Spor Bilimlerinde Eğitim, Yönetim ve Performans Yaklaşımları

Editör
Doç. Dr. Pero Duygu DUMANGÖZ

Vizetek
Yayıncılık

Spor Bilimlerinde Eğitim, Yönetim ve Performans Yaklaşımları

Editör
Pero Duygu DUMANGÖZ

Yazarlar
Aslıhan GÜRSOY - Ayşe DEMİR - Bengin ÖREŞ - Berat KOÇYİĞİT
Birgül ARSLANOĞLU - Buket Pelin UZUN - Burcu YENTÜRK ŞİŞMAN
Hande KÖSE - Görkem TURAÇ - Oktay AKYÜZ
Ufuk Sezer KAYNAK - Yekta ŞAHİN - Yeliz Cemre GÜMÜŞ

E-ISBN: 978-625-382-482-2
DOI: 10.54637/vizetek.9786253824822

Copyright © Vizetek
Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.
Bu kitap, basılı ve elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.
Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Sena DURMAZ
Kapak Tasarımı: Ahmet TUNÇDEMİR
Dizgi-Mizanpaj: Samet TORUN
Yayım: Ankara | Ekim, 2026

Materyal Türü: Elektronik Kitap (Çevrim içi / Web tabanlı)
Elektronik Yayın Formatı: PDF Elektronik
Yayın Tipi: Adobe Ebook Reader

Vizetek
Yayıncılık

Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA
Tel.: (0312) 482 00 11
Web: www.vizetek.com.tr
E-mail: vizetekyayincilik@gmail.com
Yayıncı Sertifika No: 41575

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Spor Eğitiminin Felsefi ve Pedagojik Temelleri 2
Buket Pelin UZUN

2. BÖLÜM

Sporcu Gelişiminde Psikolojik ve Sosyal Öğrenme Süreçleri 15
Berat KOÇYİĞİT

3. BÖLÜM

Oryantiring Sporcuları ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinde
Algılanan Stres, Uyku Kalitesi ve Yabancı Dil Öğrenme Stratejileri:
Kesitsel Karşılaştırmalı Bir İnceleme 45
Birgül ARSLANOĞLU
Ufuk S. KAYNAK
Aslıhan GÜRSOY

4. BÖLÜM

Spor Yönetiminin Kuramsal Temelleri Ve Evrimi 58
Görkem TURAÇ

5. BÖLÜM

Spor Yönetiminde Gücün Anatomisi 86
Yeliz Cemre GÜMÜŞ

6. BÖLÜM

Spor Organizasyonlarında Liderlik Dinamikleri
Spor Organizasyonlarında Dönüştürücü Liderlik:
Olimpiyat Tarihinde Zihinsel Sağlık Aktivizmi ve Sporcu Etkisi 99
Hande KÖSE

7. BÖLÜM

Spor Endüstrisinde İnovasyon, Pazarlama ve Dijital Dönüşüm 122
Oktay AKYÜZ
Ayşe DEMİR

8. BÖLÜM

Egzersiz ve Spor Fizyolojisi 142
Burcu YENTÜRK ŞİŞMAN

9. BÖLÜM

Sporcu Beslenmesi, Rejenerasyon ve
Yaralanma Önleme Stratejileri 169
Bengin ÖREŞ

10. BÖLÜM

Sporda Psikolojik Performans: Zihinsel Dayanıklılık ve Motivasyon 190
Yekta ŞAHİN

ÖN SÖZ

Spor, insan yaşamının hem bireysel hem toplumsal boyutlarını etkileyen çok yönlü bir olgudur. Günümüzde spor yalnızca fiziksel performansla sınırlı bir etkinlik alanı olmaktan çıkmıştır. Eğitim, yönetim, sağlık, teknoloji, psikoloji, sosyoloji, hukuk ve ekonomi gibi pek çok disiplinin kesişim noktasında konumlanmıştır. Bu dönüşüm, spor bilimlerinin doğasında disiplinlerarası bir bakış açısının vazgeçilmez olduğunu açık biçimde göstermektedir.

Spor bilimleri alanında yürütülen çalışmalar, artık tek bir uzmanlık alanının sınırları içerisinde ele alınamayacak ölçüde karmaşık ve çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Sporcu performansının bilimsel olarak geliştirilmesi ve etik değerlerin korunması bunun bir örneğidir. Spor örgütlerinin sürdürülebilir biçimde yönetilmesi ile dijital teknolojilerin spor eğitimine entegrasyonu da benzer şekilde güncelliğini korumaktadır. Bu tür konular, ancak farklı bilim alanlarının bilgi birikiminin etkileşimiyle gerçek anlamda anlam kazanabilmektedir.

Editör olarak bu kitapta, spor bilimlerinin üç temel boyutu olan eğitim, yönetim ve performans alanlarını bir bütün içinde ele alarak, disiplinlerarası düşüncenin akademik ve uygulamalı yansımalarını ortaya koymayı ve böylece hem literatüre katkı sağlayacak kuramsal çerçeveleri hem de uygulama alanlarında dönüşüm yaratabilecek özgün yaklaşımları bir araya getirmeyi hedefledim. Her bölüm, kendi uzmanlık alanında derinleşmiş araştırmacılar tarafından kaleme alınmış olmakla birlikte, bütün bölümler spor bilimlerinde ortak bir vizyonu paylaşmaktadır. Kitabın, spor bilimleri alanında çalışan araştırmacılara, lisansüstü öğrencilere, spor yöneticilerine ve politika yapıcılara çok yönlü bir kaynak sunacağına inanıyorum.

Bu inançla, kitabın ortaya çıkmasına katkı sağlayan tüm yazarlara ve emeği geçen yayınevi çalışanlarına teşekkür eder, bu çalışmanın spor bilimlerinde yeni tartışmalara ve iş birliklerine zemin hazırlamasını dilerim.

Doç. Dr. Pero Duygu DUMANGÖZ
Editör
2026, Aydın

1. BÖLÜM

SPOR EĞİTİMİNİN FELSEFİ VE PEDAGOJİK TEMELLERİ

Buket Pelin UZUN[1]

1. Giriş

Spor eğitiminin nasıl olması gerektiği sorusu, yalnızca hangi hareketlerin veya sportif becerilerin öğretileceğiyle ilgili değildir. Bu soru aynı zamanda nasıl bir insan yetiştirilmek istendiği, öğrenmenin nasıl gerçekleştiği, beden ile zihin arasındaki ilişkinin nasıl kurulduğu ve spor ortamında hangi değerlerin benimsenmesi gerektiği gibi daha temel felsefi ve pedagojik sorunları da beraberinde getirir. Spor eğitimi yalnızca fiziksel güçle ilgili değildir, nasıl uygulandığı ve bireylerin bunu nasıl deneyimlediği de önemlidir. İnsanların psikolojik anlamda zihninin ve ruhunun iyi olması durumundan doğabilir. Bu düşünce sistemine baktığımızda sporun en önemli sosyal boyutlarından birinin felsefe olarak karşımıza çıkabileceğini görürüz. Spor eğitiminin kökenine inmek, sporun ruhunu anlamaktır. Zihinsel, bilişsel, duyusal ve sosyal gelişim dikkate alınarak, spor yoluyla yürütülen eğitim süreçlerinin hangi ilke, yöntem ve yaklaşımlara göre düzenleneceği ele alınabilir. Hangi ilkeler ışığında incelendiği ve günümüzde insanların spora bakışının nasıl değişip geliştiği felsefi açıdan değerlendirilebilir. Spor felsefesinin merkezinde "Bu eğitimi nasıl vereceğiz?" sorusu yer alır. Bu düşünce sistemi oluştuğunda etik değerler, adalet ve eşitlik kavramları pedagojik temele uygun eğitim uygulamalarına dönüşebilir.

Spor kavramının tarihsel anlam değişimleri, bugün spora yüklenen eğitimsel ve toplumsal anlamların da sabit olmadığını göstermektedir. "Sport" sözcüğünün İngilizcedeki kullanımı yaklaşık 1400 yılına kadar uzanmaktadır. Samuel Johnson, *A Dictionary of the English Language* adlı eserinde sözcüğün Shakespeare'in *Richard III* oyunundaki kullanımına yer vermiş; sözcüğü "oyalanma, eğlence, oyun ve önemsiz uğraş" gibi anlamlarla kaydetmiştir. Sözcük, Orta İngilizcenin geç döneminde "boş zaman etkinliği" veya "eğlence" anlamına gelen bir fiil olarak kullanılmıştır. Bu kullanım, Eski

[1] Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, ORCID: 0009-0006-9768-7057