalışmalarda, örgütsel adalet, iletişim becerileri, öğretmen öz yeterlilikleri, motivasyon, karar verme, örgütsel bağlılık, örgütsel özdeşleşme, örgüt iklimi, inovasyonel yaklaşım, spor karakterleri, kişilik özellikleri, sosyal öz yeterlilik, örgütsel stres, empatik eğilim, öğretmen öz yeterliliği, kişilerarası öz yeterlilik ve sınıf yönetim davranışları konuları ile pozitif yönde, ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yöneticilerle yapılan çalışmalarda, örgütsel bağlılık, örgütsel adalet, sporun yaygınlaştırılması, çalışan performansı, iş doyumu, işten ayrılma niyeti, iletişim becerileri, kriz yönetimi, örgütsel miyopi, (yapısal liderlik) ile iş tatmini konularında pozitif yönde, ilişki bulunmuştur. Antrenörlerle yapılan çalışmalarda öz yeterlilik, başarı motivasyonu, empati, yönetim, sportmenlik davranışları ve iş tatmini arasında pozitif yönde, ilişki bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmada 2010-2024 yılları arasında sporda liderlikle ilgili öğretmen, öğrenci, yönetici ve antrenörlerle yapılan tezler spor konu alanında incelenmiş en fazla antrenörlerle çalışma yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelecekte sportif performansın artırılması göz önünde tutularak liderlikle ilgili yapılacak çalışmaların psikoloji ve eğitim konu alanlarında, sporcu ve sporun içinde yer alan farklı örneklem gruplarında yapılması önerilebilir. Sporun gelişmesi, sportif başarının artırılması ve sporcuların psikolojik olarak olumsuzluklardan uzaklaşması adına, sporcularda psikososyal alandaki çalışılmamış konuların liderlikle birlikte çalışılması gelecekte daha iyi sporcu yetiştirilmesine ve sporun yönetimine katkı sağlayacağı düşünülebilir. Çalışmanın bu alanda literatürde eksik kalan bölümleri ortaya çıkaracağı ve yapılacak olan bilimsel çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abdulrahman, M. T. (2024). Kuzey Irak Türk bölgesinde görev yapan kamu ve özel sektör spor yöneticilerinin otantik ve babacan liderliklerinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Acar, G. (2011). Okul yöneticilerinin etik liderlik davranışlarının beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel adalet ve motivasyon düzeyleriyle ilişkisi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Enstitüsü, Ankara.
- Akgün, A. (2021). Futbol antrenörlerinin liderlik tarzlarının bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Akkuş, S. (2014). Erkekler birinci voleybol liginde yer alan takımların antrenörlerinin liderlik özellikleri ile sporcuların bu konudaki düşüncelerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akman, S. (2022). Spor yöneticiliği öğrencilerinin öz liderlik davranışları ile akademik motivasyonlarının değerlendirilmesi: İstanbul örneği. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Alaca, E. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri ile Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve özgüven davranışlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Altınok, B. (2015). Spor yöneticilerinin hizmetkâr liderlik davranışlarının araştırılması. Doktora Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Altunay, T. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları liderlik stillerinin sınıf yönetimi davranışlarına olan etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Arslaner, M. R. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile antrenörlerin liderlik yönelimlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Kahraman Maraş.
- Arslanoğlu, K. (2005). Futbolun Psikiyatrisi Sporun Psikolojisi ve Psikiyatrisim 2. Basım. İstanbul: İthaki yayınları

- Aslan, H. (2015). Antrenörlerin liderlik davranış tiplerine göre eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Aşar, A. E. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin liderlik tarzlarının incelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aydın, R. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında eğitim gören bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin liderlik özelliklerinin karşılaştırılması Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Ayık, Ö. (2022). Dönüşümcü liderlik ve iş tatmini ilişkisinin incelenmesi: Marmara bölgesi Gençlik ve Spor il ve ilçe müdürlüklerinde görevli antrenörlere yönelik bir uygulama. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, İ. (2019). Okul sporlarında antrenör olarak yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik algıları ile liderlik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Bakır, Ç. (2019). Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinin sporda tercih ettikleri liderlik davranışlarıyla karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Balcı, B. M. (2019). Takım sporcularının algılarına göre antrenörlerin liderlik davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Barut, A. İ. (2018). Farklı hedef yönelimlerine sahip unilig erkek basketbolcularının algılanan liderlik davranışı ve antrenör davranışlarını değerlendirmelerinin karşılaştırılması. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Barut, E. (2023). Spor işletmeleri yöneticilerinin liderlik tarzları ile kriz yönetimi düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bayındır, M. (2018). Antrenörlerin liderlik özellikleri ile empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Bektaş, A. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin uyguladıkları liderlik stillerinin öğrencilerin spor karakterleri üzerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

- Bektaş, Z. (2014). İstanbul Büyük Şehir Belediyesi Spor A.Ş.'de çalışan antrenörlerin liderlik tutum davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Bensiz, A. (2016). Amatör futbolcuların algılarına göre antrenörlerin liderlik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Bilgin, A. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişilik özelliklerinin liderlik davranışlarına olan etkisinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bitik, E. (2021). Yüzme antrenörlerinin liderlik davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Boşnak, H. H. (2023). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve öz güven davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sinop.
- Boyacı, M. T. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik özellikleri ve empati düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Bozgüney, R. (2021). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin liderlik düzeyleri ve özgünlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Can, H. (1992). Organizasyon ve Yönetim, 6. Baskı, Ankara: Adım Yayıncılık.
- Canbaz, M. (2016). Türkiye'deki taekwondo antrenörleri'nin liderlik, yaratıcılık ve tükenmişlik düzeylerinin araştırılması. Doktora Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Canikli, N. (2021). Sporcuların algılarına göre farklı kademelerdeki antrenörlerin liderlik seviyeleri ve pedagojik yeterliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Chappelet, J.L. (2009). A global vision for sport (and sport management). European Sport Management Quarterly, 9(4), 483-485.

- Chelladurai, P. ve Riemer, HA (1998). JL Duda (Ed.), Spor ve Egzersiz Psikolojisindeki Gelişmeler (s. 227-253). Morgantown, WV: Fitness Bilgi Teknolojisi.
- Cotterill, S.T., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116-133.
- Çelik, O.B. (2014). Farklı liderlik stillerine sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çeliker, A. (2024). Beden eğitimi öğretmenlerinin liderlik stilleri ile çatışma yönetim stratejilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Çetintaş, Y. (2019). Karate antrenörlerinin liderlik yönelimlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Çiçek, H. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma ortamlarındaki örgütsel adalet düzeyinin etik liderlik davranışlarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Çiftçi, İ. (2016). Elazığ ilindeki spor yöneticilerinin liderlik stillerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Doğan, E. (2023). Spor yöneticiliği ve kamu yönetimi bölümü öğrencilerinin bazı değişkenlere göre liderlik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Doğan, H. (2024). Beden eğitimi öğretmenlerinin kişilerarası öz-yeterlilik düzeyleri ile liderlik yönelimlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Düzgünce, A. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin liderlik tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Erdoğan, Y. (2020). Okul yöneticilerinin etik liderlik davranışları ile beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin örgütsel adaletleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Eren, E. (2014). Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi. Beta Basım Yayım Dağıtım.

- Ertan, K. (2023). Beden eğitimi öğretmenlerinin liderlik yönelimlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Gençgör, İ. (2024). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin etkili iletişim becerisi ve çok yönlü liderlik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Gözcü, H. (2019). Spor merkezi yöneticilerinin liderlik tarzlarının çalışan performansı ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Gündoğdu, F. (2014). Spor yöneticilerinin liderlik stilleri ile sporun yaygınlaştırılması arasındaki ilişki. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gündoğdu, F., ve Sunay, H. (2018). Türk spor teşkilatındaki spor yöneticilerinin liderlik stilleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 178-195.
- Güngör, G. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin toplumsal cinsiyet rol algıları ile liderlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Gürüz, D. (2006). Yönetim ve organizasyon: Bireyden örgüte, fikirden eyleme. Nobel Yayınları.
- Güven, E. (2016). Iğdır, Ağrı, Erzurum illerinde futbol antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Güzelyurt, O. (2020). Özel spor salonu yöneticilerinin toksik (zehirli) liderlik davranışları ile çalışanların işten ayrılma niyeti arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Denizli.
- Han, S. (2024). Spor yöneticiliği öğrencilerinin liderlik yönelimlerinin yordayıcısı olarak kişilik özellikleri ve cinsiyet rolleri: Bir yapısal eşitlik modelleme çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Işık, Ö., ve Serinkan, C. (2020). Liderlik yaklaşımları ve spor yönetiminde liderlik. Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi, 7(2), 308-332.
- İkizler, C. (2000). Sporda sosyal bilimler. Alfa Yayınevi.

- İlgörmüş, Y. (2020). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik ve karar verme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- İnanlı, Y. (2019). Doğu Anadolu bölgesindeki masa tenisi antrenörlerinin liderlik tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- İskender, B. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik ve öğretmen liderlik düzeylerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kak, Y. (2018). Elazığ ilindeki farkı spor branşlardaki profesyonel takımlarda görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kandemir, D. (2017). Elazığ ilinde farklı bireysel spor dallarında görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kaplan, G. (2020). Örgüt iklimi örgütsel özdeşleşme ve algılanan liderlik davranışları ilişkisi: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kara, A. (2018). Yükseköğretim kurumlarında spor eğitimi alan öğrencilerin girişimcilik eğilimi ve liderlik özellikleri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karademir, M. B. (2016). Halkoyunlarında antrenör liderlik davranışlarının oyuncuların başarı motivasyonları üzerindeki etkisinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Karahan, B. (2023). Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karakullukçu, Ö. F. (2019). Spor yöneticilerinin öz yeterlilik inancı ve öz liderlik inançları ile yönetsel yetkinlik düzeyleri arasındaki ilişkilerde kariyer tatmininin aracılık rolü. Doktora Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Karakuş, K. (2020). Spor yöneticilerinin stratejik liderlik özellikleri ile çalışanların iş doyumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Koç, A. (2020). Boks antrenörlerinin iletişim becerileri ve liderlik tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Koruç, Z. (1995). Voleybolda antrenör özellikleri ve antrenör kişiliği. Voleybol Dergisi, 3-8.
- Köse, S. (2024). Beden eğitimi öğretmenliğinde yıkıcı liderlik ölçek geliştirme çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kul, M. (2010). Okul yöneticilerinin liderlik stilleri ile beden eğitimi öğretmenlerinin yıldırma (mobbing) yaşama düzeyleri, örgütsel bağlılıkları ve iş doyumu arasındaki ilişki. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurt, H. M. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çok yönlü liderlik yönelimleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kurtyemez, H. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik özellikleri ile başarı yönelimleri arasındaki ilişki: Samsun ili örneği. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Mazlum, S. (2019). Türkiye'deki yüzme antrenörlerinin çalıştıkları kulüp yöneticilerini yönetim ve liderlik stilleri bakımından değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Avrasya üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Modoğlu, S. (2023). Spor yöneticilerinin otantik liderlik algıları ile iş tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Erzurum ili örneği. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Müftüoğlu, N. E. (2023). Beden eğitimi öğretmenlerinde örgütsel iklim ve örgütsel stres ilişkisinde liderlik tarzlarının aracı rolü. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ordu, B. (2023). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyonel liderlik davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

- Öz, N. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerilerinin liderlik davranışlarına olan etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Özalp, A. (2019). Futbol antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Özdemir, E. (2020). Voleybol antrenörlerinin liderlik özelliklerinin öz yeterlilikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Özdemir, H. (2019). Sporcuların algıladıkları antrenör liderlik davranışlarının öz yeterlilik düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yozgat.
- Özsarı, A. (2010). Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının tespiti. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Paydaş, M. (2019). Antrenörlerin liderlik tarzlarının problem çözme becerisine olan etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Peachey, J. W., Zhou, Y., Damon, Z. J., Burton, L. J. Forty years of leadership research in sport management: A review, synthesis, and conceptual framework. *Journal of Sport Management*, 2015; 29 (5), 570- 587.
- Pürlüpnar, B. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik algılarıyla liderlik etme motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Niğde.
- Saraçoğlu, M. (2022). Antrenörlerin liderlik yönelimleri ile sportmenlik davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Sarı, İ. (2013). Güreşçilerin motivasyonu ve öz yeterlikleri ile antrenörlerin liderlik davranışlarının ilişkisi. Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

- Sarı, O. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Girişimcilik ve Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıkaya, B. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ile kariyer planlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Savtekin, G. N. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sosyal öz yeterlikleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Serin, K. (2016). Boks antrenörlerinin liderlik tarzlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Stogdill, R. (1974). Handbook of Leadership: A Survey Theory and Research. NewYork: Free Press.
- Şekerözü, E. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeyleri ile liderlik yönelimleri. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tanrikulu, A. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ruhsal liderlik ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Tataroğlu, E. (2024). Güreş antrenörlerinin algılanan liderlik özellikleri ile gerçekte var olan liderlik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Taze, Y. (2021). Spor yöneticilerinin liderlik davranışlarının ve iletişim becerilerinin incelenmesi: İstanbul ili örneği. Doktora Tezi. İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Teke, M. S. (2022). Spor yöneticilerinin kriz yönetiminde liderlik becerilerinin incelenmesi. Doktora Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Tekinbay, G. (2022). Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeyleri ile liderlik becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

- Temel, V. (2010). Konya iline ait bireysel ve takım sporu antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Toklu, O (2010). Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Topal, A. (2021). Öğretmenlerin liderlik tipleri ve inovasyonel yaklaşımlarının incelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Tor, H. (2018). Beden eğitimi ve spor bölümü ile eğitim fakültesi öğrencilerinin liderlik özelliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Tozkar, E. (2019). Sporcu öğrencilerin beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yönelik liderlik gücü algısı ile sporda başarı motivasyonu ve takım uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Tunçer, P. (2012). Yönetim ve organizasyon. Beta Yayıncılık
- Türk, S. C. (2023). Beden eğitimi öğretmenleri ile antrenörlerin empatik eğilim ve liderlik yönelimlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Uslu, A. (2021). Spor yöneticilerinin liderlik boyutlarının araştırılması bir kamu kurumu örneği. Doktora Tezi. İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yaldız, Ö. (2024). Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin öğretmen öz yeterlikleri ve öğretimsel liderlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bingöl.
- Yıldız, S. (2020). Futbol antrenörlerinin liderlik özelliklerinin ölçülmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Yolcu, T. (2023). Spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinin liderlik özellikleri ve akademik öz-yeterliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.

- Yukl, G., O'Donnell, M. ve Taber, T. (2009). Lider davranışlarının lider-üye değişim ilişkisi üzerindeki etkisi. Yönetim psikolojisi dergisi, 24 (4), 289-299.
- Yurtdaş, Ş. Ş. (2023). Liderlik yönelimleri çerçevesinde örgütsel miyopi: Spor yöneticileri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.



Spor Bilimciler İçin Doğru Terminoloji: PAP veya PAPE

Alper ÇIKIKCI¹, Recep Fatih KAYHAN²

ÖZET

Amaç: PAP (Aktivasyon Sonrası Potansiyel) ile ilişkili mekanizmaların birden fazla olması, ölçüm tekniklerindeki farklılıklar ve fizyolojik süreçlerin değişken talepleri (örneğin, ısınma sonrası artan potansiyel gibi) literatürde terminolojik bir karmaşaya yol açmakta ve bu karmaşanın temel nedeni, PAP uygulamalarının performans artışı üzerindeki etkisinin nasıl isimlendirilmesi gerektiği konusundaki belirsizliktir. Son yıllarda, PAP yerine Aktivasyon Sonrası Performans Artışı (PAPE) kavramının kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Çalışmamızın amacı, spor bilimleri literatüründe PAP ve PAPE kavramlarının ne amaçla kullanıldığını, bu iki kavram arasındaki uygulama ve ölçüm farklılıklarını detaylı bir şekilde incelemek ve kullanım amacına göre doğru terminolojiyi tespit etmektir.

Yöntem: Çalışma, PAP ve PAPE terminolojilerinin bilimsel literatürde nasıl tanımlandığını, kullanıldığını ve ayrıştırıldığını belirlemek amacıyla yürütülmüş ve döküman analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin elde edilme sürecinde "Post-Activation Potentiation", "Post-Activation Performance Enhancement", "PAP vs. PAPE", "PAP", "PAPE" gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır. Google Scholar, PubMed ve Sciencedirect veri tabanları aracılığıyla tarama yöntemi ile elde edilmiştir.

Bulgular: Klasik anlamda kullanılan PAP aslında sadece elektriksel olarak tetiklenen kasılmalar esnasındaki kas kuvveti/tork üretimindeki artışları ifade etmek için kullanılmaktadır. Buna karşın, PAPE ön koşullandırma içeren ve genellikle yüksek şiddetli kasılmalar/aktiviteler sonrasında maksimal kuvvet ve güç ölçümlerindeki artışları tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu bağlamda hem PAP hem de PAPE'nin performans üzerindeki etkisinin zamanlama ile ilişkili olduğu, en belirgin faydanın aktivasyondan yaklaşık 5-10 dakika sonra ortaya çıktığı öne sürülmektedir. Ancak iki kavram arasındaki terminolojik temel farkın ölçüm yöntemleri ile direkt olarak ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Sonuç: PAP ve PAPE, kas aktivasyonu sonrası performans artışıyla ilişkilidir ancak farklı süreçlere dayanır. PAP, kısa süreli kas kuvveti artışına odaklanırken, PAPE daha geniş kapsamlı olup atletik performansı artırmaya yöneliktir. PAP mekanik yaklaşımı içeren laboratuvar bazlı ölçümlere ihtiyaç duyarken PAPE performans yaklaşımı içeren saha testlerine ihtiyaç duyar.

Anahtar Kelimeler: PAP, PAPE, Aktivasyon Sonrası Potansiyel, Aktivasyon Sonrası Performans Artışı

ABSTRACT

Correct Terminology for Sports Scientists: PAP or PAPE

Purpose: The existence of multiple mechanisms underlying Post-Activation Potentiation (PAP), variations in measurement techniques, and the differing demands of physiological processes (e.g., increased potential following warm-up) have contributed to a terminological ambiguity in the literature. This ambiguity primarily stems from the uncertainty regarding how to accurately define the performance-enhancing effects of PAP interventions. In recent years, the term Post-Activation Performance Enhancement (PAPE) has increasingly been adopted in place of PAP. The aim of the present study is to conduct a detailed examination of

¹ Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE alpercikici@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-4740-0565

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE fatihkayhan8@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-1022-289

the usage and application of the terms PAP and PAPE within the sports science literature, to analyze the distinctions in methodology and measurement between the two concepts, and to identify the most appropriate terminology based on intended use.

Method: This study employed a document analysis approach to investigate how PAP and PAPE are defined, utilized, and differentiated in the scientific literature. During the data collection process, the following keywords were used: “Post-Activation Potentiation,” “Post-Activation Performance Enhancement,” “PAP vs. PAPE,” “PAP,” and “PAPE.” Data were retrieved through systematic searches conducted in academic databases including Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect.

Results: Traditionally, the term PAP has been used to describe the increase in muscle force/torque production observed during electrically evoked contractions. In contrast, PAPE refers to performance enhancements observed following high-intensity voluntary contractions or activities involving prior conditioning stimuli. In this context, both PAP and PAPE are temporally dependent phenomena, with peak performance improvements typically occurring approximately 5 to 10 minutes post-activation. Nevertheless, the findings of this study highlight that the fundamental terminological distinction between PAP and PAPE is primarily attributable to differences in measurement methodologies.

Conclusion: While both PAP and PAPE are associated with enhanced performance following muscular activation, they are grounded in distinct physiological and methodological frameworks. PAP is characterized by short-term improvements in force output, typically assessed through laboratory-based, mechanically oriented measurements. Conversely, PAPE encompasses a broader scope, targeting improvements in athletic performance and generally requiring field-based performance assessments. Thus, appropriate terminology should be selected in accordance with the measurement context and the nature of the activation protocol.

Keywords: PAP, PAPE, Post-Activation Potentiation, Post-Activation Performance Enhancement

GİRİŞ

Aktivasyon Sonrası Potansiyel (PAP) fenomeni literatürde ilk olarak, supramaksimal elektriksel uyarı ile tetiklenen maksimum kasılma kuvvetinin ölçülmesi şeklinde ifade edilmiştir (Hamada ve ark., 2000; McGowan ve ark., 2015; Gallardo ve ark., 2024). PAP kavramıyla ilgili ilk çalışmalar 19. yüzyılın ortalarına dayansa da PAP fenomeni ve fizyolojik temelleri, son dönemlerde giderek popüler hale gelmiş ve birçok çalışmada incelenmiştir (Zhi ve ark., 2005; Stull ve ark., 2011; Maloney ve ark., 2014).

PAP’ın altında yatan çeşitli mekanizmalar incelenmiş, ancak PAP için birincil mekanizmanın, miyozin düzenleyici hafif zincir (MDHZ) fosforilasyonunun ekspresyonunun artması olduğuna inanılmaktadır (Zhi ve ark., 2005; McGowan ve ark., 2015). Maksimal ya da submaksimal istemli kasılmalar esnasında, kalsiyumun (Ca^{2+}) konsantrasyonundaki artışa bağlı olarak, iskelet kasındaki miyozin hafif zincir kinazlarının ekspresyonunun arttığı gözlemlenmiştir (Zhi ve ark., 2005; Stull ve ark., 2011). Aslında, miyozin hafif zincir kinazı, düzenleyici hafif zincirleri fosforile ederek, aktin-miyozin kompleksinin myoplazmik Ca^{2+} ’a olan duyarlılığını artırarak miyozin çapraz köprü oluşumunun artmasına ve dolayısıyla yükselmiş kontraktıl kuvvet üretimine yol açmaktadır (Sale, 2002; Tillin ve Bishop, 2009;

Prieske, 2020). Miyozin hafif zincir kinazlarının bu artan ekspresyonu, çapraz köprünün oluşma olasılığını artırır. Böylece miyozin başının hareketliliğini de arttırmış olup potansiyelize edilmiş kas liflerin kuvvet gelişim oranındaki artışı sağlar. Bütün bu sürecin sonucunda da kasın kasılabilirliği artmış olur (Zhi ve ark., 2005; Stull ve ark., 2011; McGowan ve ark., 2015; Gallardo ve ark., 2024). Özetle; aktivasyon sonrası oluşan potansiyel etkinin sonucunda kas iskelet sistemindeki fizyolojik ve metabolik bazı değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimler ile açıklanan PAP kavramı, performans artışı için gerekli etkilerin temelini oluşturmakta ve bu etkiler, kas içi enerji verimliliğini iyileştirip, nöromüsküler sistem üzerinde de olumlu etkiler yaratabilmektedir.

Bu etkilerin yanı sıra kasılma kuvvetinin potansiyel büyüklüğü ile aktivite türü (maksimal istemli kasılma, sıçrama, leg press ve antrenman hacmi vb.), kasılmadan sonraki dinlenme süresi, katılımcı özellikleri (örneğin cinsiyet, yaş, antrenman durumu, kas kuvvet seviyesi), kas uzunluğu ve uygulanan elektriksel uyarı sayısı (yani, tek vs. çift uyarılar) gibi farklı faktörlerden etkilenmektedir (Hamada ve ark., 2000; Hansen ve ark., 2003; Pääsuke ve ark., 2003; Tillin ve Bishop, 2009; MacIntosh, 2010; Behrens ve ark., 2019). Daha büyük motor ünite aktivasyonu ve kasın pennasyon açısındaki değişiklikler gibi diğer faktörler de aktivasyon sonrası potansiyel durumu için incelenmiş ancak bu mekanizmaların PAP fenomenine katkısının çok az olduğu ifade edilmiştir (Sale, 2002; Tillin ve Bishop, 2009; Boulosa ve ark., 2018).

PAP kavramı, yüksek şiddetli egzersizleri içeren ısınma sonrasında, PAP'ın uyarıldığı ve dolayısıyla kas fonksiyonunu etkileyen diğer faktörlerin de (kas ısı, aktivasyon seviyesi, egzersizi öğrenme) uyarıldığı kasılmalar sonu istemli bir kuvvet veya güç artışını tanımlamak için kullanılmıştır. Ancak bu artışın direkt PAP etkisinden dolayı olduğu henüz doğrulanmamıştır. Yani, kas performansında bahsedilen bu artışın "klasik" PAP'ı destekleyen mekanizmalardan kaynaklandığı az sayıda çalışmada ifade edilmiştir. Özetle, kısa ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler sonrası görülen performans artışlarının PAP'ı destekleyen mekanizmalardan mı kaynaklandığı, yoksa ısınma aktiviteleri esnasında yaygın olarak gözlemlenen diğer adaptasyonlardan mı kaynakladığı sorusu hala cevaplanamamaktadır. Sportif performans açısından değerlendirildiğinde PAP, kasılma aktivasyonunun geçmişine bağlı olarak performans özelliklerinde ani bir artış ifade etmektedir. Bu nedenle, PAP'ın müsabaka öncesinde sporculara uygulanması, geleneksel ısınma yöntemlerine göre daha faydalı olabilir (Boulosa ve ark., 2018; Blazevich ve Babault, 2019). PAP fizyolojik fenomenini araştıran çalışmalarda protokol, genellikle %60 ile %100 arasında değişen istemli

kasılma ile birlikte ön ve son testlerin (sıçrama, sprint veya fırlatma) uygulanmasından oluşmaktadır (Dobbs ve ark., 2019; Gouvêa ve ark., 2012; Seitz ve Haff, 2016; Wilson ve ark., 2013).

Maksimal istemli kuvvetin %100'ü ile yapılan çalışmalarda, performans artışı, çoğunlukla aktivite sonrasındaki 5 ile 10 dakika sonrası meydana gelmektedir (Wilson ve ark., 2013; Seitz ve Haff, 2016). Bunun aksine 3 dakikadan kısa süren dinlenme aralığının ters bir etki yaparak, performansta azalmasına sebep olduğu görülmektedir (Dobbs ve ark., 2019). Buna ek olarak, sistematik bir derlemede, orta-yüksek şiddetli (%60-85 1RM) çoklu setler halinde uygulanan kuvvet egzersizlerinin ve 7-10 dakika dinlenme sürelerinin, performans artışında PAP mekanizmalarına bağlı etkileri (örneğin sıçrama, wingate testi) tetiklemesi için kullanılması gerektiği ifade edilmiştir (Wilson ve ark., 2013). Aynı zamanda %80 şiddet ve üstü egzersizlerin, 3-7 dakika arasındaki dinlenme sürelerinin dikey sıçrama performansındaki PAP etkilerini artırmak için daha uygun olduğu ifade edilmiştir (Dobbs ve ark., 2019). İlginç bir şekilde, kasılabilir özellikler için potansiyasyonun kapsamı, kasılmadan hemen sonra %4 ile %188 arasında değişebilmekte ve zamana bağlı kademeli bir azalma göstermektedir (Vandervoort ve ark., 1983; Hamada ve ark., 2000; Pääsuke ve ark., 2003; Gago ve ark., 2014; Kümmel ve ark., 2017; Prieske ve ark., 2018; Behrens ve ark., 2019). Ancak PAP meydana gelen yorgunluğun aksine performansı artırabilir, bu nedenle PAP üzerine yapılan çalışmalar PAP'ın organizmadaki yorgunluğu ortadan kaldırabileceği, kuvvet gelişimini olumlu yönde etkileyebileceği ve hız ile güç performansını artırabileceği hipotezi üzerine odaklanmaktadır (Boullosa ve ark., 2018). PAP, kasılmanın ardından düşük frekanslı tetanik kuvvetin artması anlamına gelen bir ön koşullandırma (Prieske, 2020).

Aktivasyon Sonrası Performans Artışı (PAPE) ise bir ön koşullandırma aktivitesi veya ısınma sonrası oluşan akut atletik performans artışına sebep olan fizyolojik bir fenomen olarak ifade edilmiştir (Seitz ve ark., 2016; Healy ve Comnys, 2017; Blazeovich ve Babault, 2019; Prieske, 2020). PAPE genellikle, serbest ağırlıklar ve direnç antrenmanı yöntemleriyle uygulanmaktadır (McBride ve ark., 2005; Seitz ve ark., 2016; Maroto-Izquierdo ve ark., 2020). Bu uygulamalar literatürde sıklıkla yüksek şiddetli (yani %80-90 1-RM) direnç egzersizlerinden sonra incelenmiştir. Gerçekten de akut olarak daha fazla performans artışları elde etmek için yüksek şiddetli egzersizin gerekli olduğu ifade edilmiştir (Wilson ve ark., 2013).

PAPE, vücut ısısındaki artıştan kaynaklanan fizyolojik avantajlar sağlar. Bu avantajlar, nöromüsküler aktivasyonun artması, kardiyovasküler ve metabolik tepkilerin iyileşmesi gibi

unsurları içerir. Bu nedenle PAPE, ısınma protokollerinin temel hedeflerinden biri olan performans hazırlığını destekleyici bir mekanizma olarak görülmektedir (McGowan ve ark., 2015; Racinais ve ark., 2017; Boullousa, 2021). Ayrıca PAPE, istemli kas kasılmalarıyla ortaya çıkan bir 'ön koşullandırma' olarak ifade edilmiştir. Ön koşullandırma aktiviteleri ise, McGowan (2013) ve arkadaşlarına göre, vücut core sıcaklığındaki artışı takiben hedeflenen ve nöromusküler uyarımla oluşturulan, ısınma sürecinden sonra gerekli olan egzersiz performansında önemli artışlar sağlayan bir unsur olarak tanımlanmıştır. Bu ön koşullandırma süreci, PAPE'nin etkisini daha belirgin hale getirerek yüksek performans sonuçlarıyla ilişkilendirilmesine neden olmaktadır (Kale ve ark. 2023).

Öte yandan PAPE'nin büyüklüğü, yorgunluk ve potansiyasyon seviyelerine bağlı olduğundan, aktivasyonun büyüklüğü (egzersiz şiddeti olabilir) de bu değişkenler arasındaki ilişkiye bağlı olabilir ve dolayısıyla, potansiyasyonun etkisi yorgunluktan büyükse performans artacaktır (Sale, 2004; Tillin ve Bishop, 2009). Yukarıda bahsedilen bu durum bireysel fizyolojik özellikler, deneyim, yaş, kas lifi dağılımı (örneğin, hızlı kasılan lifler vs. yavaş kasılan lifler), maksimum kuvvet, kuvvet-güç oranı, antrenman seviyesi gibi diğer bireysel faktörlerden etkilenir (Xenofodos ve ark., 2010; Villalon-Gasch, ve ark., 2022).

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmamızın amacı, spor bilimleri literatüründe PAP ve PAPE kavramlarının ne amaçla kullanıldığını, bu iki kavram arasındaki uygulama ve ölçüm farklılıklarını detaylı bir şekilde incelemek ve kullanım amacına göre doğru terminolojiyi tespit etmektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan döküman analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Mevcut çalışma geleneksel derleme çerçevesinde düzenlenmiştir. Çalışma, PAP (Post-Activation Potentiation) ve PAPE (Post-Activation Performance Enhancement) terminolojilerinin bilimsel literatürde nasıl tanımlandığını, kullanıldığını ve ayrıştırıldığını belirlemek amacıyla yürütülmüştür.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada, veri toplama süreci Google Scholar, PubMed ve ScienceDirect veri tabanlarında yapılan sistematik bir literatür taraması ile gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde şu aşamalar takip edilmiştir:

Anahtar Kelime Seçimi ve Tarama Stratejisi:

- Literatür taraması için "Post-Activation Potentiation", "Post-Activation Performance Enhancement", "PAP vs. PAPE", "PAP", "PAPE" gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır.
- Aramalar, makale başlığı, özet (abstract) ve anahtar kelime bölümlerini kapsayacak şekilde sınırlandırılmıştır.
- Daha önce yapılan meta-analizler, derleme makaleleri ve deneysel çalışmalar araştırmaya dahil edilmiştir.

Kapsam ve Dahil Edilme Kriterleri:

- 1980 yılı ve sonrası yayımlanmış olması
- Hakemli dergilerde yayımlanmış olması
- PAP ve PAPE kavramlarına doğrudan değinmiş olması
- Kas kuvveti, nöromüsküler aktivasyon, ısınma protokolleri ve performans ölçütleri gibi konuları ele alması

Hariç Tutma Kriterleri:

- Tam metnine erişilemeyen çalışmalar
- Yalnızca özet bilgi içeren konferans bildirileri
- PAP veya PAPE ile doğrudan ilişkisi olmayan çalışmalar

Verilerin Düzenlenmesi ve Analizi

Seçilen makaleler detaylı bir şekilde incelenmiş, PAP ve PAPE'nin tanımları, temel mekanizmaları, antrenman uygulamaları ve performans üzerindeki etkileri açısından sınıflandırılmıştır. Veriler, tematik analiz yöntemi kullanılarak, literatürdeki ortak eğilimler ve farklılıklar belirlenerek kategorilere ayrılmıştır. Toplanan veriler betimsel analiz ve içerik analizi yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir:

- Betimsel analiz: Elde edilen bilgiler, PAP ve PAPE terminolojisinin kullanımına ilişkin mevcut literatür doğrultusunda özetlenmiştir.
- İçerik analizi: Literatürde PAP ve PAPE'nin mekanizmaları, terminolojik farklılıkları ve metodolojik yaklaşımları belirlenerek temalar oluşturulmuştur.

Güvenirlilik ve Geçerlik

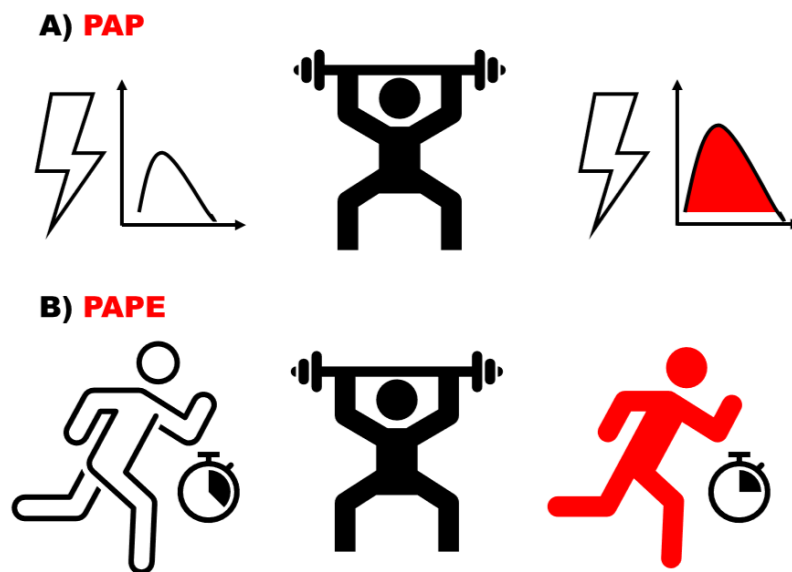
- Araştırmanın güvenilirliğini artırmak için aynı anahtar kelimeler farklı veri tabanlarında kullanılarak çapraz doğrulama yapılmıştır.
- Bağımsız bir araştırmacı tarafından literatür taraması tekrarlanmış ve sonuçlar karşılaştırılarak tutarlılık sağlanmıştır.
- Bulgular, mevcut meta-analiz çalışmaları ve derleme makaleleriyle karşılaştırılarak doğrulanmıştır.

Etik İlkeler

- Çalışmada yalnızca erişime açık ve akademik etik kurallarına uygun yayınlar kullanılmıştır.
- Doğrudan alıntılar, ilgili çalışmalara referans verilerek sunulmuştur.
- Literatür taraması sırasında, yanlılık ve ön yargıları önlemek adına bağımsız ve nesnel bir değerlendirme yapılmıştır.

BULGULAR

PAP ve PAPE'nin (Aktivasyon Sonrası Performans Artışı) temelde farklı mekanizmalara dayandığı ve bu iki fenomenin farklı metodolojilerle tanımlandığı ifade edilmiş ancak buna karşın PAP ve PAPE'yi ayırmak için uygun metodolojiyi kullanan az sayıda çalışma vardır (Boullosa, 2021). Örneğin, Cuenca-Fernández ve ark. (2017) PAP ile PAPE arasındaki farkı açıkça belirtmek maksadıyla PAPE terimini maksimal istemli kasılmanın ardından oluşturulan potansiyel tanıtırken PAP terimini ise elektriksel uyarıların ardından oluşturulan potansiyel olarak tanıtmışlardır (Boullosa, 2021).



Şekil 1. PAP ve PAPE arasındaki şematik farklılık (Boullosa, 2021)

PAP ve PAPE genellikle birbirinin yerine kullanılmaktadır, bu durum birçok benzerliğin var olması sebebiyle bu karışıklığı anlaşılır kılmaktadır: Örneğin, (1) kasılma kuvveti artar, (2) potansiyasyon gözlemlenmeden önce bazı gecikmeler "yorgunluk" kaynaklı olabilir ve (3) fizyolojik yanıt, tip II liflerde (veya hızlı kasılan lif oranı yüksek olan kaslarda) çok daha büyüktür.

Bununla birlikte bazı diğer özellikler ise bu iki fenomenin büyük ölçüde farklı olduğunu göstermektedir. Aşağıda bu durum üç maddede özetlenmiştir.

1. Kuvvet artışlarındaki zaman süreçleri farklıdır; PAP, saniyeler içinde ortaya çıkan erken bir etki gösterirken, PAPE'de gecikmiş bir etki (dakikalar sonra) gözlemlenir.
2. PAPE, PAP'dan farklı olarak kas sıcaklığı değişiklikleri ve kas içi sıvı hacminin artışından güçlü bir şekilde etkilenebilir.
3. Nörolojik mekanizmalar PAPE üzerinde etkili olabilir, ancak PAP üzerinde benzer bir etki göstermeyebilir (Blazevich ve Babault, 2019).

PAP üzerine yapılan araştırmaların artmasına rağmen araştırmacılar arasında hala PAP teriminin doğru anlamı ve kullanımı konusunda ortak bir fikir birliğine varılamadığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar, PAP kavramını kasların elektriksel uyarımına dayanan geleneksel mekanik anlayış çerçevesinde değerlendirirken, bazıları ise bu kavramı genişleterek performans ölçümleri (örneğin, dikey sıçrama yüksekliği ve sprint süresi) üzerinden incelemektedir.

Kasılma özelliklerini değerlendirmek için standardize laboratuvar testleri gereklidir. Ancak fiziksel performans ölçümleri hem saha hem de laboratuvar ortamlarında daha kolay değerlendirilebilir (Holmberg,2017; Boullosa ve ark., 2020; Villalon-Gasch, ve ark., 2022).

PAP etkilerini incelemek için kullanılan yöntemlerin heterojen bir yapıda olması nedeniyle verilerin yorumlanması hatalı olabilir. Bu durumun oluşturduğu tutarsızlıklar bilimsel verilerin doğruluğunu etkileyebilir ve bunun neticesinde çalışma bulgularının kuvvet ve kondisyon alanına aktarılmasında problemler yaşanabilir.

Yukarıda belirttiğimiz sebeplerden ötürü, PAP kavramını incelemek için iki temel metodolojik yaklaşımdan (mekanik yaklaşım, performans yaklaşımı) bahsedilmektedir. Bundan dolayı bu iki metodolojik yaklaşım arasındaki ilişkiyi analiz ederek PAP ve PAPE terimlerinin kullanımındaki kafa karışıklığının ortadan kaldırılması amaçlanmıştır (Prieske ve

ark. 2020). Buradan hareketle, iki yöntemin farklılıklarını belirterek birbirinin yerine kullanılmaması gerektiğini ifade etmek gerekebilir.

Tablo 1. PAP'ın incelenmesinde iki temel yaklaşım (Prieske (2020)'den uyarlanmıştır)

Karşılaştırma	Mekanik Yaklaşım	Performans Yaklaşımı
Araştırma Alanı	Temel araştırma	Uygulamalı araştırma, kuvvet ve kondisyon pratiği
Egzersiz/Antrenman Uygulaması	İzometrik, Dinamik	İzometrik, Dinamik
	Uyarılmış/istemli	İstemli
	Tek-/çok-eklemli	Tek-/çok-eklemli
	Yüksek şiddetli	Yüksek şiddetli
Geçerlilik	Tek kasların/kas gruplarının elektriksel uyarımı (laboratuvar bazlı testler)	Tek-/çok-eklemli egzersizler sırasında istemli kasılmalar (laboratuvar/alan testleri)
Etkiler	Artmış zirve kasılma kuvveti/torku Artmış kasılma kuvveti/torku gelişim hızı	Maksimal kuvvet, sıçrama performansı, sprint performansı, patlayıcı hareketlerde performans
Etki Derecesi	Zirve kasılma öncesi kuvveti/torkunun %4-188'i	Performans öncesi %1-13'ü
Etkinin Meydana Gelmesi	Tutarlı (tüm denekler, kaslar ve koşullar)	Tutarsız
Zaman Süreci	10 dakika boyunca hızlı azalma (en büyük etki hemen aktivasyon sonrasında)	En yüksek etkinin olduğu 7. dakikanın ardından azalma
Önerilen Terim	Post Aktivasyon Potansiyeli (PAP)	Aktivasyon Sonrası Performans Artışı (PAPE)

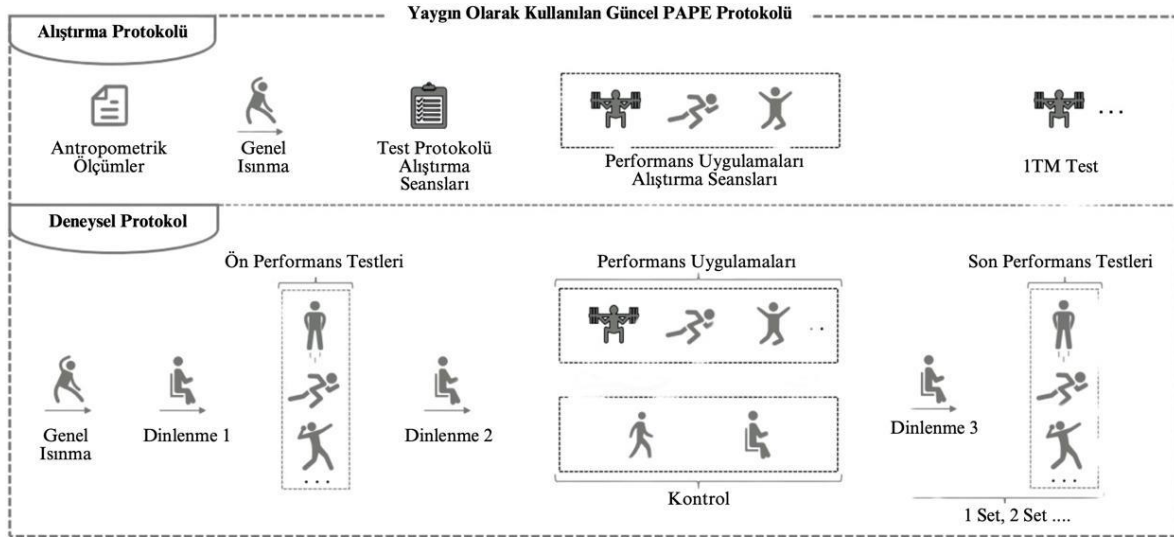
Tecrübe ve kuvvet seviyesi düşük bireylerde, birden fazla set uygulanmasının, tek set yapılan egzersizlere kıyasla daha fazla PAPE etkisi yarattığı gözlemlenmiştir (Maroto-Izquierdo ve ark., 2020). PAPE'nin kesin bir performans artışı sağlaması ve genellikle daha geç ortaya çıkması, PAP'ın altında yatan düzenleyici miyozin hafif zinciri fosforilasyonunun PAPE'yi de etkileyip etkilemediği sorusunu gündeme getirmektedir. Daha önce bahsedilen fosforilasyonun kısa ömrü nedeniyle bu oldukça olasılık dışı görünse de PAP mekanizması yine de PAPE'yi erken aşamalarında (<6 dakika) etkileyebilir. Blazeovich ve Babault'a (2019) göre, performanstaki %1-5'lik artış doğrudan nöromusküler mekanizmalarla açıklanabilirken, %5-10'luk bir artış, kas sıcaklığındaki yükselmeye en azından kısmen ilişkilendirilebilir. Ayrıca, PAPE'nin etkisini en üst seviyeye çıkaracağı zaman dilimi (aktivasyondan yaklaşık 5-10 dakika sonra) şiddetli bir egzersiz sonrası sıcaklıktaki maksimal artışının da zaman dilimiyle örtüşmektedir (González-Alonso ve ark., 2000). PAPE'nin PAP ile ilişkisini daha iyi anlamak için, PAP'ın en etkili olduğu zaman diliminde (örneğin, kasılma sonrası 3-4 dakika içinde) gözlemlenen etki oranı üzerine daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Çünkü teorik olarak PAP, PAPE'yi tetikleyebilir veya etkileyebilir (Blazeovich, 2010; Prieske ve ark., 2020).

Normalde, herhangi bir kas aktivasyonu gerçekleştirildiğinde kas potansiyasyonu ve yorgunluk bir arada bulunur (Kim ve Johnson, 2014). Ancak, uyarı sonrası durum, bu iki faktör arasındaki denge durumunu net bir şekilde etkileyecektir. Yorgunluğun vücuttan uzaklaşması durumu ve potansiyasyonun toparlanma sonrasındaki azalma oranına bağlı olarak, uyarı öncesi durumuna kıyasla daha artmış potansiyasyon etkisi, zayıflama etkisi veya hiç değişmemiş bir durum olabilir (Chiu ve ark., 2003; Gallardo ve ark., 2024) Ayrıca yapılan çalışmalar neticesinde, PAP/PAPE tepkisi ile nöromusküler yorgunluk arasındaki dengenin; antrenman deneyimi, dinlenme süresi ve egzersiz şiddeti faktörlerinden de etkilendiği görülmektedir (Gallardo ve ark., 2024).

Bahsedilen farklı hususlar neticesinde hem PAP hem de PAPE ile ilgili yapılan çalışmaların standardizasyonu için bazı temel unsurlar önerilmiştir;

1. ***En az iki durum arasında karşılaştırma***; bu, egzersiz yapmayan bir kontrol durumunu içermeli, ancak aynı zamanda, egzersiz veya antrenman programının tepki oluşturmadaki "benzersizliğini" veya bir "ısınma" aktivitesi olup olmadığını belirlemek için önemlidir.
2. ***Ölçme değerlendirme aşamasında alıştırma/uyum kısmından kaçınılmalı***
3. ***Uygulanan egzersiz veya antrenmanın ayrı günlerde rastgele bir yöntem içermesi*** gereklidir.
4. ***Tek (araştırmacı) veya çift (katılımcı + araştırmacı) körleme***, yöntemi kullanılmalıdır.
5. ***Kas sıcaklığı, günün saati, diyet ve hidrasyon***, testten önceki günlerde yapılan fiziksel aktivite ve olası ergojenik yardımcılarının kullanımı kontrol edilmelidir (MacIntosh ve ark., 2012).

PAPE fenomeninden faydalanan akut veya kronik çalışmaların kendi adına özelleşmesi doğru terminolojinin kullanılmasına imkan sağlayabilir. Xu K. ve ark. (2025) yaptıkları son meta analizde PAPE etkisini inceleyen çalışmalarında genellikle oluşturduğu deneysel protokolü, **Genel Isınma → Dinlenme-1 → -Performans Aktivitesi Ön Testi → Dinlenme-2 → Performans Aktivitesi veya Kontrol → Dinlenme-3 → Performans Aktivitesi Son Testi** (yani, doğrulama testleri) şeklinde ifade etmiştir (Xu K. ve ark., 2025).



Şekil 2. Örnek egzersiz olarak "Back Squat" seçilen genel bir PAPE deneysel protokolü, Xu K. ve ark., (2025)'dan uyarlanmıştır.

Şekil 2'de yer alan protokole göre performans aktivitesi sonrası test performanslarının koşullandırma öncesi test performanslarıyla karşılaştırılması yoluyla akut PAPE etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır (Xu K. ve ark., 2025). Performansta meydana gelebilecek değişimlerin hangi sürelerde ortaya çıkabileceğinin tespit edilebilmesi için birden fazla PA sonrası test yapılır (Xu K. ve ark., 2025).

SONUÇ ve ÖNERİLER

PAP etkisinin fizyolojik altyapısı ve istemli kas aktivasyonu yoluyla PAP kavramını açıklamaya yönelik çabalar arasındaki metodolojik farklılıklar, ikinci fenomeni tanımlamak için PAPE terimini kullanma fikrine yol açmıştır (Cuenca-Fernández ve ark., 2017; Blazeovich ve Babault, 2019; Prieske ve ark., 2020). Ancak bu kadar benzer yapıda olan bu iki kavramın tam olarak aynı koşullarda aynı çıktılardan oluşmadığından yukarıda bahsedilmiştir. Bu hususta kullanılacak doğru terminolojiyi belirlemek bu çalışmanın amacını oluşturmuştur.

Performans çıktılarının artışı doğrulamak için kullanılan yaş, cinsiyet, antrenman geçmişi, dinlenme süresi, kuvvet düzeyi gibi bağımlı değişkenlerin hali hazırda performansla ilgili olması nedeniyle, PAPE'yi PAP'tan ziyade performans iyileştirmesini ifade etmek için kullanmanın daha doğru olduğu görülmektedir (Villalon-Gasch, 2022). Bu değişkenler ise kuvvet, hız veya sıçrama gibi faktörlerle direkt olarak ilgilidir (Blazeovich, 2010; Babault, 2019). Bu durumun en temel sebebi uygulama alanında sporcuların performanslarının test edilebilir olmasıdır. Özetle performansı akut olarak ölçülebilen ve ön koşullandırmaya bağlı olan aktivitelerin tümü PAPE olarak ifade edilmelidir.

Gelecekte yapılacak olan çalışmalar, PAP'ın mekanik ve performans yaklaşımlarını daha açık şekilde tanımlayarak, özellikle bu iki yöntemin ölçüm protokollerindeki farklılıkları vurgulayabilir. Ayrıca, PAP ve PAPE arasında ayırım yapmak, PAP çalışmalarının bulgularını kuvvet ve kondisyon alanına aktarım açısından önemlidir. Örneğin, mekanik ve performansla ilgili PAP yaklaşımlarındaki tutarsızlıklar geçerliliği etkileyebilir ve bunun sonucunda meta-analizlerdeki bulgular dahi etkilenebilir (Prieske ve ark., 2020). PAP etkilerine ve mekanik doğrulamasına (örneğin, dışarıdan uyarı ile tetiklenen kas kasılmaları yoluyla) odaklanan çalışmaların sayısında artış olmazken, araştırmalarda bu mekanik yaklaşımlardan ziyade performansa yönelik bir yaklaşımlar görülmüştür (Sale, 2002). Bugüne kadar elde edilen çalışmaların, performans ölçümlerindeki akut artışların PAP'ta meydana gelen herhangi bir değişiklikten bağımsız olarak (klasik anlamdaki tanımıyla) meydana gelebileceğini göstermesi nedeniyle PAPE terimi son zamanlarda performanstaki akut artışları tanımlamak için kullanılmaktadır (Boullosa, 2021).

Sonuç olarak, spor bilimcilerin doğru terminolojiyi doğru kullanabilmesi ve bu alandaki kavram kargaşasını önlemek maksadıyla, mekanik yaklaşımın yani laboratuvar ortamında yapılan uyarılarla gerçekleştirilen çalışmaların PAP şeklinde ifade edilmesi gerekmektedir. Performans yaklaşımında ise egzersiz programı veya ön koşullandırma etkisinden sonra gerçekleştirilen ve performans testlerinin kullanıldığı akut veya kronik çalışmaları ise PAPE olarak ifade etmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Behrens, M., Husmann, F., Mau-Moeller, A., Schlegel, J., Reuter, E.-M., & Zschorlich, V. R. (2019). Neuromuscular properties of the human wrist flexors as a function of the wrist joint angle. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 7, 593. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2019.00181>
- Blazevich, A. J., & Babault, N. (2019). Post-activation potentiation versus post-activation performance enhancement in humans: Historical perspective, underlying mechanisms, and current issues. *Frontiers in Physiology*, 10, 1359. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01359>
- Boullosa, D., Del Rosso, S., Behm, D. G., & Foster, C. (2018). Post-activation potentiation (PAP) in endurance sports: A review. *European Journal of Sport Science*, 18, 595–610. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1438519>

- Boullosa, D. (2021). Post-activation performance enhancement strategies in sport: A brief review for practitioners. *Human Movement*, 22(3), 101–109. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.103280>
- Boullosa, D., Beato, M., Dello Iacono, A., Cuenca-Fernández, F., Doma, K., Schumann, M., Zagatto, A. M., Loturco, I., & Behm, D. G. (2020). A new taxonomy for postactivation potentiation in sport. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15, 1–4. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0892>
- Chiu, L. Z. F., Fry, A. C., Weiss, L. W., Schilling, B. K., Brown, L. E., & Smith, S. L. (2003). Postactivation potentiation response in athletic and recreationally trained individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17, 671.
- Cuenca-Fernández, F., Smith, I. C., Jordan, M. J., Macintosh, B. R., López-Contreras, G., Arellano, R., et al. (2017). Nonlocalized postactivation performance enhancement (PAPE) effects in trained athletes: A pilot study. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(10), 1122–1125. <https://doi.org/10.1139/apnm-2017-0217>
- Dobbs, W. C., Toluoso, D. V., Fedewa, M. V., & Esco, M. R. (2019). Effect of post-activation potentiation on explosive vertical jump: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33, 2009–2018. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002750>
- Fischer, J., & Paternoster, F. K. (2024). Post-activation-performance enhancement: Possible contributing factors. *Journal of Sports Science & Medicine*, 23(1), 34.
- Gago, P., Marques, M. C., Marinho, D. A., & Ekblom, M. M. (2014). Passive muscle length changes affect twitch potentiation in power athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46, 1334–1342. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000245>
- Gallardo, P., Giakas, G., Sakkas, G. K., & Tsaklis, P. V. (2024). Are surface electromyography parameters indicative of post-activation potentiation/post-activation performance enhancement, in terms of twitch potentiation and voluntary performance? A systematic review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9, 106.
- González-Alonso, J., Quistorff, B., Krstrup, P., Bangsbo, J., & Saltin, B. (2000). Heat production in human skeletal muscle at the onset of intense dynamic exercise. *The Journal of Physiology*, 524, 603–615. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7793.2000.00603.x>

- Gouvêa, A. L., Fernandes, I. A., César, E. P., Silva, W. A. B., & Gomes, P. S. C. (2012). The effects of rest intervals on jumping performance: A meta-analysis on post-activation potentiation studies. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 459–467. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738924>
- Hamada, T., Sale, D. G., MacDougall, J. D., & Tarnopolsky, M. A. (2000). Postactivation potentiation, fiber type, and twitch contraction time in human knee extensor muscles. *Journal of Applied Physiology*, 88, 2131–2137. <https://doi.org/10.1152/jappl.2000.88.6.2131>
- Hansen, E. A., Lee, H.-D., Barrett, K., & Herzog, W. (2003). The shape of the force–elbow angle relationship for maximal voluntary contractions and sub-maximal electrically induced contractions in human elbow flexors. *Journal of Biomechanics*, 36, 1713–1718. [https://doi.org/10.1016/S0021-9290\(03\)00167-2](https://doi.org/10.1016/S0021-9290(03)00167-2)
- Healy, R., & Comyns, T. M. (2017). The application of postactivation potentiation methods to improve sprint speed. *Strength and Conditioning Journal*, 39(1), 1–9.
- Holmberg, P. M. (2017). Weightlifting to improve volleyball performance. *Strength & Conditioning Journal*, 35, 79–88. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825c2bdb>
- Kale, M., Yol, Y., Tolali, A. B., & Ayaz, E. (2023). Effects of repetitive different jump pre-conditioning activities on post-activity performance enhancement. *Human Movement*, 17(2), 101–109.
- Kim, J. H., & Johnson, P. W. (2014). Fatigue development in the finger flexor muscle differs between keyboard and mouse use. *European Journal of Applied Physiology*, 114(12), 2469–2482.
- Kümmel, J., Kramer, A., Cronin, N. J., & Gruber, M. (2017). Postactivation potentiation can counteract declines in force and power that occur after stretching. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 1750–1760. <https://doi.org/10.1111/sms.12817>
- MacIntosh, B. R. (2010). Cellular and whole muscle studies of activity-dependent potentiation. In Rassier, D. E. (Ed.), *Muscle Biophysics* (pp. 315–342). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6366-6_18
- Maloney, S. J., Turner, A. N., & Fletcher, I. M. (2014). Ballistic exercise as a pre-activation stimulus: A review of the literature and practical applications. *Sports Medicine*, 44(10), 1347–1359.

- Maroto-Izquierdo, S., Bautista, I. J., & Martín Rivera, F. (2020). Post-activation performance enhancement (PAPE) after a single bout of high-intensity flywheel resistance training. *Biology of Sport*, 37(4), 343–350. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.96318>
- McBride, J. M., Nimphius, S., & Erickson, T. M. (2005). The acute effects of heavy-load squats and loaded countermovement jumps on sprint performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(4), 893.
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: Mechanisms and applications. *Sports Medicine*, 45(11), 1523–1546.
- Pääsuke, M., Ereline, J., Gapeyeva, H., Toots, M., & Toots, L. (2003). Comparison of twitch contractile properties of plantar flexor muscles in 9–10-year-old girls and boys. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 324–332. <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.324>
- Prieske, O., Behrens, M., Chaabene, H., Granacher, U., & Maffiuletti, N. A. (2020). Time to differentiate postactivation “potentiation” from “performance enhancement” in the strength and conditioning community. *Sports Medicine*, 50(9), 1559–1565. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01300-0>
- Prieske, O., Maffiuletti, N. A., & Granacher, U. (2018). Postactivation potentiation of the plantar flexors does not directly translate to jump performance in female elite young soccer players. *Frontiers in Physiology*, 9, 276. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00276>
- Racinais, S., Cocking, S., & Périard, J. D. (2017). Sports and environmental temperature: From warming-up to heating-up. *Temperature*, 4(3), 227–257. <https://doi.org/10.1080/23328940.2017.1356427>
- Sale, D. G. (2002). Postactivation potentiation: Role in human performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 30(3), 138–143.
- Seitz, L. B., Trajano, G. S., Haff, G. G., Dumke, C. C. L. S., Tufano, J. J., & Blazeovich, A. J. (2016). Relationships between maximal strength, muscle size, and myosin heavy chain isoform composition and postactivation potentiation. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(5), 491–497.
- Seitz, L. B., & Haff, G. G. (2016). Factors modulating post-activation potentiation of jump, sprint, throw, and upper-body ballistic performances: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(2), 231–240. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0415-7>

- Stull, J. T., Kamm, K. E., & Vandenkoorn, R. (2011). Myosin light chain kinase and the role of myosin light chain phosphorylation in skeletal muscle. *Archives of Biochemistry and Biophysics*, 510(2), 120–128.
- Tillin, N. A., & Bishop, D. (2009). Factors modulating post-activation potentiation and its effect on performance of subsequent explosive activities. *Sports Medicine*, 39(2), 147–166.
- Vandervoort, A. A., Quinlan, J., & McComas, A. J. (1983). Twitch potentiation after voluntary contraction. *Experimental Neurology*, 81(1), 141–152.
- Villalon-Gasch, L., Penichet-Tomas, A., Sebastia-Amat, S., Pueo, B., & Jimenez-Olmedo, J. M. (2022). Postactivation performance enhancement (PAPE) increases vertical jump in elite female volleyball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 462. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010462>
- Wilson, J. M., Duncan, N. M., Marin, P. J., Brown, L. E., Loenneke, J. P., Wilson, S. M. C., Jo, E., Lowery, R. P., & Ugrinowitsch, C. (2013). Meta-analysis of postactivation potentiation and power: Effects of conditioning activity, volume, gender, rest periods, and training status. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(3), 854–859.
- Xenofondos, A., Laparidis, K., Kyranoudis, A., Bassa, E., Kotzamanidis, C., & Performance, S. (2010). Post-activation potentiation: Factors affecting it and the effect on performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 28, 32–38.
- Xu, K., Blazeovich, A. J., Boullosa, D., et al. (2025). Optimizing post-activation performance enhancement in athletic tasks: A systematic review with meta-analysis for prescription variables and research methods. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02170-6>
- Zhi, G., Ryder, J. W., Huang, J., Ding, P., Chen, Y., Zhao, Y., et al. (2005). Myosin light chain kinase and myosin phosphorylation effect frequency-dependent potentiation of skeletal muscle contraction. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 102(49), 17519–17524.