

Espora Multidisipliner Yaklaşımlar

Editörler

Egemen Mancı - Seyhan Bekir - Yasin Nuri Çakır



ESPORA MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIMLAR

Editörler: Egemen Mancı, Seyhan Bekir, Yasin Nuri Çakır

Yayın No.: 1061

ISBN: 978-625-433-482-5

E-ISBN: 978-625-433-483-2

Basım Sayısı: 1. Basım, Ağustos 2022

© Copyright 2022, NOBEL BİLİMSEL ESERLER SERTİFİKA NO.: 20779

Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Yayın Grubu, 1984 yılından itibaren ulusal ve 2011 yılından itibaren ise uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte ve yayınladığı kitaplar, ulusal ve uluslararası düzeydeki yükseköğretim kurumları kataloglarında yer almaktadır.

“NOBEL BİLİMSEL ESERLER” bir Nobel Akademik Yayıncılık markasıdır.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-

Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Alan Editörü: Sadık Küçükakman -sadik@nobelyayin.com-

Sayfa Tasarım: Emre Unutmaz -emreunutmaz@nobelyayin.com-

Redaksiyon: Yıldız Çil -yildiz@nobelyayin.com-

Kapak Tasarım: Sezai Özden -sezai@nobelyayin.com-

Görsel Tasarım Uzmanı: Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-

Baskı Sorumlusu: Yavuz Şahin -yavuz@nobelyayin.com-



Kütüphane Bilgi Kartı

Mancı, Egemen., Bekir, Seyhan., Çakır, Yasin Nuri.

Espora Multidisipliner Yaklaşımlar

1. Basım, XII + 196 s., 16,5x24 cm. Kaynakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-433-482-5

E-ISBN: 978-625-433-483-2

1. Espor 2. Dijital Oyunlar 3. Elektronik Oyunlar

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No:7

Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA

Telefon: +90 312 278 50 77

Faks: 0 312 278 21 65

Sipariş: siparis@nobelyayin.com

E-Satış: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com

www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları:

Alfa Basım Dağıtım, Arasta,

Arkadaş Kitabevi, D&R Mağazaları, Dost Dağıtım,

Kika, Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Odak,

Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri

Baskı ve Cilt

Meteksan Matbaacılık ve Teknik Sanayi Tic. Anonim Şirketi

Sertifika No.: 46519

Beytepe Köy Yolu No.: 3 06800 Bilkent-Çankaya/ANKARA

BÖLÜM YAZARLARI

GİRİŞ

Seyhan Bekir

Kurum Bilgisi: Bursa Uludağ Üniversitesi (Doktora Öğrencisi)

ORCID: 0000-0002-4191-6539

E-posta: seyhanbekir93@gmail.com

Selami Yıldırım

Kurum Bilgisi: Milli Eğitim Bakanlığı

ORCID: 0000-0003-1617-0453

E-posta: yldrmselami5@gmail.com

GELENEKSEL SPORDAN ESPORA

Aydın Söylemez

Kurum Bilgisi: MEB Katar Türk Okulu

ORCID: 0000-0003-3062-1599

E-posta: aydinsoylemez165@gmail.com

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BAKIŞ AÇISIYLA ESPORDA MESLEKLEŞME

Seyhan Bekir

Kurum Bilgisi: Bursa Uludağ Üniversitesi (Doktora Öğrencisi)

ORCID: 0000-0002-4191-6539

E-posta: seyhanbekir93@gmail.com

MOTİVASYONEL PERSPEKTİFTEN ESPOR

Alp Kaan Kilci

Kurum Bilgisi: Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID: 0000-0001-6445-6400

E-posta: alpkaankilci@balikesir.edu.tr

ESPOR VE ETİK

Nagihan Kırıkoglu

Kurum Bilgisi: Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID: 0000-0002-1816-6979

E-posta: nagihankirikoglu@gazi.edu.tr

ESPORDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON

Meral Sevinç Tırpan

Kurum Bilgisi: Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID: 0000-0002-7825-6474

E-posta: meral.sevinc.tirpan@ege.edu.tr

ESPOR VE ÇEVİRİM İÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI

Hasan Batmaz

Kurum Bilgisi: Karabük Üniversitesi

ORCID: 0000-0002-5979-1586

E-posta: hasanbatmaz@karabuk.edu.tr

ESPOR, DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES

Alican Kaya

Kurum Bilgisi: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Eğitim fakültesi

ORCID: 0000-0003-2933-0161

E-posta: akaya@agri.edu.tr

Nuri Türk

Kurum Bilgisi: Siirt Üniversitesi Eğitim Fakültesi

ORCID: 0000-0002-7059-9528

E-posta: nuri.turk@siirt.edu.tr

ESPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Caner Çetinkaya

Kurum Bilgisi: Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID: 0000-0002-5642-6794

E-posta: canercetinkayadeu@gmail.com

ESPORCU BESLENMESİ

Fırat Özdalyan

Kurum Bilgisi: Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID:0000-0003-3577-0235

E-posta: firatozdalyan@gmail.com

ESPORDA BİLİŞSEL PERFORMANS

Egemen Mancı

Kurum Bilgisi: Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID: 0000-0001-8965-4884

E-posta: egemenmanci@gmail.com

ESPOR VE SAĞLIK

Mehmet Alphan Çakıroğlu

Kurum: İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu

ORCID: 0000-0003-2710-788X

E-posta: alphancakiroglu@gmail.com

Zeynep Sağ

Kurum: İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ORCID: 0000-0001-6900-4470

E-posta: fzt.zeynep.sag@gmail.com

ESPORDA ERGONOMİ

Aylin Özge Pekel

Kurum Bilgisi: Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID: 0000-0001-7552-4106

E-posta: aylinozgesarac@gmail.com

**ESPOR EĞİTİMİNDE İYİ BİR UYGULAMA ÖRNEĞİ:
GENÇLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ ESPOR
EĞİTİM PROJELERİ**

Yasin Nuri Çakır

Kurum Bilgisi: Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi

ORCID: 0000-0001-8573-8802

E-posta: ycakir@bandirma.edu.tr

Tarık Karkınçam

Kurum Bilgisi: Gençlik ve Spor Bakanlığı

E-posta: karkincam.gsb@gmail.com

Ufuk Bingöl

Kurum Bilgisi: Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi

ORCID: 0000-0003-1834-842X

E-posta: ubingol@bandirma.edu.tr

ESPOR OYUN REHBERİ

PUBG Mobile Rehberi

Çetin Dilber

E-posta: cetindilberr@gmail.com

LOL Rehberi

Ahmet Yılmaz

E-posta: ahmetyilmaz@gmail.com

ESPORDA YAYINCILIK

Tuna Serdar

Kurum: Severnik Medya ve Organizasyon

E-posta: bytunaserdar@gmail.com

ÖN SÖZ

Bu kitabın ilk yazılma düşüncesi espor hakkındaki ortak görüşlerimiz sayesinde oluşmuştur. Espor okuryazarlığı oluşturma çabası ile başlattığımız eğitimler zaman geçtikçe bilimsel altyapıyı oluşturacak geniş akademik kitlelerin oluşmasını sağladı. Bu kapsamda oluşturduğumuz Espor Eğitimi oluşumumuz espor kavramını multidisipliner açıdan ele aldığımız bu kitabın oluşmasını sağladı. Bu kaynağın espor alanıyla ilgili büyük bir boşluğu dolduracağına inanıyoruz.

Dünyada gelişmekte olan ve her geçen gün gelişerek daha geniş kitlelere hitap eden espor kavramı gün geçtikte daha popüler hâle gelmektedir. Gençler espor ekosisteminde oyuncu, koç, yayıncı vb. alanlarda bir kariyer planlaması içerisine girmektedir. Yatırımcılar ve büyük markalar giderek popülerleşen bu sektöre her geçen gün daha fazla sponsorluk yaparak yatırımlarını arttırmaktadır. Büyük bir kitleye hitap eden espor artık bilim insanları tarafından da dikkatlerin yöneltildiği bir çalışma konusudur. Buna rağmen ülkemizde espor ile ilgili akademik çalışmalar ve bu çalışmaların derlendiği kaynaklar sınırlıdır.

“Espora Multidisipliner Yaklaşımlar” başlıklı bu kitabımızın hazırlanış amacı espor hakkında farklı çalışma alanlarındaki akademisyenlerin ve uzmanların bilgi ve birikimlerini bilimsel çalışmalara dayanarak aktardığı ve esporun tüm yönleri ile ele alındığı multidisipliner bir akademik kaynak oluşturulmasıdır.

Bu kitap araştırmacıların farklı alanlardaki bilgilere tek bir kaynaktan ulaşabilmesini sağlayacak içeriklere sahip olmasının yanında esporcu ya da espor koçu olmak isteyen gençlerin nasıl bir yol izlemesi gerektiğini, espor ile ilgilenen ergenlerin/gençlerin ebeveynlerinin psikolojik, fizyolojik ve sağlık açısından nelere dikkat etmesi gerektiğine yönelik bilgilere de ulaşabileceği içeriklere sahiptir. Aynı zamanda artık üniversitelerde açılan espor dersinin ders içeriklerini de kapsamaması nedeniyle üniversite öğretim elemanlarının ve öğrencilerinin yararlanabileceği bir ders materyali olacaktır.

Bu kitap espor alanında uzman araştırmacıların etik, yönetim, psikoloji, fizyoloji ve sağlık gibi temel konulara değindiği 13 ana başlıktan oluşmaktadır. Bunlara ek olarak kitabımızın sonuna günümüzde en popüler olan iki oyunun oyuncu rehberleri ve casterlık mesleğine dair temel bilgiler eklenmiştir. Ayrıca ülkemizde

espor alanında iki önemli bakanlığımızın -Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı- ortak yürüttüğü espor ve genç istihdam projesi de eklenmiştir.

Kitabın oluşmasında emeği geçen tüm yazarlara sonsuz teşekkür ederiz.

Kitabın yayına hazırlanmasında maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen “Espor Eğitimi”ne en derin saygılarımızla...

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM YAZARLARI	iii
ÖN SÖZ	vii
GİRİŞ	1
Oyunların Tarihi	2
Elektronik Sporların (Espor) Tanımı ve Türleri.....	2
Türkiye’de ve Dünyada Espor.....	7
KAYNAKLAR.....	9
GELENEKSEL SPORDAN ESPORA	11
Esporun Tarihi	11
Esporun Güncel Durumu	13
Esporun Güçlü ve Zayıf Yönleri.....	14
Akademik Açıdan Espor.....	16
KAYNAKLAR.....	19
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BAKIŞ AÇISIYLA ESPORDA MESLEKLEŞME	21
Neden Espor Meslekleri Tercih Ediliyor?.....	26
KAYNAKLAR.....	27
MOTİVASYONEL PERSPEKTİFTEN ESPOR	29
Motivasyonel Perspektiften Espor	31
Motivasyonel Perspektiften Espor İzleyicileri	33
Esporda Performansı Etkileyen Unsurlar	34
KAYNAKLAR	35
ESPOR VE ETİK	37
Espor ve Toksisite.....	38
KAYNAKLAR.....	43
ESPORDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON	47
Yönetim ve Spor Yönetimi.....	47
İstatistiklerle Espor.....	50
Espor Yapılanması	52
KAYNAKLAR.....	53
ESPOR VE ÇEVİRİM İÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI	55
Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı.....	56
Çevrim İçi Oyun Bağımlılığının Yaygınlığı.....	59
Espor ve Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı	60
Sonuç	63
KAYNAKLAR.....	63

ESPOR, DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES	69
Espor ve Depresyon	71
Espor ve Stres.....	74
Espor ve Anksiyete	76
KAYNAKLAR	78
ESPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTE	83
Espor Topluluğu	84
Espor ve Fiziksel Aktivite Literatürü	86
Esporda Fırsatlar	89
KAYNAKLAR	92
ESPORCU BESLENMESİ	95
Enerji	95
Enerji Dengesi	97
Karbonhidratlar	97
Glisemik İndeks (Gi)	98
Proteinler	100
Lipitler	102
Mikro Besinler	104
Sıvı Dengesi	107
Sağlıklı Beslenme Önerileri.....	108
Esporda Beslenme.....	109
KAYNAKLAR	111
ESPORDA BİLİŞSEL PERFORMANS.....	113
Beyin ve Bilişsel Performans	113
Bilişsel Performans ve Egzersiz.....	115
Bilişsel Performans ve Espor	117
KAYNAKLAR	120
ESPOR VE SAĞLIK.....	123
Esporda Sık Görülen Sağlık Problemleri	123
Espor ile İlişkili Kas-İskelet Sisteminin Sağlık Problemleri	125
Sedanter Aktivite ile İlişkili Sağlık Problemleri	126
Yaralanmaların Önlenmesi ve Yaralanmalar ile Mücadele.....	127
Postür (Duruş) Egzersizleri	135
Karpal Tünel Sendromu El ve El Bileği Egzersizleri	137
Sonuç ve Öneriler.....	140
KAYNAKLAR	141
ESPORDA ERGONOMİ	145
Esporda Ergonomik Oyun Alanı Planlaması.....	145
Ekran ışıkları	147
Termal konfor	149
Isı (Hava sıcaklığı)	149
Nem	151

Hava Akım Hızı	152
Ses ve Gürültü	153
KAYNAKLAR	157
ESPOR EĞİTİMİNDE İYİ BİR UYGULAMA ÖRNEĞİ: GENÇLİK HİZMETLERİ	
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ ESPOR EĞİTİM PROJELERİ	159
ESPOR OYUN REHBERİ	163
PUBG Mobile Oyuncu Rehberi	163
League of Legends (LOL) Oyuncu Rehberi.....	169
ESPORDA YAYINCILIK	183
ESPOR EĞİTİMİ	189
YAZARLAR HAKKINDA	191