
SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR

Editör: Doç.Dr. Nurkan YILMAZ

SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR

Editör

Doç. Dr. Nurkan YILMAZ

yaz
yayınları

2024

SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR

Editör: Doç. Dr. Nurkan YILMAZ

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-6171-03-9

Ekim 2024 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

info@yazyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Üniversite Öğrencilerinin Öz Yeterlilik ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki	1
<i>Aydın KARABULAK</i>	
Karate ve Taekwondo Sporcularının Stresle Başa Çıkma ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi ..	18
<i>Demet ÖZTÜRK ÇELİK, Abdullah GÖKŞEN</i>	
Cumhuriyet Dönemi Ankara’ında Binicilik, Gazi Koşusu, Atlı Polo ve Futbola Genel Bir Bakış	34
<i>Özbay GÜVEN</i>	
Beden Eğitimi ve Sporda Motivasyon	56
<i>Hasan GEZER</i>	

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİLİK VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ (ISPARTA ÖRNEĞİ)

Aydın KARABULAK¹

1. GİRİŞ

Çalışmamızın amacı, üniversite Spor Bilimleri Fakültesi'nde Antrenörlük, Beden Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören ve mezun konumundaki dördüncü sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin seviyesini belirlemektir. Çalışmamıza; 7 farklı branşta 15 kız, 62 erkek olmak üzere 77 tane gönüllü son sınıf öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu ve Sherer, Maddux ve Mercandante tarafından (1982) yılında geliştirilen ve sonradan Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türk toplumuna uyarlanmış “Öz Yeterlilik Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 29.0 paket programı ile istatistiksel analizler yapılmıştır. Ankete katılan öğrencilerin elde ettikleri puanların aritmetik ortalama ve standart sapma $X \pm Sd$ olarak sunulmuştur. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi göstermek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Katılımcıların Genel Öz Yeterlilik düzeyleri ve İletişim Becerilerine ait puanların dağılımının ($p > 0,05$) olduğu ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Alt başlıkları puanlarının normallikten sapmalarının anlamlı düzeylerde olduğu tespit edilmiştir. Antrenör adaylarının

¹ Dr. Öğretim Üyesi Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, aydinkarabulak@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7741-3899.

durumluk genel öz yeterlilik ile iletişim becerileri alt başlıklarından; ifade becerisi, değer, engeller, motivasyon ile saygı alt boyutunda pozitif yönde ilişki tespit edilirken, diğer alt boyutlar arasında ilişki tespit edilememiştir.

Öz yeterlilik psikolojik bir yapıdır, ancak son zamanlarda öğrencilerin öğrenmeye yaklaşımları gibi diğer araştırma geleneklerinden gelen yüksek öğrenim araştırmacıları tarafından benimsenmiştir (Bartimote-Aufflick, Bridgeman, Walker, Sharma & Smith, 2016). Günlük akademik yaşamda, öğrenciler akademik başarılarını ve sağlıklarını olumsuz etkileyebilecek çok çeşitli potansiyel olarak stresli durumlarla karşı karşıyadır. Akademik stresin zayıflatabileceği faktörler arasında, öğrenci katılımı, ısrarı ve akademik başarısı için en önemli belirleyicilerden biri olarak kabul edilen öz yeterlilik beklentilerine dikkat çekilmiştir (Freire, Ferradás, Regueiro, Rodríguez, Valle & Núñez, 2020).

Yerleşik öz yeterlilik teorisi, yeterlilik inançlarının dört ana kaynağı olduğunu belirtir: performans başarıları, dolaylı deneyimler, sosyal ikna ve fizyolojik tepkiler (Bandura, 1977; Bandura, 1997). Performans başarıları, başarı ve başarısızlığın gerçek deneyimlerini ifade eder; başarı deneyimleri etkinlik beklentilerinde artışa, başarısızlık deneyimleri ise etkinlik beklentilerinde azalmaya yol açar; ancak ara sıra yaşanan başarısızlık deneyimlerinin, etkin insanların beklentilerini büyük ölçüde azaltması olası değildir. Günümüzde insanların birbirleriyle etkileşim içinde olabilmesi için iletişim çok önemlidir. İnsan ilişkilerinde karşılıklı anlaşabilmek, duyguları ve düşünceleri aktarabilmek aynı şekilde karşılık bulmak bir beceri işidir. İyi bir iletişim tüm bu iletişim öğeleri üzerinde etkilidir (Aydın, Kul, Yaşartürk & Aydın, 2018). Üniversite ortamı, üniversitelerdeki sorumlulukların lise seviyesinden farklı ve daha zorlayıcı olması nedeniyle genel okul ortamından çok farklı ve daha zordur (Alyahya, 2016). Üniversite öğrencileri

arasında stres, kaygı veya depresyon yaşama durumları günümüzde kaçınılmaz olmuştur. Üniversitelerde ruh sağlığı hizmetlerine olan artan ihtiyacın bir kısmını önleme ve ele alma yaklaşımlarından biri, üniversite öğrencilerinde iletişim kurma ve sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştiren yardımların karşılanması gerekmektedir. Başa çıkma müdahaleleri, mevcut ruh sağlığı sorunları olan ve olmayan öğrencilerle geniş çapta uygulanırsa, sağlayıcıların birçok öğrenciye hizmet vermesini sağlayarak erişimi en üst düzeye çıkarmak gereklidir (Houston, First, Spialek, Sorenson, Mills-Sandoval, Lockett & Pfefferbaum, 2017). Gerek profesyonel gerekse amatör olarak yapılan spor ortamlarında antrenörler, sporcular arasında lider olarak görülmektedir. Antrenörlerin sporcular üzerindeki etkileri çok büyüktür. Antrenörlerin sporcuların başarı kazanmalarında motivasyon seviyesinin daha yüksek olması gerekmektedir ve bu kesinlikle iletişime bağlıdır (Mutlu, Akoğlu, Şentürk, Ağılönü & Özbey, 2019). Sporcuların kendilerini geliştirmelerinde fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik etmenlerle beraber iletişim ve öz yeterlilik becerileri de önemlidir (Sağlam & Çeviker, 2022).

Globalleşen, değişen ve günden güne gelişen dünyayla doğru orantılı olarak oluşan modernize edilmiş hayatın ortaya çıkardığı psikolojik, fiziki, manevi ve maddi sorunların çözülmesi amacıyla insanlar sosyal olma gereksinimi duymuştur (Koçyiğit, Erdoğan, Uyar & Çınar, 2018). İletişim, insanların, bilgi, düşünce ve duygu sözsüz ve sözlü şekilde karşılıklı olarak anlatılmasıdır. İletişimin sağlanabilmesi için insanlar arasında ikili bir ilişki olması gereklidir (Eren, 1998). İnsanlarla iç içe olan ve iletişimin önemli olduğu bir iş ortamı olan spor yöneticileri, beden eğitimi öğretmenleri ve her branştaki antrenörlerin diğer insanlarla etkili iletişim becerilerine hakim olmaları gerekmektedir ve sosyal birlikteliğin fazla olduğu iş ve sahalarda iletişim yeteneklerine olan gereksinim daha çoktur (Tepeköylü, Söytürk ve Çamlıyer, 2009; Koçyiğit vd., 2018). Bu iş ve sahalardan birisi de Spor

Bilimle Fakülte'lerinde eğitim gören antrenör adaylarının teknik, taktik gibi özellikleri bir yana iletişim yeteneklerine de dikkat edilir. Herhangi bir bilgi aktarımında oyuncusuna daha faydalı bir şekilde iletişim kurması aktarılan bilginin kalitesini arttırır. Bu bilgi aktarımı, sporcuyla iletişim, yapılan hataları güzel bir iletişim yoluyla anlatıp geri dönüt alabilmesi, motivasyon etmesi, sorun çözmesi, ikna kabiliyeti gibi şeyler antrenör ve sporcu ikili ilişkisi açısından çok önem arz etmektedir (Lyle, 2002).

İletişim becerilerinin doğru kullanılması aynı zamanda takım performansına da olumlu katkı vermektedir. Öz yeterlilik ise bireyin kendisinin hedeflediği amaçları, standartları kendi öz bilgisini kullanarak amaçlarına ve standartlarına ne kadar ulaştığı olarak tanımlanabilir (Bıkmaz, 2006). Kişinin belli bir görevde başarısız veya başarılı olma beklentisinde öz yeterlilik algısı etkilidir. Yani öz yeterlilik kişinin tavırlarında temel sınırlayıcılardan biridir (Bandura, 1997). Öz yeterliliği güçlü kişiler karşısına çıkan zorlu durumlardan kaçınmaz tam tersine başarılı bir şekilde tamamlamak için çaba sarfeder. Öz yeterliliği yüksek olan antrenörler ise sporcular açısından daha faydalıdır çünkü bir başarısızlık veya geriye düşülen müsabakalarda oyuncuların kopmaması için elinden gelen mücadeleyi oyuncularına aşılar bu durum sporcular tarafından çokça sevilen antrenör tipidir ve oyuncular açısından yararı da bulunur (Chelladurai, 1980). Zayıf öz yeterliliğe sahip kişiler ise sadece karşısına çıkan zorluklardan kaçma, mücadele etmeme yönelimi göstermiş, sadece kendilerini rahat hissettikleri ve güvindikleri işleri yaptığı gözlemlenir (Kurbanoglu, 2004).

Öz yeterlilik yaşam boyu değişebilecek bir özelliktir. Bu durumun geliştirilmesi kişiyi olumlu veya olumsuz açıdan etkilemesi göz ardı edilmemelidir. Hem iletişim becerisi hem de öz yeterlilik birçok iş alanında önemlidir. Özellikle antrenörlük yapacak kişilerin bu iki özelliği de işlerin de başarılı olması için etkili ve doğru kullanması gerekir.

2. ÇALIŞMA İÇERİĞİ

2.1. Araştırma grubu ve türü

Çalışmaya Isparta ilinde bulunan Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesindeki 4. Sınıf Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği alanlarında eğitim alan öğrenciler katıldı. Bütün öğrencilere çalışma yapılmadan önce çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Verilerin ve sonuçlarının sadece bilimsel çalışmada kullanılacağı istedikleri zaman kendilerine de bilgi verileceği beyan edilmiştir.

2.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmamızın amacı; Spor Bilimleri Fakültesi bünyesindeki Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği spor bilimleri fakültesinde sadece 4. Sınıflarda eğitim gören öğretmen, antrenör ve spor yöneticisi adaylarının genel öz yeterlilik ve iletişim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

2.3. Veri toplama araçları

Araştırmacının oluşturduğu “Kişisel Bilgi Formu”, “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ)” ve “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)” kullanılmıştır.

“Kişisel Bilgi Formu”

Bu kısımda sorular cinsiyet, yaş, boy, kilo, branş, bölüm ve sınıf gibi 6 sorudan oluşmaktadır.

“Genel Öz Yeterlilik Ölçeği”

Sherer, Maddux ve Mercandante ölçeği 1982 yılında geliştirilmiştir. Yıldırım ve İlhan (2010) ise ölçeği Türk toplumuna uyarlamıştır. Toplamda 17 madde olan “Sizi ne kadar tanımlıyor” sorusunda 5 kademeli cevapları olan Likert formatında bir ölçektir. Sorulara verilen cevapların puanı ise 1 ile

5 arasında değişmektedir. Ölçekte ters puanlanan maddeler “2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17,” maddelerdir. Ölçeğe ilişkin toplam puanlar 17 ile 85 puanlar aralığında değişkenlik göstermekte ve puan artışına paralel olarak bireylerin öz yeterlilik inançları da artmaktadır.

“İletişim Becerilerinin Değerlendirme Ölçeği”

“İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ni (İBDÖ) Korkut (1995) geliştirmiş ve ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi “her zaman (5), sıklıkla (4), bazen (3), nadiren (2), ve hiçbir zaman (1)” şeklindedir. Ölçekte ters madde bulunmazken yüksek puan alan kişilerin iletişim becerilerinde olumlu yönde değerlendirildiği anlamı taşımaktadır. 25 maddeden oluşan ölçeğin alt boyutları “5 ifade (1-7-13-20-24) saygı, 5 ifade (2-9-14-17-22) ifade becerisi, 4 ifade (6-10-16-19) değer, 4 ifade (8-12-15-23) engeller, 4 ifade (4-11-21-25) motivasyon, 3 ifade (3-5-18) demokratik tutum şeklindedir.

2.4. Bulgular

Tablo 1. Çalışmaya Katılanların Demografik Özellikleri

Değişkenler n=77		%	
Cinsiyet	Kadın	15	19,5
	Erkek	62	80,5
Yaş	21-23	62	80,5
	24-26	15	19,5
Antrenman Yaşı	1 yıl	2	2,7
	2-5 yıl	43	58,1
	6-10 yıl	21	28,4
	11 yıl ve üzeri	8	10,8
Spor Branşı	Futbol	38	51,3
	Basketbol	10	13,5
	Voleybol	10	13,5
	Hentbol	6	8,1
	Tenis	5	6,7
	Yüzme	3	4
	Atletizm	2	2,7
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	31	40,3
Bölüm	Antrenörlük	28	36,4
	Spor Yöneticiliği	18	23,4

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımına göre %19,5'lük kısmının kadın, %80,5'lük kısmının erkek olduğu, yaş gruplarına göre %80,5'lük kısmının 21-23, %19,5'lük kısmının 24-26 yaş arasında olduğu, spor branşına göre %51,3'lük kısmının futbol, %13,5'lük kısmının basketbol, %13,5'lük kısmının voleybol, %8,1'lük kısmının hentbol, %6,7'lük kısmının tenis, %4'lük kısmının yüzme, %2,7'lük kısmının atletizm, bölüm dağılımına göre %40,3'lük kısmının beden eğitimi öğretmenliği, %36,4'lük kısmının antrenörlük, %23,4'lük kısmının spor yöneticiliği olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogorov Smirnow Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

Ölçekler	N	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogorov-smirnow
İsrar	77	340	-0,735	.005
Başlama	77	-0,001	-0,268	.005
Yılmama	77	0,042	-0,865	.017
Saygı	77	-0,388	-0,039	.004
İfade Becerisi	77	-0,755	-0,14	.000
Değer	77	-0,759	-0,349	.000
Engeller	77	-1,168	1,103	.000
Motivasyon	77	-0,718	-0,205	.000

Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların Genel Öz Yeterlilik düzeyleri ve İletişim Becerilerine ait puanların dağılımının ($p>0,05$) olduğu ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Alt başlıkları puanlarının normallikten sapmalarının anlamlı düzeylerde olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, George ve Mallery (2016:112) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ideal olarak ± 1 arasındaki değerlerin de kabul edilebilir olduğu açıklarken, Demir ve ark. (2016), ise bu değerlerin ± 2 aralığında olması normallik açısından uygun bir durum olarak açıklamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda, parametrik istatistik analiz testlerinin kullanılmıştır. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma $X \pm Sd$ olarak sunulmuştur. Ölçeklerden elde edilen

puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi (r) uygulanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Genel Öz Yeterlilik ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki

Ölçekler		İfade Becerisi	Değer	Engeller	Motivasyon
1.İsrar	r	0,008	0,061	0,052	0,091
	p	0,942	0,597	0,651	0,432
	n	77	77	77	77
2.Başlama	r	0,08	0,043	-0,038	0,121
	p	0,489	0,708	0,741	0,293
	n	77	77	77	77
3.Yılmama	r	-0,084	0,069	-0,007	0,031
	p	0,467	0,551	0,955	0,792
	n	77	77	77	77
4.Saygı	r	,728**	,670**	,729**	,609**
	p	,000	,000	,000	,000
	n	77	77	77	77

**p<0.001

Tablo 3'te antrenör adaylarının durumluk genel öz yeterlilik ile iletişim becerileri alt başlıklarından; ifade becerisi (r=.728, p=.000), değer (r=.670, p=.000), engeller (r=.729, p=.000), motivasyon (r=,609, p=.000) ile saygı alt boyutunda pozitif yönde ilişki tespit edilirken, diğer alt boyutlar arasında ilişki tespit edilememiştir.

3. SONUÇ

Tablo 3'ün analiz edilmesi sonucunda, antrenörlük adaylarının genel öz yeterlilik durumlarıyla iletişim becerilerinin çeşitli alt kategorileri arasında çeşitli ilişkiler gözlemlenmiştir. Özellikle ifade yeteneği (r=.728, p=.000), değerlendirme (r=.670, p=.000), engellemeler (r=.729, p=.000), motivasyon (r=.609, p=.000) ve saygı boyutları (r=.609, p=.000) arasında pozitif bir korelasyon saptanmış, fakat diğer alt kategoriler arasında belirgin bir ilişki bulunamamıştır. Literatür taramasında, Akyüz (2020) antrenör adaylarının öz yeterlilik ve iletişim becerileri arasındaki

bağlantıları incelediği çalışmasında, öz yeterliliklerinin belli alt boyutları ile iletişim becerilerinin çeşitli yönleri arasında düşük ile orta derecede pozitif ve negatif yönlü ilişkiler tespit etmiştir. Ağırbaş ve diğerleri (2020) ise antrenörlerin öz yeterlilik ve iletişim becerileri arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuşlardır. Çiftçi ve diğerleri (2010) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, sınıf öğretmeni adaylarının öz yeterlilik ve iletişim becerileri arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Son olarak, Koç ve arkadaşları (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin genel öz yeterlilik algıları ile iletişim beceri düzeyleri arasında yüksek derecede pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Başa çıkma esnekliğindeki farklılıklarla karakterize edilen öğrenci profillerinin varlığını doğrulamanın ötesinde, çalışmamızın amacı bu grupların öz yeterlilik beklentilerinde farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Hipotezimize uygun olarak, stresle başa çıkma yaklaşımındaki esneklik ne kadar fazlaysa, öğrencilerin genel öz yeterlilik düzeyleri o kadar yüksek oluyor ve bunun tersi de geçerli olmaktadır. Bireylerin başa çıkmaları gereken zorluğa özel olarak yanıt vermelerini sağlayacak bir strateji repertuarına sahip olmalarına bağlıdır (Cheng, Lau & Chan, 2014).

Üniversite stresi hem yaygınlığı hem de öğrenciler için olumsuz sonuçları olabileceği için giderek artan bir psikososyal endişe kaynağıdır. Bu senaryo, tüm üniversite nüfusunda etkili başa çıkma müdahaleleri uygulama ihtiyacını vurgulasa da, bu ihtiyaç sağlık hizmetleriyle ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerde daha da belirgindir (Saeed, Bahnassy, Al-Hamdan, Almudhaibery & Alyahya, 2016), bu bölümlerde stres düzeyleri önemli ölçüde daha yüksektir (Heinen, Bullinger & Kocalevent, 2017 ; Zeng, Wang, Xie, Hu & Reinhardt, 2019). Buna paralel olarak, çalışmamızın sonuçları, başa çıkma stratejilerinin esnekliği ve genel öz yeterlilik gibi iki önemli

psikolojik kaynağın stresin önlenmesinde nasıl işlev gördüğüne dair anlayışımızı artırmaya yardımcı olması bakımından önemli bir katkı sağlayabilir.

Öz yeterlilik, üniversite stresinin önlenmesinde önemli bir rol oynamakla kalmaz (Freire, C., Ferradás, Regueiro, Rodríguez, Valle & Núñez, 2020; Schönfeld, Brailovskaia, Zhang & Margraf, 2019), aynı zamanda öğrencinin öğretim-öğrenme sürecine yönelik motivasyonel, bilişsel ve davranışsal tepkilerinde en etkili faktörlerden biridir (Schunk, & Pajares, 2010).

Son yıllarda, üniversite öğrencilerinin başa çıkma becerilerini geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler çoğalmıştır. Bu girişimlerin çoğu, bilişsel davranışçı terapiye (Houston, First, Spialek, Sorenson, Mills-Sandoval, Lockett & Pfefferbaum, 2017), farkındalığa (Kang, Choi & Ryu, 2009), veya ikisinin bir kombinasyonuna (Recabarren, Gaillard, Guillod & Martin-Soelch, 2019), dayalı bir yaklaşım benimsemiştir. Bir diğer sınırlama başa çıkma esnekliği kavramının işlevselleştirilmesinde yatmaktadır. Öğrencilerin benzer düzeylerde çeşitli stratejiler kullandığı dengeli profiller açısından başa çıkma esnekliğinin kavramsallaştırılmasıyla tutarlı görünmektedir. Başa çıkma esnekliği fikrinin eğitim alanında yaygın olarak benimsenmesine rağmen, bu yapıyı işlevselleştirmenin başka yolları da vardır (Kaluza, 2000).

Yapılan başka bir çalışmada aday antrenörlerin iletişim becerileri ile öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyon bulunmazken, katılımcıların demografik özellikleri bakımından öz yeterlilik ve iletişim becerileri bakımından farklılıklar olduğu görülmüştür (Akyüz, 2020). Spor meslek edinmiş olan sporcu ve idarecilerin etkili iletişimi çok iyi kullanmaları gerekmektedir. Bundan dolayı spor sektöründe görev alan spor adamlarının iletişim becerilerini geliştirmesi

gerekmektedir. Bu konuda öz yeterlilik konusunda eksiklikler var ise iletişim becerileri öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğunu özelliklerden bazılarını unutmamak gerekir (Erdoğan & Yıldırım, 2023). Öz yeterlikle eğitim-öğretim becerilerinin karşılıklı etkileşimde iletişimin önemli bir faktör olduğu görülmüştür (Köksal, 2008). Mezun durumundaki antrenör adayı öğrencilerin iletişim becerileri yanında hem öz yeterliliğe de sahip olması gerekmektedir. Özsarı & Altın (2021) tarafından yapılan çalışmada, özellikle takım sporlarında antrenörlük yapanların spor adamlarının, bireysel olarak antrenörlük yapanlara göre kendilerine güvenlerinin daha yüksek olduğunu ve bu anlamda öz yeterliliklerinin daha iyi olduğunu belirtmişlerdir (Özsarı & Altın, 2021).

Aynı şekilde, gelecekteki çalışmalar, öğrencilerin önceki akademik performansları, sosyoekonomik durumları veya entelektüel yetenekleri (örneğin, bilişsel ve dikkat düzeyi) gibi bu çalışmada ele alınmayan değişkenlerin, üniversite bağlamında stresle başa çıkma profilleri ve genel öz yeterlilik arasındaki ilişkide ne ölçüde önemli olabileceğini dikkate almalıdır. Tüm katılımcıların aynı üniversiteden alınmış olması, çalışmamızın üçüncü bir sınırlılığını oluşturmaktadır.

Sonuçların genelleştirilmesini kolaylaştırmak için, diğer coğrafi ve kültürel bağlamlardan öğrencileri içeren yeni çalışmalara ihtiyaç vardır. Problem tabanlı öğrenme ile karma bir müfredata kapıtlı tıp öğrencilerinin öz düzenlemeli öğrenme becerilerini kullandıklarını ve problem tabanlı öğrenme bağlamında etkili bir şekilde öğrenme yeteneklerine inandıklarını göstermektedir. Öz düzenlemeli öğrenme becerileri ile öz yeterlilik inançları arasında pozitif korelasyonlar var gibi görünmektedir ve öğrencilerin problem tabanlı öğrenme ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerinden yararlanma konusundaki olumlu görüşleri ile öz yeterlilik inançları arasında bir ilişki olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Demirören, Turan &

Öztuna, 2016). Öğrenci öz yeterliliğinin başarı ile ilişkili olduğunu, ancak aynı zamanda bir dizi başka motivasyon, biliş ve düzenleme faktörü ile de ilişkilidir. Öz yeterlilik ile öğrenci öğrenme çıktıları arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Öz yeterlilik, değer, öz düzenleme ve meta biliş, kontrol odağı, içsel motivasyon ve strateji öğrenme kullanımı gibi diğer faktörlerle de ilişkilidir (Bartimote-Aufflick, Bridgeman, Walker, Sharma & Smith, 2016).

Çalışmamızın sonucuna baktığımızda antrenör adaylarının durumluk genel öz yeterlilik ile iletişim becerileri alt başlıklarında ifade becerisi, değer, engeller, motivasyon ile saygı alt boyutunda pozitif yönde ilişki tespit edilirken diğer alt boyutlar arasında ilişki tespit edilmemiştir.

Öneriler

İletişim becerileri ve öz yeterlilik alanlarında branşa göre değişiklik gösterebileceğinden iletişim ihtiyaçları ve uzmanlık alanları belirlenerek her branşa yönelik eğitimler verilebilir. Mekânsal yöntemler kullanılarak antrenör adaylarının uzun vadeli kariyerleri boyunca ihtiyaç duyacakları kişisel gelişim ihtiyaçlarını ve söz konusu becerilerin düzeyini ölçmek ve gerekirse hizmet içi eğitim yoluyla güncellemek mümkündür. Spor bilimleri fakültelerinde bütün antrenör adaylarının müfredatına öz yeterlilik ve iletişim becerisi gibi eğitimler verilip, ileriki kariyerlerinde bu konuda daha başarılı olabilirler.

KAYNAKÇA

- Ağırbaş, İ. S., Savaş, E. R. E. L., & Belli, E. (2020). The relationship between coaches' self-efficacy and communication skills. *Anatolia Sport Research*, 1(1), 25-36.
- Akyüz, H. (2020). Antrenör Adaylarının Genel Öz Yeterlilik ve İletişim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(8).
- Alyahya, A. Z. (2016). Perceived stress and associated factors among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, 23(3), 166-171.
- Aydın, O., Kul, M., Yaşartürk, F., & Aydın, B. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği). *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(Special Issue 3), 37-47.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. 1997. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman.
- Bartimote-Aufflick, K., Bridgeman, A., Walker, R., Sharma, M., & Smith, L. (2016). The study, evaluation, and improvement of university student self-efficacy. *Studies in Higher Education*, 41(11), 1918-1942.
- Bikmaz, F. (2006). Fen Öğretiminde Öz-Yeterlilik İnançları ve Etkili Fen Dersine İlişkin Görüşler. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (25).
- Chelladurai, P. (1980). Leadership in sports organizations. *Canadian journal of applied sport*

sciences. Journal canadien des sciences appliquees au sport, 5(4), 226-231.

- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 140(6), 1582.
- Çiftçi, S., & Taskaya, S. M. (2010). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlik ve İletişim Becerileri İlişki. *Education Sciences*, 5(3), 921-928.
- Demir, E., Saatçioğlu, Ö., & İmrol, F. (2016). Uluslararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi. *Current Research in Education*, 2(3), 130-148.
- Demirören, M., Turan, S., & Öztuna, D. (2016). Medical students' self-efficacy in problem-based learning and its relationship with self-regulated learning. *Medical education online*, 21(1), 30049.
- Erdoğan, A., & Yıldırım, B. (2023). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Örneği. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 21-29.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., Valle, A., & Vallejo, G. (2019). Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: The mediating/moderating role of self-efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 16(1), 48.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 11, 841.

- George, D., & Mallery, P. (2016). Frequencies. In *IBM SPSS statistics 23 step by step* (pp. 115-125). Routledge.
- Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R. D. (2017). Perceived stress in first year medical students-associations with personal resources and emotional distress. *BMC medical education*, 17, 1-14.
- Houston, J. B., First, J., Spialek, M. L., Sorenson, M. E., Mills-Sandoval, T., Lockett, M., ... & Pfefferbaum, B. (2017). Randomized controlled trial of the Resilience and Coping Intervention(RCI) with undergraduate university students. *Journal of American College Health*, 65(1), 1-9.
- Kaluza, G. (2000). Changing unbalanced coping profiles-A prospective controlled intervention trial in worksite health promotion. *Psychol. Health* 15, 423-433.
- Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse education today*, 29(5), 538-543.
- Koç, K., Turan, M. B., & Aslan, T. A. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi düzeyleri ile genel öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(26), 4421-4436.
- Koçyiğit, M., Erdoğan, M., Uyar, M., & Çınar, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerle Sosyalleşme Düzeylerinin İletişim Becerileri ve Duygusal Zekâları Üzerine Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 966-988.

- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28), 143-149.
- Köksal, F. (2008). Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği, Konya.
- Kurbanoglu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi dünyası*, 5(2), 137-152.
- Lyle, J. (2002). Sports coaching concepts: a framework for coaches behavior. Routledge
- Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: a Motivational model. *J sports science*. 21(11): 883-904.
- Mutlu, T. O., Akoğlu, H. E., Şentürk, H. E., Ağılönü, A., & Özbey, Ö. (2019). Antrenör adaylarının İletişim ve Liderlik Becerilerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 167-177.
- Özsarı, A., & Altın, M. (2021). Öz Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma (Bireysel ve Takım Sporları Antrenörleri Araştırması). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 399-411.
- Recabarren, R. E., Gaillard, C., Guillod, M., & Martin-Soelch, C. (2019). Short-term effects of a multidimensional stress prevention program on quality of life, well-being and psychological resources. A randomized controlled trial. *Frontiers in psychiatry*, 10, 88.
- Saeed, A. A., Bahnassy, A. A., Al-Hamdan, N. A., Almudhaibery, F. S., and Alyahya, A. Z. (2016). Perceived stress and associated factors among medical students. *J. Family Community Med.* 23, 166–171. doi: 10.4103/2230-8229.189132

- Saeed, A. A., Bahnassy, A. A., Al-Hamdan, N. A., Almudhaibery, F. S., & Sağlam, C., & Çeviker, A. (2022). Antrenörlerin öz yeterlilik ve antrenörlüğe yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 662-676.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2019). Self-efficacy as a mechanism linking daily stress to mental health in students: a three-wave cross-lagged study. *Psychological reports*, 122(6), 2074-2095.
- Schunk, D., and Pajares, F. (2010). "Self-efficacy beliefs," in International Encyclopedia of Education, 3rd Edn, eds P. Peterson, E. Baker, and B. McGaw (New York, NY: Elsevier), 668–672.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., & Çamlıyer, H. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Zeng, Y., Wang, G., Xie, C., Hu, X., & Reinhardt, J. D. (2019). Prevalence and correlates of depression, anxiety and symptoms of stress in vocational college nursing students from Sichuan, China: a cross-sectional study. *Psychology, health & medicine*, 24(7), 798-811.

KARATE VE TAEKWONDO SPORCULARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Demet ÖZTÜRK ÇELİK¹

Abdullah GÖKŞEN²

1. GİRİŞ

Psikososyal stresin birçok bilişsel süreç üzerinde önemli etkileri vardır (Allen ve ark. 2014; Shields ve ark. 2016). Stres, bireyin çevresinin taleplerini karşılayamadığını algılaması sonucu oluşur (Folkman ve ark. 1986). Stresin, bilişsel esneklik üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olabilecek noradrenerjik sistemi aktive ettiği bilinmektedir. Leonard (1997) Noradrenerjik sistemi; çevreye karşı verilen tepkilerin kontrol edilmesi, öğrenme, bellek, duygudurumu üzerine etkili olduğu şeklinde ifade etmiştir. Birey yaşamın akışında karşılaştığı sorunlara farklı çözüm yolları geliştirmezse hayatın akışına uyum sağlayamamaktadır (Toksöz, 2018). Zorluktan ziyade baş etme becerisi önem kazanmıştır (Bedel ve Ulubey 2015). Esnek olmak için değişiklikleri algılamak gerekir (Elen ve ark. 2011). Bireylerin bilgi sahibi olması karşılaştıkları sorunların üstesinden gelmesi için yeterli olmayacaktır. Günlük yaşamda her zaman her yerde beklendik olaylarla karşılaşmak mümkün olmadığı için bireyler bilginin yetersiz kaldığı durumlarda deneme-yanılma

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, demetozturk@osmaniye.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3387-9600.

² Sınıf Öğretmeni (Uzman Öğretmen), Osmaniye Milli Eğitim Müdürlüğü, Osmaniye İlkokulu, ca_goksen@hotmail.com, ORCID: 0009-0000-5132-0715.

yaklaşımı, bilişsel esneklik ile karşılaşılan problemlere değişik çözüm yolları bulma becerisi gösterir.

Literatürde birçok bilişsel esneklik tanımı yapılmıştır. Bilişsel esneklik kişinin beklenmedik olaylara uyum sağlama sürecidir. Hayatın getirdiği farklı seçenekleri görüp algılayabilme becerisidir. Martin ve Anderson (1998) göre uyum sağlama becerisi ve esnek davranmada özgüvenin ortaya çıkmasıdır. Bu tanım esnek davranabilme becerisinin özgüveni arttırdığını ifade etmiştir. Özgüveni yüksek sporcular spor dalında başarıya giden her yolda tüm esneklik becerilerini sergilerler. Canas ve ark. (2006) göre ani olaylar karşısında çevreye uyum sağlama becerisi olarak ifade edilmiştir. Burke ve ark. (2006) göre bilişsel esnekliğin yüksek olması stresle başa çıkmayı sağlar. Kardeş (2016) göre bireyin yeni karşılaştığı durumda bile alışılmışın dışında cevap vermesi bilişsel esneklik göstergesidir. Antrenörler sporcularından yaratıcı düşünmesini istemektedir (Memmert ve ark. 2010). Bu yaratıcı düşüncenin gelişmesi için önemli bir taktik verilmemektedir. Antrenörlerin bu yaklaşımı sporcularda stres oluşturabilir. Abernethy ve ark. (2005) göre spor müsabakalarına katılmak yaratıcının gelişmesine katkı sağlar. Spor müsabakasına katılım göstermeyen sporcuların bilişsel esneklikleri gelişmediği için performansları olumsuz etkilenir (Canas ve ark. 2006).

Sergilenen sporcu başarısını doğrudan etkilediğini düşündüğümüz bilişsel esnekliğin sporcu tarafından ne derece yeterli kullanıldığı önem kazanmaktadır. Avşaroğlu ve Taşgın (2011) Bilişsel esnekliğin bireyin kişiliğini, Şahin ve ark (2009) bireyin psikolojik özelliklerini doğrudan etkilediğini ifade etmişlerdir. Eraslan ve ark. (2016) bilişsel esnekliğin kazanılmasında stresle başa çıkmanın önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir.

İlgili literatür incelendiğinde, fiziksel performansa dair beklentinin çok yüksek düzeyde olduğu taekwondo ve karate gibi

spor dallarında sporcuların stresle başa çıkma ve bilişsel esnekliklerinin birlikte incelendiği herhangi bir çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Bu çalışmada özellikle sporcuların problem çözme becerisi ve sosyal çevreye uyumunda sporcuyu bir üst seviyeye çıkartmada etkili olan bilişsel esneklik becerisinin, karate ve teakwondo sporcuları özelinde değerlendirilmesi, karate ve teakwondo sporcularının bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması ve araştırmada belirlenen hipotezlerin cevaplanması amaçlanmıştır.

Karate ve teakwondo spor dalının bedensel ve zihinsel olarak bireyi eğitmesi felsefesine sahip olması gerekçesiyle sporcuların bilişsel esnekliklerinin ve stresle başa çıkma becerilerinin araştırılması önemli görülmüştür.

2. YÖNTEM

2.1.Katılımcılar

Bu çalışma karate ve taekwondo sporcularının spor psikolojisinin boyutlarından olan stresle başa çıkma ve bilişsel esnekliklerini inceleyen nicel bir çalışmadır. Çalışmaya taekwondo ve karate spor dalında yaşları 18-30 yaş arasında olan kadın ve erkek sporcular katılmıştır. Ölçek çalışmalarında örneklem büyüklüğü belirlenmesinde ölçekte bulunan madde sayısının 5-10 katı alınması önerilmektedir (Şahin, 1994; Aker ve ark. 2009). Çalışmaya karate spor dalında 62 sporcu, taekwondo spor dalında 118 sporcu toplamda 180 gönüllü sporcu katılmıştır. Çalışma, belirlenen spor kulüplerindeki sporcularla yürütülmüştür. Karate ve taekwondo spor dalı sporcularının seçilme nedeni; her iki spor türünün belirli kuralları eşliğinde yüksek rekabet ortamında oynanması ve rekabet gerektiren spor dalı olmasıdır.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin (1995) geliştirdiği bilişsel esneklik ölçeğinin Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasını Altunkol (2011) yapmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır ve kişinin bilişsel esneklik düzeyini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçek “Kesinlikle katılmıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” şeklinde 6’lı likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 72, en düşük puan ise 12’ dir. Yüksek puan bilişsel esnekliğin yüksekliğini, düşük puan ise bilişsel esnekliğin düşük olduğunu belirtir. Ölçek orijinal formunda olduğu gibi uygulanmıştır (Altunkol, 2011; Martin ve Rubin, 1995).

2.2.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)

Türküm (2002) tarafından geliştirilen stresle başa çıkma ölçeği 23 ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin “sosyal destek arama”, “soruna yönelme” ve “sorunla uğraşmaktan kaçınma” olmak üzere 3 alt boyutu vardır. Türküm (2002) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik test sonuçları toplam stres için 0.78, sosyal destek arama alt boyutu 0.85, soruna yönelme alt boyutu 0.80 ve sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu için 0.65 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin ters maddeleri (10,17 ve 20) dir. Ölçeğin toplamında 23 ile 115 arasında puan alınabilmektedir. “sorunla uğraşmaktan kaçınma” ve “soruna yönelme” 1-40 puan arası, “sosyal destek arama” 1-35 arası olarak belirlenmiştir (Türküm, 2002).

2.3. İstatistiksel Analiz

Araştırmanın istatistiksel analizi SPSS yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiş ve normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım varsayımına uymadığı görülmüştür. Sporcuların bilişsel esneklikleri ve stresle başa çıkma puanlarının demografik

değişkenlere göre incelenmesi amacıyla parametrik olmayan hipotez testleri uygulanmıştır. Son olarak, sporcuların bilişsel esneklikleri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişkiyi incelemek amacıyla spearman korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

2.4.Çalışmanın Hipotezleri

Çalışmanın hipotezleri aşağıdaki şekildedir;

H1: Sporcuların stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında cinsiyet açısından fark vardır.

H2: Sporcuların spor dalı değişkenine göre stres durumları açısından anlamlı fark yoktur.

H3: Sporcuların spor dalı değişkenine göre bilişsel esneklik becerileri açısından anlamlı fark yoktur.

H4: Sporcuların milli olma durumuna göre bilişsel esneklik becerilerinde anlamlı fark vardır.

H5: Sporcuların milli olma durumuna göre stresle başa çıkma durumlarında anlamlı fark vardır.

H6: Sporcuların spor yaşına göre stres durumlarında anlamlı fark vardır.

3. BULGULAR

Karate ve taekwondo spor dalıyla uğraşan kadın ve erkek sporcuların Stresle Başa Çıkma ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılım varsayımına uymadığı görülmüştür. Sporcuların bilişsel esnekliklerinin orta düzeyin üstünde ($\bar{x}=47,59$), sorunla uğraşmaktan kaçınma seviyelerinin orta düzeyde ($\bar{x}=21,16$), soruna yönelme seviyelerinin orta düzeyde ($\bar{x}=19,70$), sosyal destek arama seviyelerinin orta düzeyde ($\bar{x}=16,37$) ve son olarak toplam streslerinin orta düzeyde

olduğu ($\bar{x}=57,23$) görülmüştür. Tablo 1’de taekwondo ve karate sporcularının bilişsel esnekliklerinin orta üstü olduğu stres durumlarının ise orta seviyede olduğu görülmüştür.

Tablo 1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Boyutlar	Cronbach alpha	$\bar{x}$	s	Basıklık	Çarpıklık
Bilişsel Esneklik	,652	47,59	7,22	1,183	-,226
Sorunla uğraşmaktan Kaçınma	,713	21,16	5,27	-,967	,050
Soruna yönelme	,727	19,70	5,86	-,197	,483
Sosyal destek arama	,733	16,37	5,61	-,508	,523
Toplam Stres	,846	57,23	14,24	-,564	,424

Karate ve Taekwondo sporcularının bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde stresle başa çıkmanın alt ölçeklerinden “sorunla uğraşmaktan kaçınma” ile “toplam stres” puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<.05$) (Tablo 2).

Tablo 2. Mann-Whitney U Testi: Cinsiyet Değişkenine Göre Stres ve Bilişsel Esneklikleri

Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Bilişsel Esneklik	Erkek	66	85,98	5675,00	3464,000	,376
	Kadın	114	93,11	10615,00		
Sorunla uğraşmaktan kaçınma	Erkek	66	106,69	7041,50	2693,500	,001*
	Kadın	114	81,13	9248,50		
Soruna yönelme	Erkek	66	98,90	6527,50	3207,500	,099
	Kadın	114	85,64	9762,50		
Sosyal destek arama	Erkek	66	98,04	6470,50	3264,500	,139
	Kadın	114	86,14	9819,50		
Toplam Stres	Erkek	66	103,61	6838,00	2897,000	,010*
	Kadın	114	82,91	9452,00		

* $p<.05$

Karate ve Taekwondo sporcularının bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma ölçeği arasında spor dalı değişkenine göre yapılan Mann-Whitney U Testi sonucu bilişsel esneklik, sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme, sosyal destek arama ve

toplam stres puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 3. Mann-Whitney U Testi: Spor Dalı Değişkenine Göre Stres ve Bilişsel Esneklikleri

Boyutlar	Spor Dalı	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Bilişsel Esneklik	Kick Boks	118	93,87	11077,00	3142,000	,164
	Karate	62	82,51	5033,00		
Sorunla uğraşmaktan kaçınma	Kick Boks	118	87,28	10299,50	3278,500	,328
	Karate	62	95,25	5810,50		
Soruna yönelme	Kick Boks	118	88,17	10404,50	3383,500	,511
	Karate	62	93,53	5705,50		
Sosyal destek arama	Kick Boks	118	91,08	10747,00	3472,000	,698
	Karate	62	87,92	5363,00		
Toplam Stres	Kick Boks	118	88,03	10388,00	3367,000	,480
	Karate	62	93,80	5722,00		

* $p<,05$

Karate ve Taekwondo sporcularının bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma puanları milli sporcu olma değişkenine göre incelendiğinde stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında ve toplam stres puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<,05$). Milli sporcu olma değişkenine göre bilişsel esneklik puanlarında anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Mann-Whitney U Testi: Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Stres ve Bilişsel Esneklikleri

Boyutlar	Milli Sporcu	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Bilişsel Esneklik	Evet	76	93,53	9727,50	3636,500	,360
	Hayır	104	86,35	6562,50		
Sorunla uğraşmaktan kaçınma	Evet	76	97,62	10152,00	3212,000	,032*
	Hayır	104	80,76	6138,00		
Soruna yönelme	Evet	76	98,53	10247	3117,000	,015*
	Hayır	104	79,51	6043,001		
Sosyal destek arama	Evet	76	98,66	10260,00	3103,500	,014*
	Hayır	104	79,34	6029,50		
Toplam Stres	Evet	76	99,89	10389,00	2975,000	,005*
	Hayır	104	77,64	5901,00		

* $p<,05$

Karate ve Taekwondo sporcularının bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma puanları spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde bilişsel esneklik, sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve toplam stres puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Tablo 5). Stresle başa çıkmanın “sosyal destek arama” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p<.05$).

Tablo 5. Kruskal Wallis H Testi: Spor Yaşı Değişkenine Göre Stres ve Bilişsel Esneklikleri

Boyutlar	Spor Yaşı	N	Sıra Ort.	χ^2	sd	p
Bilişsel Esneklik	4 ve altı yıl	42	88,51	7,600	3	,055
	5-7 yıl	66	78,47			
	8-10 yıl	40	101,39			
Sorunla uğraşmaktan kaçınma	11 ve üzeri yıl	32	104,31	6,113	3	,106
	4 ve altı yıl	42	95,94			
	5-7 yıl	66	80,59			
	8-10 yıl	40	104,76			
Soruna yönelme	11 ve üzeri yıl	32	85,97	4,624	3	,201
	4 ve altı yıl	42	92,74			
	5-7 yıl	66	87,99			
	8-10 yıl	40	102,94			
Sosyal destek arama	11 ve üzeri yıl	32	77,19	9,167	3	,027*
	4 ve altı yıl	42	85,25			
	5-7 yıl	66	92,00			
	8-10 yıl	40	108,26			
Toplam Stres	11 ve üzeri yıl	32	72,09	6,456	3	,091
	4 ve altı yıl	42	92,30			
	5-7 yıl	66	84,64			
	8-10 yıl	40	107,19			
	11 ve üzeri yıl	32	79,38			

* $p<.05$

Tablo 6’ ya göre analiz sonuçlarımız “soruna yönelme”-“sorunla uğraşmaktan kaçınma” arasında pozitif anlamlı $r_{spearman}=.623$ $p<.001$, “toplam stres”-“sorunla uğraşmaktan kaçınma” arasında pozitif anlamlı $r_{spearman}=.823$ $p<.001$, “soruna yönelme”-“toplam stres” arasında pozitif anlamlı $r_{spearman}=.893$ $p<.001$, “toplam stres”-“sosyal destek arama” arasında pozitif anlamlı $r_{spearman}=.790$ $p<.001$, “soruna yönelme”-“sosyal destek arama” $r_{spearman}=.628$ $p<.001$ yüksek düzeyde ilişki görülmüştür. “Sosyal destek arama”-“sorunla uğraşmaktan kaçınma” arasında

pozitif anlamlı $r_{spearman}=.429$ $p<.001$ orta düzeyde ilişki görülmüştür. “Soruna yönelme”-“bilişsel esneklik” arasında negatif anlamlı $r_{spearman}=-.296$ $p<.001$, “sosyal destek arama”-“bilişsel esneklik” arasında negatif anlamlı $r_{spearman}=-.362$ $p<.001$, “toplam stres”-“bilişsel esneklik” arasında negatif anlamlı $r_{spearman}=-.312$ $p<.001$, “bilişsel esneklik”- “sorunla uğraşmaktan kaçınma” $r_{spearman}=-.155$ $p<.001$, zayıf ilişki vardır. Elde edilen sonuçlarda bilişsel esneklik ile stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında ve toplam stres puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişki olduğu, toplam stres ile soruna yönelme alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Bilişsel Esneklik (1)	KK	1				
	p	.				
Sorunla uğraşmaktan kaçınma(2)	KK	-.155*	1			
	p	.038	.			
Soruna yönelme(3)	KK	-.296**	.623**	1		
	p	.000	.000	.		
Sosyal destek arama(4)	KK	-.362**	.429**	.629**	1	
	p	.000	.000	.000	.	
Toplam stres (5)	KK	-.312	.823**	.893**	.790**	1
	p	.000	.000	.000	.000	.

* $p<.05$. ** $p<.01$. KK: Korelasyon Katsayısı

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bir sporcunun başarısında fiziksel ve teknik beceri, duygusal ve bilişsel yetenek gibi çeşitli faktörlerin etkili olduğu bilinmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Bilişsel esneklik sporcu performansının artmasında doğrudan etkilidir (Gross ve ark., 2018). Lazarus’a göre, stresin üstesinden gelebilmek için esnek olmak önemlidir. Stres, bireyin hissettiği baskıyı esnek bir bakış açısıyla en az zararda atlatması olacaktır (Altunkol, 2011).

Taekwondo ve karate spor dalı sporcularının hem stresle başa çıkma hemde bilişsel esnekliklerinin belirlenmesi amaçlanan bu araştırmada; sporcuların bilişsel esnekliklerinin orta üstü olduğu stres durumlarının ise orta seviyede olduğu görülmüştür. Spor başarısını bilişsel esneklik önemli derece etkiler. Araştırmanın hipotezlerini incelediğimizde, “sporcuların stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında cinsiyet açısından fark vardır” hipotezi sporcuların stres alt boyutlarından “sorunla uğraşmaktan kaçınma” alt boyutunda ve “toplam stres” puanlarında anlamlı fark görülmesiyle bu hipotez doğrulanmıştır ($p<,05$). Araştırmanın bu sonucu, erkek sporcuların “sorunla uğraşmaktan kaçınma” ve “toplam stres” puanlarının kadın sporculardan daha yüksek olmasına bağlanabilir.

Araştırmanın diğer hipotezi “Sporcuların milli olma durumuna göre stres durumlarında farklılık vardır” hipotezi sporcuların stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında ve toplam stres puanlarında anlamlı bir fark bulunmasıyla doğrulanmıştır ($p<,05$). Araştırmanın bu sonucu, milli sporcuların sonuç odaklı çalışması stres durumlarını arttırabilir. Araştırmamızın bir diğer hipotezi “Sporcuların spor yaşına göre stres durumlarında anlamlı farklılık vardır” hipotezi stres alt boyutlarından “sosyal destek arama” alt boyutunda anlamlı fark bulunmasıyla doğrulanmıştır ($p<,05$). Araştırmanın bu sonucu spor yaşı “8-10 yıl” spor yaşına sahip sporcuların ortalama puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olmasına bağlanabilir.

Araştırmanın ilişkisel sonuçları stresle başa çıkma alt boyutlarında genel anlamda pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu, özellikle soruna yönelme ile toplam stres arasında pozitif yüksek düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durum Karate ve taekwondo sporcularının müsabaka veya antrenman esnasında kısa sürede soruna yönelme ve stresle başa çıkmada zorlanmadıklarını, krizi kolaylıkla çözdükleri şeklinde yorumlayabiliriz.

Literatürde sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma durumlarını ilişkilendiren çalışma yok denecek kadar azdır. Akyol ve Taşkıran (2023) elit güreşçilerle gerçekleştirdikleri çalışmada pozitif ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Literatürde bilişsel esneklikle ilişkili çalışmalar; Tingaz (2020) irrasyonel performans inancı ve bilişsel esneklikliği, Menteş ve Saygın (2019) zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esnekliği, Montuori ve ark. (2019) spora özgü görev değişimi ve bilişsel esnekliğini araştırmıştır. Literatür taraması sonucunda spor ve sporcularla planlanmış bilişsel esneklik ve stresin birlikte çalışıldığı çalışma sayısı oldukça azdır. Spor bilimine katkı sağlayacak yeni çalışmalar planlanabilir. Bilişsel esnekliğin stres kontrolünde etkili olduğunu düşündüğümüzde farklı spor dallarındaki sporcularla tekrar farklı değişkenlerle planlanması önerilir.

KAYNAKÇA

- Abernethy, B., Baker, J., & Côté, J. (2005). Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 19(6), 705-718. <https://doi.org/10.1002/acp.1102>
- Aker, D. S., DüNDAR, D. C., & Pekşen, D. Y. (2009). Ölçme Araçlarında iki Yaşamsal Kavram: Geçerlik ve Güvenilirlik: :Derleme. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 22(1), 50-60. <https://doi.org/10.5835/jecm.v22i1.86>
- Akyol, G., & Taşkıran, C. (2023). Elit Düzey Güreşçilerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 267-275. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1318148>
- Allen, A. P., Kennedy, P. J., Cryan, J. F., Dinan, T. G., & Clarke, G. (2014). Biological and psychological markers of stress in humans: focus on the Trier Social Stress Test. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 38, 94–124. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.11.005>
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Türkiye.
- Avşaroğlu, S. ve Taşgın, Ö. (2011). Study of the styles of coping with stress of teachers in terms of some variables. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 225-248.

- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>
- Burke, C.S., Pierce, L. G. & Salas, E. (2006). *Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments*. Emerald Group Publishing Limited. 49-53.
- Cañas, J. J., Fajardo, I., and Salmerón, L. (2006). Cognitive flexibility. *Int. Encycl. Ergon. Hum. Fact.* doi: <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R., & Clarebout, G. (Eds.). (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility: Lessons learned*. Springer Science & Business Media.
- Eraslan, M., Yetiş, Ü. ve Şahin, M. Y. (2016). Futbolda psikolojik performans danışmanlığı eğitimi kursuna katılan bireylerin stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 111-119.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.50.3.571>
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*,

- 16(4), 431–451.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>
- Kardeş, G. A. (2016). *Davranış-mekân uyumu: Bilişsel esneklik düzeyleri farklı öğrencilere göre, okul ortamında olanaklılıkların (affordances) incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye).
- Leonard B. E. (1997). Noradrenaline in basic models of depression. *European neuropsychopharmacology : the journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 7 Suppl 1, S11–S73.
[https://doi.org/10.1016/s0924-977x\(97\)00415-x](https://doi.org/10.1016/s0924-977x(97)00415-x)
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies*, 21(1), 3–18.
<https://doi.org/10.1080/13598139.2010.488083>
- Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 5(4), 238–250. <https://doi.org/10.18826/useeabd.639062>
- Montuori, S., D'Aurizio, G., Foti, F., Liparoti, M., Lardone, A., Pesoli, M., Sorrentino, G., Mandolesi, L., Curcio, G., & Sorrentino, P. (2019). Executive functioning profiles in elite volleyball athletes: Preliminary results by a sport-

- specific task switching protocol. *Human movement science*, 63, 73–81.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.11.011>
- Burke, C. S., Pierce, L. G., & Salas, E. (Eds.). (2006). *Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments*. Elsevier.
- Shields, G. S., Lam, J. C., Trainor, B. C., & Yonelinas, A. P. (2016). Exposure to acute stress enhances decision-making competence: Evidence for the role of DHEA. *Psychoneuroendocrinology*, 67, 51–60.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.01.031>
- Şahin, N. (1994). Psikoloji araştırmalarında ölçek kullanımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(33), 19-26.
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basim, H. N. (2009). The relationship between cognitive intelligence, emotional intelligence, coping and stress symptoms in the context of type A personality pattern. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(3), 243-54.
- Tingaz, E. O. (2020). The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes. *Current Psychology*, 39(4), 1208-1214.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00891-1>
- Toksöz, İ., & Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stiller ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.

Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th Ed.). Champaign: Human Kinetics.

CUMHURİYET DÖNEMİ ANKARA’SINDA BİNİCİLİK, GAZİ KOŞUSU, ATLI POLO VE FUTBOLA GENEL BİR BAKIŞ¹

Özbay GÜVEN²

1. GİRİŞ

Cumhuriyet Döneminde Başkent Ankara’da beden eğitimi ve spor faaliyetlerine önem verilerek, sıhhatli bir gençliğin yetiştirilmesine özen gösterilmiştir. Ankara’da pek çok spor branşında sportif etkinlikler yapılmakta olup bu çalışmada; binicilik, Gazi Koşusu, atlı polo ve futbol spor branşları genel bir bakışla anlatılacaktır.

1.1. Binicilik

Atatürk, atı çok seviyordu. Atla çok ilgiliydi. Bir süvari subayı kadar da ata çok iyi biner ve attan anlardı. Binicilik nazariyesini biliyordu. Atı esas duruşta dört ayağının üzerinde durdurabilirdi. Osmanlı Ordusu zamanında komutanlık görevleri yaparken iyi atlara binmiş olması da muhtemeldi. Atatürk, bu at sevgisinden dolayı bir atına da “Sakarya” ismini vermişti (Savaş, 2001).

Türkiye’de at yarışlarına ve hayvanların ıslahına lâayık olduğu ehemmiyeti veren Cumhuriyet Hükümeti, Reisicumhurun himayelerinde ve Başvekilin riyasetlerinde teşekkül eden bir encümenle vaziyet etmişti (Tayga, 1990). 1920 Ekim’inde

¹ Bu araştırma, 18-19 Aralık 2003 tarihleri arasında Gazi Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi tarafından Ankara’da düzenlenen Cumhuriyetin Sekseninci Yılında Her Yönüyle Ankara Sempozyumu’nda bildiri olarak sunulmuştur.

² Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ozbay@gazi.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4024-6780.

Mustafa Kemal Paşa, Ankara’da istasyon dolaylarında 1600 metrelik pisti olan bir alanda at yarışları düzenletmişti (Köstem, 2000). Ankara’da koşu mahallinde yapılan at yarışlarına büyük bir ciddiyetle önem verilmiş ve himaye görmüştü. Ankara’da at yarışları büyük ilgi görüyordu. Büyük Gazi Reisicumhur Mustafa Kemal Atatürk, bizzat teşrif suretiyle at yarışlarını seyrederdi (Tayga, 1990). 19 Teşrinisani 1921 Pazar günü Ankara’da yapılan at yarışlarına Mustafa Kemal Atatürk, Refet (Bele) ve Fevzi Paşa (Çakmak) katılmış Mustafa Kemal yarış sonunda hediyeler vermişti (Spor Alemi, 1921). Yine Ankara at yarışlarında Başvekil İsmet İnönü yaverleri Fikret Beyle koşular hakkında da görüşürdü (Ankara ve İzmir’de Çok Memnunuz, 1930). Ankara ilkbahar at yarışlarının 1930 yılındaki 2400 metrelik altıncı koşusunu İsmet Paşa’nın “Olga” isimli atı birincilikle kazanmıştı (At Yarışları, 1930). Hipodrom yapılmadan önce at koşuları fidanlığa bakan düzlükte idi. Burada bir sıra tahta amfiler bulunur, basit kulübeler görünürdü. Cumhuriyetin onuncu yıldönümünde burası az çok değişikliğe uğradı. Orta kısmına Atatürk ve milletvekillerine mahsus bir ilâve yapıldı (Aksel, 2000). Ulusal Kurtuluş Savaşı’nın en zorlu günlerinde at yarışı düzenlenmesi, Türkün toplumsal gereksinimlerden olduğunu onayladığı biçimde yorumlanmış, at yarışlarının morali yükseltmedeki önemi düşünülmüştü. Mustafa Kemal Atatürk’ün “At yarışları modern toplumlar için sosyal bir ihtiyaçtır” deyişi bu gözlemlere dayanmaktaydı (Köstem, 2000).

Atatürk’ün zamanında binicilik çok başarılı bir spordu. Ankaralı sporculardan Cevat Gürkan, Eyüp Öncü, Saim Polatkan uluslararası yarışlarda üstün dereceler alıyorlardı (Ertuğ, 1973). O zamanlar biniciliğin alt yapısını destekleyen Süvari Okulu vardı. Süvari Okulu, Harp Okulu’nun bitişiğindeydi ve her hafta kendi içinde atlı müsabakalar yapılırdı. Süvari Okulu şehrin içinde olduğu için, Ankaralılar bu binicilik gösterilerini seyrederlerdi (Savaş, 2001).

Harbiye'deki Süvari Binicilik Mektebi, zaman zaman Harbiye'deki koşu yerinde dolgun bir seyirci kitlesi önünde muhtelif at müsabakaları tertip ederdi. Bu müsabakalar şöyleydi: Karozel müsabakası, at üzerinde meçte mübareze talimleri, kılıçla kesme oyunu/beygirle dörtnele giderken 5 hedefte bulunan değnekler üzerindeki şapkaları yere düşürmeden keserlerdi. Elllerinde su dolu bardaklarla atlarına binerek hızla koşarlar, bardağındaki suyu en az döken birinci olurdu. Kaşık içindeki yumurtayı yere düşürmeden atını dörtnele sürerlerdi. Koşu sahasına çeşitli şekilde 14 engel konulur ve subaylar çok çapraşık bir tarzda yerleştirilen bütün engelleri aşarlardı. Başarılı olan paşalar tarafından ödüllendirilirdi. Bu biniciliğin hüner isteyen gösterileri, askerî erkanımız ve Ankaralı seyirciler tarafından büyük bir heyecanla seyredilirdi (Ragıp, 1930).

Yine Türk Silahlı Kuvvetlerinin yetiştirdiği biniciler ve atları her sene Ankara'da toplanır genelde Sonbahar'da Ordu Atı Şampiyonası düzenlenirdi. Büyük rağbet gören bu yarışları bütün Ankaralılar bir kitle halinde seyredilerdi. Ankara'da yapılan bu yarışlar o tarihlerde (1937-1938'li yıllar) şöyle yapılırdı (Savaş, 2001).

Birinci gün: Mukavemet yarışları yapılırdı. Çankaya sırtlarından Balgat'a doğru mevcut olan boş alanda 36 km'yi tamamlayacak şekilde engelleri (devrilmiş ağaçlar, taştan yapılmış duvarlar, hendekler, çukurlar vb.) ihtiva eden bir yarış yapılırdı. 30'yakın engel hatasız olarak belirli sürede atlanırdı. Burada amaç, atın ve süvarinin bilmediği bir arazide muharebe şartları içerisinde atı kullanabilmesiydi.

İkinci gün: Mukavemet yarışının bitiminde ikinci gün maneje /at terbiyesi müsabakası, Atlı Spor Kulübü'nün manejinde veya Muhafız Alayı'na bağlı Süvari Grubu'nun kışlasında (şimdiki Mevkii Hastanesi'nin olduğu yer) geniş bir parkur sahasında yapılırdı. Burada amaç, atın ve süvarinin terbiyesi,

süvarinin ata hakimiyeti ve atın da terbiyesi ölçülürdü. Bu stil, biniciliğin esasını teşkil ederdi. Ata belli şartlar içerisinde belli hareketler yaptırmak esas alınır.

Üçüncü gün: Konkurhipik/engel atlama yarışları yapıldı. Bu yarışmalarda her binici üç yarışmaya da katılmak mecburiyetindeydi Yarışma sonunda dereceye girenlere, saat ve/veya kronometre gibi hediyeler verilir (Savaş, 2001).

Muhafız Alayı Kumandanı Alb. İsmail Hakkı Tekçe, haftada bir defa pazar günleri ata meraklı olan Ankara'nın ileri gelenlerine (Vehbi Koç vb. gibi) at verilir. Atatürk'ün müsaadesi ve işareti ile Muhafız Alayı'nda sivillere ata binmelerini teşvik edilir, desteklenir ve binicilik öğretilir. Bu etkinliğe baylar kadar bayanlar ve yabancılar da katılıyordu. Süvari grubundan tahsis edilen atlara binilir, binmesini bilmeyenleri de süvari subaylarımız çalıştırırlardı. Arazide atlı olarak yürüyüşler yapıldı. Bu atlı yürüyüşlere askerlerin dışında bay ve bayan karışık olarak iştirak edinilirdi. Gölbaşı'na, Söğütözü'ne, Dikmen'e, Çubuk'a, Yenimahalle'nin bulunduğu istikametlerde biniş (atlı yürüyüş) yapıldı (Savaş, 2001).

Muhafız Gücü sporcuları Etimesgut'a gidip gelmeyi içeren ve 45km'yi bulan atlı spor gezintileri/yürüyüşleri yaparlardı. Muhafız Gücü'nden kırk kadar atlının katıldığı bu yürüyüşte Atlı Spor Kulübü'nden birkaç bayan binicinin de katıldığı olurdu. Muhafız Alayı komutan yardımcısı Yarbay Tuncalı'nın idaresi altında başlayan yürüyüş Akköprü civarında başlardı.

Muhafız Gücü Atlıları, Muhafız Alayı yardımcı komutanı Yarbay Sezai'nin idaresi altında ve 55 kişilik bir kfile halinde Gölbaşı'na gidip gelme 60 kilometrelik bir yürüyüş yapmışlardı (Dünkü Atlı Yürüyüş, 1937).

Atlı Spor Kulübü üyeleri ile birlikte Muhafız Alayı subaylarından birçok atlının av binişi yaptıkları da olurdu. Av

köpeklerinin takip ettiği iz üzerinde tam kar yağarken yaptıkları av binişlerinden birisini de, Ankara-Polatlı ve Gölbaşı arasında avlanarak yapmışlardı (Dünkü Av Binişi, 1936).

Bu binişlerde atlar bazen adeta (normal yürüyüş) gider, bazen süratli dörtnala giderlerdi. Binişten önce varılacak mıntıkaya vasıtalarla yiyecekler götürülerek, o günkü misafirlere ikram edilirdi. Burada gerekirse çadırlar da kurulurdu. Bu etkinlikler Muhafız Alayı'nın Tümen oluşuna kadar (1940) devam etti. Sonra II. Dünya Savaşı başlayınca bu etkinlikler kalktı ve bir daha da yapılmadı. Ankara'da asker-sivil işbirliğinin en güzel dayanışmasını Ankaralıları binicilik eğitimi verilerek de gösteriliyordu. O tarihlerde Muhafız Gücünün arkasında milletvekilleri kalıyordu ve milletvekillerimiz Muhafız Gücü'nün üyesi idi ve ayda 1 TL aidat öderlerdi (Savaş, 2001).

Şimdi Kara Kuvvetleri'nin Atlı Grubu'nda çok az sayıda subay ve at var. Burada çekirdek olarak atlı eğitim çalışılıyor. 1954'te Süvari sınıfı kalktı, daha sonra da. Süvari Okulu kapandı. Atlı eğitimde kurumlaşma düzeyinde bitmiş oldu. Bunu önlemek için ata meraklı olan Harp Okulu'nun çeşitli sınıflarındaki askerî öğrenciler yetiştirmeye çalışılıyor ve çalıştırılıyordu (Savaş, 2001).

1.2. Gazi Koşusu

Türkiye'de atçılığı ve yarışçılığı teşvik amacıyla kurulan “Yarış Islah Encümeni”de Atatürk'ün büyük desteğini görmüştü. Bu encümenin vâki ricası üzerine Ankara'da adına bir “Gazi Koşusu”nun ihdas edilmesine severek izin vermiş (1926) ve böylece Türk yarışçılık dünyasının en önemli klâsik koşusu hâlini almış bulunan “Gazi Koşusu” 1927 yılından itibaren Türk yarışçılığına renk katmaya başlamıştı. Celâl Bayar'ın “Cap Gris Nez” isimli atı (1929) ve İsmet İnönü'nün “Olga” isimli atı (1930) Gazi Koşu'larını kazananlar arasında yer almıştır (Atabeyoğlu, 1981). Yarışlar Ankara'da eski hipodromda yapılırdı. Burası

İmalât-ı Harbiye'nin (şimdiki Makine Kimya Endüstrisi) arkasında, Muhafız Alayı erlerinin talim yaptıkları ufak bir saha idi. Bu sahaya 1800 metrelik bir pist sığdırılabılmıştı. Çok basit bir ahşap tribün ve tahta barakalar hâlinde tartı mahalli müşterek bahis gişeleri, büfe inşa edilmişti. Yarışlar çok kaliteli ve yüksek seviyede idi (Atabeyoğlu, 1981).

1.3. Ankara'da Atlı Polo

Ankara'da 1956'lı yıllardan 1960'lı yıllara kadar atlı polo maçları da oynanırdı. Bu atlı polo maçlarının oynadığı atlı polo sahaları; Ankara Hipodromu Atlı Polo Sahası, Cumhurbaşkanlığı Muhafız Alayı Atlı Polo Sahası ve o zamanki Yedek Subay Okulu'nun Atlı Polo Sahası'ydı. O tarihlerde Türkiye'de iki tane polo takımı vardı. Bunlar; Cumhurbaşkanlığı Muhafız Alayı atlı polo takımı ve 43.Süvari Alayı atlı polo takımları olup, ikisi de Ankara'daydı. Bu iki takım her hafta kendi aralarında maçlar yapardı. 1957 yılında Ankara Hipodromu'nda düzenlenen atlı polo turnuvasına İngiliz Kraliyet Muhafız Alayı atlı polo takımı da katılmıştı. Kupayı Türkiye Cumhurbaşkanlığı Muhafız Alayı atlı polo takımı İngiliz Kraliyet Muhafız Alayı atlı polo takımını 5-3 yenerek almıştı (Karabey, 2001; Aksal, 2001).

1.4. Hipodrom

Ankara'da stadyum, at yarışı yeri ve millî bayramlardaki resmî geçitler için, Alman Mimar Profesör Hermann Jansen'in düzenlediği Ankara şehir plânında, bunların nereye yapılması gerektiği belirtilmiş ve bu kararname Gazi Mustafa Kemal tarafından 26.2.1930 tarihinde de imzalanmıştı. Atatürk, o zamanın Ankara nüfusunu dikkate alarak, Ankara'nın tam ortasında uzun ve geniş bir koridoru hem sportif aktiviteler hem de rekreatif amaçla yaptırmak istemişti. Bunu desteklemek amacıyla, yapılacak olan bu inşaatın plânı için bir yarışma açtırmış ve kazanana da 5000TL ödül verilmesi düşünülmüştü. Bu yarışmaya üç firma katılmış (İtalyan, Macar ve Alman) ve

İtalyan Barosi ve Paolo Vietti-Viola'nın hazırladıkları proje 15.6.1933 tarihinde birinci seçilmişti. 16.4.1934 tarihinde ise projenin ihalesi yapılmıştı. Bu modern spor tesisleri iki yıl gibi kısa bir sürede bitirilmişti.

Millî sporumuz olan at ve atçılığı halkın hayatına sokmak için Ankara'nın yeni Hipodromu'nda "Sonbahar" ve "İlkbahar At Yarışları" düzenlenirdi (Yeni Ankara Hipodromu, 1936). Bu yarışlar için birinci mevki bir günlük bilet fiyatı; 50 kuruş, bayan, memur, subay ve talebe 25 kuruş, memur ve subay aileleri 12.5 kuruştur. 13 haftalık biletler; bay 400 kuruş ve bayanlar 200 kuruş, ikinci mevki bir günlük fiyatı ise; 10 kuruştur (Sonbahar At Yarışları, 1936).

Cumhuriyet'in ilk yıllarında ve az mali imkanlara rağmen büyük masraflarla yapılan hipodromun birinci derecede amacı; Türk binicilik sporunun ihyası olmalıyken, bu durum tamamen amacının dışında bir gelişmeye sahne olmuştur. At yarışlarının para getiren yanı ve İstanbul'un bu bakımdan iyi bir piyasa oluşturması, Ankara Hipodromu'nu atıl bırakmış zamanla da sadece resmi geçitlerin yapıldığı yer olmuştur. Daha sonra da bu alanda Atatürk Kültür Merkezi kurulmuştur. Tören alanı da Atatürk Kültür Merkezi Tören Alanı olmuştur.

Ankara'da Hipodrom'da Cumhuriyet Bayramı törenlerine Türkiye'nin her yerinden izciler gelerek resmigeçide katılırlardı. İziciler o tarihlerde sporcu Türk gençliğinin temsilcileri olarak görülürdü (T.S. 1032 İzci, 1930). Ankara'nın çevre ilçelerinden kamyonlarla vatandaşlar resmi bayram törenlerini seyretmeye gelirlerdi. Ankaralıları da resmigeçitleri ve fener alaylarını seyretmek için ana caddelerin kaldırımlarında kalabalıklar oluşturulardı.

1970 sezonu sonuna kadar Hipodromda at yarışları düzenlenmiş, atlı cirit gösterileri yapılmış, polo maçları yapılmış ve sonraki yıllarda ise kapatılmıştı. Bu tesisi kaderine terk ederek,

yıllar sonra Ankara'ya Batıkent'te bir hipodrom daha yapılmıştır. Batıkent'te yapılan bu hipodromun proje ihalesi 1994'te yapılmış olup, 1999 yılında yapılan Cumhurbaşkanlığı ve Tarım Bakanlığı koşuları ile açıldı. Şu anda üç yıldır randımanlı bir şekilde Ankara'da at yarışları yapılmaktadır. 19 Mayıs Stadyumu ise hala hizmetine devam etmekte, ancak mevcut alanı her geçen gün değişik eklemelerle küçültülmüştür. Halbuki günümüzde Ankara'nın nüfusu göz önüne alındığında bu alanın küçültülmesi yerine daha da genişletilmesi gerekiyordu. Buradan Atatürk'ün spor tesisi konusunda da ne kadar ileri görüşlü olduğunu bir kez daha anlamış oluyoruz. Günümüzde Saim Önhon Kapalı ve Açık Maneji binicilik sporuna hizmet vermeye devam etmektedir.

1.5. Futbol

Futboldaki gelişmeler Cumhuriyet öncesinden başladığı gibi, Cumhuriyet'in ellinci yılından sonraki gidişatı da, futbol tarihi açısından ve modern futbol anlayışının biraz daha açıklık kazanması bakımından da önem arz etmektedir. Cumhuriyet'in ilânından sonra, askerî garnizonlarla, yeni açılan yüksekokullarda toplu olarak yapılan spor hareketleri Başkentte ilk defa Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı tarafından organize edilmiş ve resmî müsabakalar haline getirilmiştir (*Cumhuriyet'in 50. Yılında Ankara 1973 İl Yıllığı*, 1973). Ankara'da futbol hayatının genel bir değerlendirmesi aşağıdaki başlıklar altında açıklanmaya çalışılacaktır.

1.6. Ankara'da Spor Tesisleri

Cumhuriyet'in ilan edilmesi Ankara'da spor ve sporculuğun varlığı ve gelişiminde etkili olmuştu. Sporun yapılması ve yayılması için istenilen mevcut spor tesisleri henüz yoktu. Devir yokluklar devriydi. Her alanda olduğu gibi spor alanında da bu boşluk doldurulacaktı. Başkent Ankara, gençliğin spor hayatı için devrim yapabilecek modern bir *stadyum* ve

hipodrom hazırlatmıştı. Bu Cumhuriyet Hükümeti'nin gençliğe ve spora verdiği özel ve büyük ehemmiyeti gösteriyordu.

Bakla ve karpuz tarlaları gibi sahalarda kendi kendilerini yetiştiren, şehrin bir ucuna yayan gidip antrenman yapıp dönen, soyunacak yer, yıkanacak su bulamayan futbolcular, kulvar çizgileri olmayan pistlerde koşan atletler, bir kıtık minder üstünde yırtık mayo ile güreşen güreşçilerimiz bu ortamda spor yapmış olmanın zevkinden dolayı şikayetçi olmazlardı (Ertuğ, 1973).

3530 sayılı Beden Terbiyesi Kanunu'nun yürürlüğe girdiği 1938 yılına kadar Ankara Halkevi, Çocuk Esirgeme Kurumu (Himaye-i Etfal Cemiyeti) ve Vakıflar gibi kurumlar spor çalışmalarına yardımcı olmuşlar, bazı küçük tesisler yaparak spor faaliyetlerine tahsis etmişlerdi (*Cumhuriyet'in 50. Yılında Ankara 1973 İl Yıllığı*, 1973).

Ankara'da Gençlik Parkı'nın olduğu yer, o zamanlar boş bir arazi idi. Bu alanda seymenler oyunlar oynar, bisiklete binilir ve futbol oynanırdı. Daha sonra *19 Mayıs Stadyumu* yapılıncaya, bu sportif faaliyetler stadyuma taşındı. Ankara'da spor tesislerinin yeterli seviyeye gelmesi epey zaman almıştı. Spor tesislerinin yetersiz olduğu dönemin çocukları şimdiki kadar şanslı değillerdi. Spor tesisleri yeterli değildi. Spor branşlarının alt kategorilerinin yarışma organizasyonları yoktu. Hepsi biri birine bağlıydı. Alt yapısını tamamlayan branşlar, yavaş yavaş yıldız hatta minik kategorilere kadar organize olabilmişlerdi. Bu da uzun bir süre gerektirmişti.

1.6.1. Futbol-Spor Sahaları

Ankara'da Cebeci Meydanı'nda atlı cirit, atletizm ve futbol müsabakaları yapılırdı. Daha sonra 7.9.1923'de Büyük Millet Meclisi Muhafız Alayı Kumandanı İsmail Hakkı Tekçe'nin gayreti ile İstiklâl Meydanı adı verilen ve bugünkü Tandoğan Meydanı ile Mebusevleri'nin bulunduğu yerde bir saha meydana getirilmişti. Bu meydana Anadolu Sanâtkâranı Gücü ile

İmalat-1 Harbiye ve diğer birinci takımlar arasında lig maçları oynanır, sürat, mukavemet, uzun atlama, yüksek atlama, halat müsabakası, boks, alafranga güreş, barfiks ve eşek yarışları yapılırdı. O tarihlerde Ankara’da spora ilginin az olmasından ve bu spor sahasının şehre uzaklığından dolayı halkı sahaya çekebilmek için, Meclis Mızıkası tarafından da en seçkin parçalar çalınırdı (Ertuğ, 1973). 28.2.1927 tarihinde bir idman sahası yapılma-sına karar verilmiş, gençliğin yararlı yöne gidişini temin edecek bu idman parkının bütün spor branşlarını kapsayacak spor tesislerini içermesi düşünülmüştü (Ertuğ, 1973). Daha sonra 31.8.1934 tarihinde *Ankara Gücü Sahası* hizmete girdi (Ertuğ, 1973). Bu saha şimdi Ankara Tandoğan’daki Ordu Pazarı ile Ankara Garı arasından geçen Celâl Bayar Bulvarı’nın olduğu yerdeydi.

Ankara şehir imar plânına uygun olarak yapılan *19 Mayıs Stadyumu* da 15.12.1936 tarihinde açılmıştı (İnönü Hükûmetinin Spor ve Gençliğe Büyük Hediyesi, 1936). Gençliğin spora karşı olan ilgi ve sevgisini artırmak, onları spor yapmağa teşvik etmek için yapılan bu Stadyum’un kabartma rölyeflerinde, İsmet İnönü’nün 15.12.1936 tarihinde söylediği: “*Türkiye’yi idare edenler stadyumu en kıymetli mektep gibi her yerde kurmaya çalışacaklardır. Türkiye’nin istikbalini idare edecek olan genç nesil açık havada açık meydanlarda yetişecektir*” vecizesi yazılı olmasına rağmen, bu stadın iç sahasının kapıları nedense gençliğe açılmıyordu (Aktuğ, 1948). Gazi Terbiye Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesi’nin atletizm ve futbol sahasında da; atletizm bölge ve Türkiye birincilikleri ile futbol müsabakaları yapılırdı. Oldukça kalabalık seyirci kitlesi önünde yapılan müsabakalarda pek çok rekorun kırıldığı da olurdu (Memlekette, 1933; Ankara Atletizm Birincilikleri, 1936). Ankara’nın artan stat ihtiyacını karşılamak için Cebeci Stadı’nın temeli 20.5.1963 tarihinde atılmış, Demirspor Kulübü ise, 1969’da Güvercinlik ile Behiç

Bey mevkiinde bir futbol antrenman sahası yaptırmıştı (Ertuğ, 1973).

1.6.2. Semt Sahaları

Ankara’da yeterli spor tesisinin olmaması, sporun yapılmasını hiçbir zaman engellemedi. Gençler boş arsalarda ve okullarda spor yapmaya devam ettiler. Eskiden Ankara’da mahalle takımları vardı ve her mahallenin de sahası vardı. Cebeci Stadı’nın olduğu yerde toprak bir saha vardı. Bu toprak sahada çok şöhretli futbolcular yetişirdi. Bunlardan; Levent, Yavuz, Ziya, Abdullah, Muzaffer, Enver, Fikri, Ertan ve Selçuk gibi futbolcular büyük takımlara ve A millî takıma gittiler. Daha sonra buraya Cebeci Stadı yapıldı. Şimdiki Demir Çelik Fabrikaları Genel Müdürlüğü’nün olduğu yerde; “Kurtuluş Cami Sahası” vardı. Dikmen Vadisi, T.B.M.M. Millî Egemenlik Parkı’nın oraları futbol oynanan sahalardı. Ankara Kurtuluş Lisesi futbol sahası hemen hemen nizamî bir sahaydı. Daha sonra bu arsaya lise yapınca saha yok edildi. Yıldırım Beyazıt Lisesi’nin orada “Atıf Bey Sahası” vardı. Ortaokulların bahçesi vardı. Ankara Maarif Koleji futbol sahası (Esat’tan geçen yola paralel olan ana cadde arasında) vardı. Ankara Atatürk Lisesi futbol sahası vardı. Gençlerbirliği burada antrenman yapardı. Daha sonra burası asfaltlanarak otopark oldu. Gazi Lisesi futbol sahası vardı. Buraya Motor Akşam Sanat Okulu yapınca bu saha da kapanmış oldu (Kıbrızlı, 2000). Daha bunun gibi pek çok saha vardı ki, bu sahalarda pek çok başarılı sporcu yetişirdi.

1.6.3.19 Mayıs Stadyumu

Ankara’da *stadyum*, at yarışı yeri ve millî bayramlardaki resmî geçitler için, Profesör Hermann Jansen’in düzenlediği Ankara şehir plânında, bunların nereye yapılması gerektiği belirtilmiş ve bu kararname Gazi Mustafa Kemal tarafından 26.2.1930 tarihinde de imzalanmıştı. Atatürk, o zamanın Ankara nüfusunu dikkate alarak, Ankara’nın tam ortasında uzun ve geniş

bir koridoru hem sportif aktiviteler hem de rekreatif amaçla yaptırmak istemişti. Bunu desteklemek amacıyla, yapılacak olan bu inşaatın plânı için bir yarışma açtırmış ve kazananı da 5000TL ödül verilmesi düşünülmüştü. Bu yarışmaya üç firma katılmış (İtalyan, Macar ve Alman) ve İtalyan Barosi ve Vietti Violi'nin hazırladıkları proje 15.6.1933 tarihinde birinci seçilmişti. 16.4.1934 tarihinde ise projenin ihalesi yapılmıştı. Bu modern spor tesisleri iki yıl gibi kısa bir sürede bitirilmişti.

19 Mayıs Stadyumu Ankara'nın ilk planlama döneminde, Gençlik Parkı ve Hipodrom'la birlikte ele alınmıştı. Nispeten bataklık bir arazinin kurutulmasını ve İncesu Deresi'nin ıslahını da hesaba katarak yapılmış bir planlamaydı. 15.12.1936'da Başbakan İsmet İnönü'nün nutuklarıyla açılan Ankara Stadyumu (19 Mayıs Stadyumu), zamanla Ankara ve Türkiye'nin önemli spor aktivitelerinin yapıldığı merkez halini aldı. 19 Mayıs Stadyumu hem Ankara kent planlamasında hem de spor tarihinde böylelikle yerini almıştı. Bu stadyum diğer şehirlerimizde yapılacak statlar için de örnek teşkil etmişti.

1.7. Ankara'da Futbol Takımları

Ankara futbol ligine iştirak eden futbol takımlarından bazıları şunlardı: Talimgâhgücü, Turangücü, İdman Yurdu, Sanatkârangücü, Sultani, Turan Sanatkârangücü, İmalât-ı Harbiye, Muhafızgücü, Gençlerbirliği, Sanayi Spor, Lise Spor, Türk İdman Ocağı, Darülmualimin, Lisegücü, Ankara Sivas, Jimnastikgücü, Çankaya, Altınordu, Ankaragücü, Demirspor, İttifakspor, Güvençspor, Kırıkkale, Harp Okulu, Ankaraspor, Demirçankaya, Güvenspor, Güneş, Doğanspor, Üçok, Hacettepe, Şekerspor, Hilâlspor, Şekerhilâl, MKE Kırıkkale Gücü, Ankara Halkevi, Askerî Güçler, Maskespor, Birlikspor, Galatasaray, Gazi Terbiye Enstitüsü, Hukuk Fakültesi, Yüksek Ziraat Enstitüsü, Siyasal Bilgiler Fakültesi v.b. gibi.

Ankara'daki spor kulüpleri ilk zamanlar kendi aralarında futbol, güreş, atletizm, eskrim ve boks dallarında faaliyet göstererek Ankara'da sporun temelini atmışlardır (Cumhuriyet'in 50.Yılında Ankara İl Yıllığı, 1973).

1.8. Futbol Müsabakaları

Ankara'da bir spor canlılığı vardı. Değişik branşlarda kupa maçları ve yabancı temaslar yapıldı. Ankara'nın muhtelif futbol takımları başka illerle futbol müsabakaları yaparlardı. Ankara'da ilk defa dış ülkelerle yapılan futbol müsabakası 13.5.1925 tarihinde yapılmıştı. Ankara ve İzmir'in seçkin futbolcularından teşkil edilen bu takım, Moskova muhteliti ile karşılaşmıştı. Ankara'da ilk millî futbol maçı 15.5.1925 tarihinde Tük millî takımı ile Rus millî takımı arasında İstiklâl Sahası'nda yapılmıştı. Rus millî takımının 2-1 kazandığı bu maçı 5-6 bin kişi seyretmişti (Ertuğ, 1973).

Ankara'da ilk defa kulüpler arası dış temas 1926 yılında başlamıştı. 30.8.1926 tarihinde Mısır'ın kuvvetli takımlarından Elittihat takımı Ankara'da Muhafız Gücü ile karşılaşmıştı (Ertuğ, 1973). Ankara'da bulunan takımların az olması ve liglerin de olmaması nedeniyle sık sık başka illerin takımları ve yabancı takımlarla maçlar yapıldı. Yabancı takımlarla yapılan temaslar daha sonraki yıllarda da devam etti. Bu yabancı takımlarla temasların yapıldığı ülkelerden bazıları şunlardı: Almanya, Amerika, Avusturya, Beyrut, Brezilya, Bulgaristan, Çekoslovakya, Hollanda Irak, İngiltere, İran, İskoçya, Kıbrıs Türk Takımları, Mısır, Macaristan, Romanya, Suudi Arabistan, Yugoslavya ve Yunanistan. Gençlerbirliği Kulübü, futbolda bilimselliği yakalamak için, 13.6.1928 tarihinde ayda 50 TL ücretle Macaristan'ın Admıran Kulübü'nün antrenörlüğünü yapan Herr. Zinger ile mukavele yapmıştı (Ertuğ, 1973).

Ankara'daki takımların katılımlarıyla kendi aralarında futbol turnuvaları düzenlenir, ortaya kupalar konulurdu.

Havacılık ve Spor Dergisi tarafından 1930 Nisan ayında konulan “Gazi Büstü Turnuvası” futbol maçlarına; Çankaya, Altınordu, İmalât-ı Harbiye ve Gençlerbirliği takımları iştirak etmişti. Bu turnuvada Çankaya ve İmalat-ı Harbiye takımları finale kalmış ve 11 Nisan’da oynanan final maçında kupayı İmalat-ı Harbiye takımı kazanmıştı (Anadolu’da Ankara’da Kupa Maçları Yapılıyor, İzmir’de Muhtelit Takım Hazırlanıyor, 1930). Yine Cumhuriyet Halk Fırkası tarafından vazedilen C.H.F. Şilt Maçları müsabakaları da İstiklâl Sahası’nda yapılmıştı (Kırıkkale’nin Genç Gücü, Şampiyon Gençlerbirliği’ni Mağlup Etti,1933). Ankara Bölge Merkez Heyeti’nce “Montrö Zaferi”nin bir hatırası olarak “Çanakkale Kupası” adı altında bir futbol turnuvası düzenlenmişti. Bu turnuvaya, Ankaragücü, Gençlerbirliği, Demirspor, Muhafız Gücü, Güvençspor ve Kırıkkale Gücü katılmıştı (Celal, 1936). Ankara’da her sene Cumhuriyet Kupası maçları yapılırdı (Ertuğ, 1973). 1944 yılında da Başbakanlık Kupası ihdas edilmişti. Türkiye birincisi ile Maarif Mükâfatı (Millî Küme) birincisinin her sene Başbakanlık Kupası için Başkent Ankara’da karşılaşması Futbol Federasyonu tarafından karara bağlanmıştı (Ertuğ, 1973).

Futbol Federasyonu 1966 yılı içerisinde “Cumhurbaşkanlığı Kupası” ihdas etmişti. Hazırlanan statüye göre Türkiye ligi şampiyonu ile Türkiye Kupası şampiyonu her sene Haziran ayı içerisinde Ankara’da karşılaşacaklardı. Cumhurbaşkanlığı Kupası’nın ilk maçı 19 Mayıs Stadyumu’nda Türkiye lig şampiyonu Beşiktaş ile Türkiye Kupası şampiyonu Galatasaray takımları arasında oynanmıştı. Kupayı Beşiktaş’ı 2-0 yenen Galatasaray takımı almıştı. Golleri ilk devrede Turan ve Ayhan atmışlardı. Kupayı Cumhurbaşkanı Sayın Cevdet Sunay bizzat galip takım kaptanına vermişti (Ertuğ, 1973). Cumhurbaşkanlığı Kupası maçının ikincisi Ankara’da Türkiye ligi şampiyonu Beşiktaş ile Türkiye Kupası şampiyonu Altay arasında 26.6.1967 tarihinde oynanmıştı. Maçı Faruk

Karadoğın'ın uzatmada attığı golle 1-0 kazanan Beşiktaş kupayı almıştı (Ertuğ, 1973). 1968 yılında Türkiye ligi ve Türkiye Kupası şampiyonu Fenerbahçe olduğu için, statüye göre Cumhurbaşkanlığı Kupası'nı maç yapmadan almışlardı. Yeniden alınan bir kararla bu iki şampiyonayı aynı takım kazandığı takdirde, Cumhurbaşkanlığı Kupası bu takımla Amatör Türkiye şampiyonu arasında yapılacaktı (Ertuğ, 1973).

Türkiye'de Millî küme futbol maçları 21.3.1937 tarihinde üç şehirde birden başlamıştı. Ankara'da millî kümeye Ankaragücü ve Gençlerbirliği takımları ile katılmıştı. 1942 ve 1945 yılında Türkiye birincisi Harp Okulu Gücü.1941 ve 1946 yılı Türkiye birincisi Gençlerbirliği. 1947 yılı Türkiye birincisi Demirspor takımı. 1949 yılı Türkiye birincisi Ankaragücü.1970 ve 1971 yıllarında yılında Türkiye Amatör futbol birincisi Muhafız Gücü takımı olmuştu (Ertuğ, 1973).

Türkiye'de millî futbol ligi 1959-1960 sezonunda başlamıştı. 1960-1961 yılı millî futbol liginde mevcut 20 takım içerisinde, Ankara'yı beş takım temsil etmişti. Bunlar; Gençlerbirliği (1922-1923), Ankaragücü, Ankara Demirspor, PTT ve Şekerspor'du. Hacettepe takımı 1960 yılında millî ligden küme düşmüştü. Hacettepe 1962 yılında baraj maçlarını kazanarak tekrar millî lige girmişti. 2.Türkiye liginde Ankara'yı 1966-1967 sezonunda temsil eden futbol takımları arasında; Altındağ, Petrolspor (1954, Petrolofisi 1968), Güneşspor ve Toprakspor vardı. 3.Türkiye Liginde Ankara'yı 1968-1969 sezonunda temsil eden takımlar ise Altındağ, Kırıkkale, Kırıkkalespor, Petrolspor ve Sanayi Barboros takımlarıydı (Ertuğ, 1973).

Ankara'da ilk gece maçı 8.7.1954 tarihinde Demirspor-Gençlerbirliği arasında tayyare ışıldakları aydınlığından istifade edilerek yapılmıştı. Bu ışıklandırma 19 Mayıs Stadyumu'nun dört köşesine ışıldaklar yerleştirilerek temin edilmişti. Maç 2-2

berabere sonuçlanmıştı. 19 Mayıs Stadyumu 29.10.1959 tarihinde ışıktandırılmıştı. Ankara’da ilk gece maçı 12.6.1960 tarihinde Brezilya’nın America takımı ile Gençlerbirliği takımları arasında yapılmıştı ve America takımı maçı 2-0 kazanmıştı (Ertuğ, 1973).

Ankara’nın futbol tarihinde amigoların da ayrı bir yeri ve önemi vardı. Ankara’da askerliğini yapan Behçet Kemal Çağlar, o yıllarda askeri fabrikalarda vatani görevini yaparken, yazdığı dörtlükleri Ankaragücü maçlarında okuyarak, halkı coştururdu. Behçet Kemal’den sonra, ortaya Kürdan Muazzez çıktı. Kürdan Muazzez’den sonra Brezilya sefaretinde kavas olarak çalışan ve “palavra” diye çağrılan Bahattin vardı. Ankara’da daha sonra Sefa Çalışıcı, Köfteci Bektaş ve Hüsnü amigoluğun önde gelen isimleriydi (Kimdir, 1996).

Ankaragücü’nün amigoları arasında en ilginç ve unutulmaz olanı “Kürdan” Muazzez’dir. Kürdan Muazzez, maçlara lacivert etek-cekete ve sarı gömleği ile gelir, maç boyunca Ankaragücü futbolcularını desteklerdi. Ankaragücü’nün yenik götürdüğü durumlarda, takımını canlandırmak ve motive etmek için elindeki eşarbu sallayarak, “*Sallasana sallasana şutlarını, göndersene göndersene gollerimi*” diye bağırırdı (Özsoy, 2000).

Sporseverlerin “Amigo Hüsnü” olarak bildiği Hulusi Söğüt, Ankara takımlarını ve branş ayırmadan millî takımlarımızı desteklemek için elinden geleni yapardı. Ne yapar yapar yasak olduğu halde bazen sahanın ortasına gider, çıkarılmak isteyince taraftar çıkarmak isteyenleri yuhalar, Hüsnü de hiç istifini bozmadan fırsat bu fırsat başlardı taraftarı coşturmaya. Amigo Hüsnü genelde tribünde taraftarı teşvik eden, inleyen sloganlar söyletirdi (Söğüt, 2000).

1.9. Futbolun Sohbet Mekanları

Ankara’da her türlü futbol sohbetlerinin yapıldığı mekanların arasında; Ankara’da Atatürk Spor Salonu’nun altında Spor Yazarları Derneği vardı ve burası futbol ağırlıklı spor

sohbetlerinin yapıldığı yerdı. Yine Kızılay'da Hatay Sokak'ta Salon Futbol, Kızılay İzmir Caddesi'nde Balın, Maltepe'de Gol Pota, Yüksel Caddesi'nde Salon Yüksel pek çok futbolcu ve antrenörün çay içip tatlı futbol sohbetleri yaptıkları uğrak yerleriydi (Yüce, 2001).

1.10. Futbolcu Kaynağı Okullar

Ankara'da liselerin futbol maçları büyük bir ilgi uyandırdı, liselerin maçlarına seyirciler gelerek, samimi ve tam sportmence geçen bu karşılaşmaları seyrederdlerdi (Ankara Lisesindeki Maç, 1930). Ankara'da sporun kaynağında okulların önemli bir yeri vardı. Gazi Lisesi Gençlerbirliği'ne,

Atatürk Lisesi Ankaragücü'ne sporcu yetiştirirdi. 1960'lı yıllarda Ankara'da dört büyük okul vardı. Bunlardan biri de Yıldırım Beyazıt Lisesi idi. Bu okul pek çok branşta ve özellikle Futbolda çok büyük başarılar yakalayan bir okuldu. 1966-67 ve 1967-1968 sezonunda ve daha sonraki yıllarda Türkiye okullar arası futbol şampiyonluğunu kazanmıştı. Yıldırım Beyazıt Lisesi öğrencilerden büyük takımlara giden futbolculardan bazıları şunlardı: Salih (Boluspor'un takım kaptanı), Şenol (Sakaryaspor), Yaşar, Levent, Müjdat, Abidin (Samsunspor), Kaleci Yavuz Şimşek (Fenerbahçe), Timuçin (Adanaspor), Erhan (PTT), Tahsin, Seçkin (Topraklı) ve İsmail.

Ankara 50.Yıl Lisesi ise adını hem Türkiye'ye hem de Dünya'ya duyurmuştu. Sebahattin Gürhan ve Okay Çelik 50.Yıl Lisesi'nde futbol efsanesini yaratan kahramanlardı. Sürekli Ankara ve Türkiye şampiyonalarında birincilikleri kovaladılar. 1981'de Liselerarası Futbol Dünya Şampiyonası'na ilk defa gitmişler, çim saha tecrübesizliğinden ve hakemlerin yanlı tutumlarından şampiyonlukları ellerinden alınarak dördüncü olmuşlardı. 1987'de Belçika'da finali penaltılarda kaybederek Dünya 2. olmuşlardı. 1996'da Peru'daki Dünya Şampiyonası'nda ise finali Peru ile oynayıp maçı 3-0 kazanarak Dünya şampiyonu

olmuşlardı. Bu okuldan yetişen futbolcular Ankaragücü'nün alt yapısını da oluşturunuyordu.

2. SONUÇ

Binicilik ile ilgili konular, Ankara'nın Cumhuriyet'ten sonraki spor hayatıyla doğrudan bağlantılı gelişmelerdir. Atatürk'ün hem Ankara'nın başkent olması için verdiği karar ve kendisinin doğrudan bilerek üzerinde durduğu spor olgusu ile onun alt dalı olan binicilik, batılılaşma gidişatı içinde önemli bir gelenektir. Modern Türkiye'nin yeni silüetini oluşturan Ankara'da Hipodrom, kent planlamasında da önemli bir yer almıştır. Daha sonra bu konularla ilgili olarak, yeni gelişmeler kendini göstermiştir. Ne yazık ki iyi bir başlangıç yapan Ankara binicilik ve atlı spor gelenekleri; atlı polo sporunda olduğu gibi ya tamamen ortadan kalkmış ya da binicilikte olduğu gibi uzun yıllar İstanbul'a yönelmiştir. Ankara'da yaptırılan Hipodrom ise şu anda tamamen tören alanı haline gelmiştir. Atatürk'ün Hipodrom mirası gerektiği gibi yaşatılamamıştır. Bu durum Türk spor tarihi açısından da düşündürücüdür!

Ankaralı futbolcular içinden ulusal ve uluslararası futbol müsabakalarında başarı gösteren pek çok futbolcu yetişmiştir. Futbol etkinlikleri yanında az imkanlarla yaptırılan ve planlanan futbol sahalarının/tesislerinin, Ankara'da futbolun hizmetine sunulması, futbolun sosyal tabanının genişlemesi ve seçkin futbolcuların yetişmesi bu ortamda gelişmiştir. Türkiye'nin diğer kentlerinde de futbol kültürünün gelişmesinde Ankara öncü bir rol oynamıştır. Örneğin, futbolda "Cumhurbaşkanlığı Kupası" ve "Başbakanlık Kupası" gibi bazı spor gelenekleri bu dönemde başlamıştır. Genel olarak futbolun, halkın hayatına sahalarıyla-tesisleriyle, futbol basınıyla, yüksek öğrenim kurumlarıyla ve okullarla, futbol malzemesi imalathaneleriyle girmesinde Ankara'nın ilk elli yılı örnek bir dönemdir.

Ankara’da futbol konusu mutlaka daha geniş bir çalışma ile ayrıntılı olarak ele alınmalıdır. Bu çalışmanın böyle bir hedefi düşünüldüğünde sınırlı olduğu açıktır. Ancak, futbol açısından genel bir Ankara panoraması vermek de başlangıç açısından önemlidir. Bu çalışma bu konuda kendisine düşeni yapmaktan öte bir iddia taşımamaktadır. Genel bir futbol anlayışının oluşturulmasında tarihi ve sosyolojik bir yaklaşım içinde olunmak istenmiştir.

KAYNAKLAR

- Aksel, M. (2000). *İstanbul'un Ortası*. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları:255, Kültür Eserleri Dizisi:259.
- Aktuğ, G. (12 Nisan 1948). 19 Mayıs Stadyumu Müdürü Ne Yapmak İstiyor. *Türkspor*, Cilt:3, Sayı:50.
- Anadolu'da Ankara'da Kupa Maçları Yapılıyor, İzmir'de Muhtelit Takım Hazırlanıyor. (3 Nisan 1930). *Türkspor*, Sene:1, No:27.
- Ankara Atletizm Birincilikleri. (17.8.1936). *Türk Spor Kurumu Dergisi*, Sayı:8.
- Ankara Lisesindeki Maç. (14 Birinci Kânun 1930). *Türkspor*, , Cilt:2, No:11-63.
- Ankara ve İzmir'de Çok Memnunuz. (16 Teşrinievvel/Ekim 1930). *Türkspor*, Sene:2, No:3.
- At Yarışları. (26 Haziran 1930). *Türkspor*, Sene:1, No:39.
- Atabeyoğlu, C. (1981). *Atatürk ve Spor*. İstanbul: Hisarbank Kültür Yayınları.
- Atilla Yüce ile “Ankara’da Futbolun Sohbet Mekanları” konusunda Özbay Güven’in 29.8.2001 tarihinde Ankara’da yaptığı görüşme.
- Celal, A. (14 Eylül 1936). Ankara’da Çanakkale Kupası Başlıyor. *Top*, No:25-98.
- Cumhuriyet'in 50.Yılında Ankara İl Yıllığı*. (1973). Ankara.
- Dünkü Atlı Yürüyüş. (4.1.1937). *Türk Spor Kurumu Dergisi*, Sayı:27.
- Dünkü Av Binişi. (28.12.1936). *Türk Spor Kurumu Dergisi*, Sayı:26.

- Ertuğ, A. R. (1973). *Ankara Sporunda 50 Yıl*. Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi Bölge Başkanlığı.
- Hulusi Söğüt ile “Ankara’da Amigoluk” konusunda Özbay Güven’in 24.4.2000 tarihinde Ankara’da yaptığı görüşme.
- İbrahim Kıbrızlı ile “Ankara’da Futbol ” konusunda Özbay Güven’in 15.5.2000 tarihinde Ankara’da yaptığı görüşme.
- İnönü Hükûmetinin Spor ve Gençliğe Büyük Hediyesi. (14.12.1936). *Türk Spor Kurumu Dergisi*, Sayı:24.
- Kırıkkale’nin Genç Gücü, Şampiyon Gençlerbirliği’ni Mağlup Etti:3-2. (25 İkinciteşrin 1933). *Türkspor*, Sene:5, No:9-216.
- Kimdir. (2.2.1996). *Son Havadis Spor*.
- Köstem, R. (2000). *Tarihsel Sürecinde Atçılığımızın Yapısı ve Yarışçılığımızın Oluşumu*. İstanbul: Türkiye Jokey Kulübü Yayınları.
- Memlekette. (14 Birinciteşrin/Ekim 1933). *Türkspor*, Yıl:5, No:3-210.
- Nebi Aksal ile “Türkiye’de Atlı Polo” konusunda 12.1.2001 tarihinde Özbay Güven’in Ankara’da yaptığı görüşme.
- Özsoy, T. (22.6.2000). Ve Bastır Ankaragücü 4. *Sabah Gazetesi Başkent Spor Eki*.
- Ragıp, Y. (25 Mart 1930). Binicilik Müsabakaları. *Türkspor*, Sayı:25, Sene:1, No:25.
- Sebahattin Karabey ile “Türkiye’de Atlı Polo” konusunda 1.2.2001 tarihinde Özbay Güven’in Ankara’da yaptığı görüşme.
- Sonbahar At Yarışları. (5 Ekim 1936). *Türk Spor Kurumu Dergisi*, Cilt:1, Sayı:15.
- Spor Alemi*. (13 Kanunuevvel 1337 /Aralık 1921).

Suat Savaş ile “Ankara’da Binicilik” konusunda 14.5.2001 tarihinde Özbay Güven’in Ankara’da yaptığı görüşme.

T.S. “1032 İzci”. (6 Teşrinisani 1930). *Türkspor*, Cilt:2, Sayı:6-58.

Tayga, Y. (1990). *Türklerde Spor Tarihine Genel Bir Bakış*. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını.

Yeni Ankara Hipodromu. (20.7.1936). *Türk Spor Kurumu Dergisi*, Sayı:4.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA MOTİVASYON

Hasan GEZER¹

1. GİRİŞ

Beden eğitimi ve spor, bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimini destekleyen önemli bir eğitim sürecidir. Tarih boyunca beden eğitimi, sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek, takım çalışmasını geliştirmek ve bireylerin sosyal becerilerini güçlendirmek amacıyla toplumlarda önemli bir yer edinmiştir. Beden eğitimi, Antik Yunan'dan günümüze kadar önemli bir eğitim aracı olmuştur. Yunan kültüründe beden eğitimi, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak güçlü birer vatandaş olmaları amacıyla uygulanmıştır. Benzer şekilde, Roma İmparatorluğu'nda da askerî eğitim ve beden eğitimi birbiriyle iç içe geçmiştir. Modern beden eğitimi ise 19. yüzyılın sonlarında, okullarda düzenli bir ders olarak yer almaya başlamıştır (Açıkgöz, 2018). Geçmiş dönemlerde eğitimin içerisinde yer alan beden eğitimi ve spor günümüzde de eğitim aracı olarak kullanılmaktadır (Bilgiç ve ark., 2022).

Sporun psikolojik yararları da göz ardı edilemez. Sportif çalışmalar bireylere sadece fizyolojik değil aynı zamanda psikolojik olarak da kazanımlar sağlamaktadır (Koyunlu, 2023). Düzenli fiziksel aktivite, stres seviyelerini azaltır, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozuklukların semptomlarını hafifletir. Ayrıca, spor bireylerin öz güvenlerini artırarak, sosyal ilişkilerini güçlendirir. Takım sporları, bireylerin iş birliği yapma,

¹ Öğretim Görevlisi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hasangezer@ksu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6271-7109.

sorumluluk alma ve liderlik becerilerini geliştirmesine olanak tanır (Demir & Kaya, 2019).

Spor, genel olarak sosyal mükemmellik ve liderlik düzeninin sembolüdür. Bu model, yüksek düzeyde oyun, mücadele ve sürekli çaba gerektiren, oyun ve mücadeleyi birleştiren daha büyük fiziksel yetenek nedeniyle kazananları ödüllendiren bir görev olarak tanımlanabilir (Fişek, 1985). Ayrıca bireyler son dönemlerde boş zamanları değerlendirmek, zihinsel ve ruhsal olarak da iyi olabilmek için spora ihtiyaç duymaktadır (Kara ve Tazegül, 2016; Kara ve Yorulmazlar, 2022; Şirin, 2021). Son dönemlerde ortaya çıkan teknolojik gelişmeler ve bilimsel çalışmalar sporcularda fiziksel ve psikolojik performansların en üst düzeye çıkmasına olanak sağlamaktadır (Yılmaz ve ark., 2024). Sporun içerisinde yer alan bireylerin kendine olan güven duyguları diğer bireylere göre daha yüksek olduğu bilinen bir gerçektir (Kara, 2017).

Sporcular üst düzeyde performans gösterebilmek için fiziksel kondisyonun yanı sıra zihinsel ve psikolojik desteğe de ihtiyaç duyarlar. İnsanlar eşit yetenek ve fırsatlara sahip olsalar bile bazen başarıları birbirinden farklılık göstermekte aynı imkana sahip bireylerden biri daha başarılı olabilirken diğeri başarısız olabilir işte burada motivasyon önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Beden eğitimi ve sporun fiziksel yararları oldukça geniştir. Düzenli olarak yapılan spor faaliyetleri, bireylerin kardiyovasküler sağlığını geliştirir, kas ve eklem sağlığını korur, obezite gibi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olur. Düzenli egzersiz, bağışıklık sistemini güçlendirirken, bireylerin yaşam kalitesini artırır (Ergün, 2020).

Beden eğitimi ve spor, eğitim sürecinde bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişiminde önemli bir toplumsal rol

üstlenerek yükseköğretimin bilinçli ve planlı duyuşsal etkinlikleri olarak tanımlanmaktadır (Göker, 2000; Şirin ve ark., 2019).

Beden eğitimi ve spor, toplumlarda sosyal bağların güçlenmesine katkı sağlar. Spor, farklı sosyo-ekonomik ve kültürel arka plana sahip bireyleri bir araya getirerek toplumsal dayanışmayı teşvik ederken, sosyo-kültürel özelliklerin dış dünyaya açılmasına olanak sağlar (Mayda ve Koyunlu, 2023). Özellikle büyük spor organizasyonları, ülkeler arasında diplomatik ilişkilerin gelişmesine de katkı sağlar (Sancar, 2021).

2. MOTİVASYON

Köken olarak Latince “movere” yani “harekete geçme” anlamına gelen motivasyon, kişiyi bir eylemi yapabilmesi için hareket ettiren içsel güç demektir.

Motivasyon öncelikle psikolojik bir olgudur ve istekleri, arzuları, ihtiyaçları ve ilgileri kapsayan geniş bir kavramdır (Cüceloğlu, 1991).

Motivasyon hem günlük sosyal hayatımızın hem de mesleki hayatımızın birçok aşamasında karşılaştığımız bir kavram olduğu gibi eğitim alanında da pek çok kişinin odak noktası haline gelmiştir. Öğretmen kendi motivasyonunu arttırmayı hedeflerken bazen de kendi denetimi altındaki öğrencilerin motivasyon düzeyini yönetmek zorunda hissedecektir (Karagüven, 2012). Motivasyon, öğrencinin çevreyle etkileşimidir; Hedef odaklı davranışın seçimini, başlatılmasını ve sürdürülmesini içerir. Motivasyon, bireyin bir özelliği, katıldığı bağlam veya bir rol olarak farklı şekillerde düşünülmektedir (Svinicki ve Vogler, 2012).

Motivasyon en genel tanımıyla, kişinin doğal ve sosyal ortamındaki davranışının nedeni olarak ifade edilebilir.

Motivasyon bireyin hedeflerine ulaşmak için harekete geçme isteğini ve çabasını artırır. Motivasyon, tanım gereği, insanların ne istediğini veya yapmayı seçtiğini belirleyen, aynı zamanda insanların kendi arzularına uymak için geliştirdikleri tutumların yönünü ve büyüklüğünü belirleyen amaca yönelik davranışın kaynağıdır.

Motivasyon, organizmayı davranışa iten, bu eylemlerin düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç sağlayan iç ve dış faktörler ile onu çalıştıran mekanizmaların bütünü olarak tanımlanabilir (Aydın, 2001).

Motivasyonun akademik ve iş hayatında başarının anahtarı olduğu kadar bireyin iç dengesini bozan durumların ortadan kaldırılmasında da önemli olduğunu vurguluyorlar. Araştırmacılar, motivasyonun, bireylerin gerçek potansiyelinin ortaya çıkmasında veya motivasyonun olmadığı veya hedefe yönelik durumlarda bireysel yetenek ve yeteneklerinin geliştirilmesinde önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Öte yandan birçok kurum ve kuruluşun başarısı, çalışanlarının başarısıyla doğrudan ilişkilidir ve çalışanlarının başarısının altında yatan en önemli faktörlerden biri de motivasyondur (Eren, 2004).

Motivasyon tanımlarına genel olarak bakıldığında kişinin bir davranışı gerçekleştirmek için kaynakları kullandığını görüyoruz. Bu kaynakların hangi amaçla kullanılacağı da bir diğer önemli konudur. Eğitimde motivasyonu düşündüğümüzde bireyin istediği öğrenmeyi veya başarıyı elde etmek için kaynakları kullandığı ve harekete geçtiği bir durumla karşılaşırız.

Motivasyon, kişinin çalışma, faaliyette bulunma ve sonuçlara ulaşma isteği ve çabasıyla ilgilidir. Kişilik ile beklentiler ve performans arasında güçlü bir ilişki vardır. Başka bir deyişle motivasyonun özü, insanların anlamlı ve kendine değer veren işleri doğru bağlamda gerçekleştirmesidir.

İnsan hem zihinsel hem de fiziksel bir varlıktır ve bu varlık bir bütündür. İnsan bedeninin fiziksel ve ruhsal bir dengeye ihtiyacı vardır. Organizmanın herhangi bir ihtiyacı olduğunda denge bozulur. Bu dengeyi yeniden sağlamak için ihtiyacın ya karşılanması veya tatmin edilmesi gerekir. Motivasyon, insan ruhunda bir yerde denge kurmaya çalışan bir süreçtir.

Motivasyon sayesinde insanlar, bir aktiviteyi başarıyla tamamlayarak, belirli bir hedefe veya gereksinime ulaşarak işlerini yapmaya teşvik edilir. Buna göre motivasyon, insanların neden davrandığını ifade eder ve neden belirli bir şekilde davrandıklarını açıklar. Motive edilmiş davranış enerjiktir, odaklıdır ve sürekli dir.

Motivasyonun etkisinin büyüklüğü ve kapsamı hakkında tartışmalar olsa da motivasyonun öğrenmede merkezi bir yere sahip olduğu genel kabul gören bir görüştür. Ayrıca müfredattaki bazı sorunların kaynağının burada olduğu ve başarı ve başarısızlığın büyük bir kısmının motivasyonla açıklanabileceği kabul edilmektedir.

Organizmanın yeni bir eylem gerçekleştirmesine, bir görevi gerçekleştirmesine ya da bazı durumlarda bir eylemi engellemesine neden olan şey güdü enerjisidir. Günlük hayatımızı nasıl yönlendirdiğine bağlı olarak tüm eylemlerimiz ya tek yönlüdür ya da sürekli değişmektedir (Özuslu, 2021).

2.1. Motivasyon Türleri

Motivasyon, egzersiz ve sporun en önemli yönlerinden biridir. Bireyin ihtiyaçları, ilgileri ve merakı gibi içsel faktörler ya da ödüller, baskılar ve cezalar gibi dışsal ve çevresel faktörler kişiyi tahrik edebilir. Motivasyon, bireyin ihtiyaçları, ilgileri ve merakı gibi içsel süreçlerle ya da ödüller, baskılar ve cezalar gibi dışsal ve çevresel faktörlerle yönlendirilebilir. Bazı insanlar içsel faktörlerle, bazıları ise dışsal faktörlerle kolayca motive olurlar (İlhan, 2009).

Hem bireysel hem de takım sporlarında başarıyı belirleyen en önemli etkenlerden biri, sporcunun içsel ve dışsal motivasyonudur.

2.1.1. İçsel Motivasyon: İçsel motivasyon, bireyin kendi içinden gelen, kendini geliştirme, zorlukların üstesinden gelme ve tatmin olma isteğiyle harekete geçmesidir. Deci ve Ryan'ın öne sürdüğü öz-belirleme teorisi (Self-Determination Theory), içsel motivasyonu artıran en önemli faktörlerin, bireyin özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanması olduğunu belirtir (Deci & Ryan, 2000). Sporcular, bu ihtiyaçlarını karşılayabildiklerinde daha motive hisseder ve sporda daha kalıcı başarılar elde ederler. İçsel motivasyonu yüksek olan sporcular, dış etkenlere bağlı olmaksızın spora devam etme eğilimindedir.

Kişinin sporu veya fiziksel aktiviteyi kendi içsel arzuları ve zevkleri doğrultusunda yapma isteğidir. İçsel motivasyon, kişinin spor yaparken aldığı haz, becerilerini geliştirme isteği veya sadece sporun kendisinden keyif alma duygusu ile ilgilidir. Bu motivasyon durumu, kişinin kendi gücünü serbest bırakma deneyimi olarak tanımlanabilir. Örneğin, bir birey koşu yaparken kendini daha enerjik ve mutlu hissediyorsa, bu içsel motivasyona dayalı bir davranıştır. İçsel motivasyon yaklaşımına göre çalışanlar işin kendisi tarafından motive edilir. Burada kişinin eylemlerini kontrol eden hiçbir dış güç yoktur. İçsel motivasyonda kişi belirli bir şeyi kendi ihtiyaçlarını karşılamak, merakını gidermek veya yaptığı işten keyif aldığı için yapar. Dışsal motivasyonda kişi, dışsal bir ödül elde etmek, cezadan kaçınmak, başkalarını memnun etmek veya başkalarını memnun etmek için bir şeyler yapar (Ercan, 2001).

Yeterli iç motivasyona sahip oyuncular, çok fazla dış kaynağa ihtiyaç duymadan, işlerine gerekli zamanı ayırarak kariyerlerine yön verir ve gelişirler. İyi motive olmuş sporcular hedefi ve sonucu bilirler. En azından kullandıkları enerjinin onları

nereye götüreceğini biliyorlar. Antrenörler bu tür sporcuların hedeflerine minimum zorlukla ulaşmasını sağlayabilir. Çünkü bu tür sporcular motivasyona hazırlık için gerekli olan zeka, esneklik, beceri edinme, güven ve inanç gibi bazı temel güçlü yönlerle sahiptir.

İşsel motivasyonun bazı önemli unsurları şunlardır:

1. **Keyif ve Zevk:** Sporcular, yaptıkları spor dalından zevk alıyorsa, bu aktiviteyi sürdürmek için daha istekli olurlar. Antrenman veya yarışma sürecinin tadını çıkarmak, işsel motivasyonun güçlü bir göstergesidir.
2. **Kişisel Hedefler:** Sporcular, kendi belirledikleri hedeflere ulaşmak için çalıştıklarında işsel bir tatmin duyarlar. Bu hedefler, yeteneklerini geliştirmek, yeni beceriler kazanmak veya kişisel rekorlarını kırmak gibi unsurları içerebilir.
3. **Öğrenme ve Gelişim:** Sporcular, kendilerini geliştirme isteği ve yeni şeyler öğrenme arzusuyla hareket ettiklerinde işsel motivasyonları artar. Antrenman sırasında yaşanan gelişim ve ilerleme, motivasyonu pekiştirir.
4. **Bağlantı ve Topluluk:** Takım arkadaşlarıyla veya diğer sporcularla kurulan ilişkiler, işsel motivasyonu artırabilir. Spor, sosyal bir aktivite olduğunda, bireyler daha fazla bağlılık hissedebilir.
5. **Zorlukları Aşma:** Zorluklarla karşılaştıklarında, bunları aşmak için gösterdikleri çaba ve dayanıklılık, işsel bir tatmin kaynağı olabilir. Bu süreçte kazanılan deneyimler, sporcunun motivasyonunu artırır.

İşsel motivasyon, sporcuların uzun vadeli bağlılıklarını artırır ve stresli dönemlerde daha dayanıklı olmalarına yardımcı

olur. Başarıları içsel motivasyonla sürdüren sporcular, genellikle daha tatmin edici ve keyifli bir spor deneyimi yaşarlar.

2.1.2. Dışsal Motivasyon: Dışsal motivasyon, bireyin dış faktörler tarafından harekete geçirilmesini ifade eder. Bu faktörler, ödüller, ün, para veya toplumsal takdir gibi unsurları içerir. Örneğin, bir sporcunun madalya ya da sponsorluk kazanma hedefi, onun motivasyonunu artırabilir. Ancak, dışsal motivasyonun aşırıya kaçması durumunda sporcu üzerindeki baskı artabilir ve motivasyon sürdürülemez hale gelebilir (Ryan & Deci, 2000).

Sosyal motivasyon kavramı arkadaşlık, destek, iş arkadaşlarından ve antrenörlerinden gelen destek gibi faktörleri içerir ve olumlu kişilerarası ilişkilere dayanır. Dışsal motivasyon, bir kişinin davranışlarını, eylemlerini veya hedeflerine ulaşma çabalarını dışarıdan gelen ödüller, teşvikler veya baskılarla yönlendiren motivasyon türüdür. Bu tür motivasyonda birey, içsel tatmin ya da ilgi yerine, maddi ödüller (para, ödüller, unvanlar) veya sosyal onay (başkalarının beğenisi, takdir) gibi dışsal unsurlara odaklanır.

Bu tür motivasyon genellikle şu unsurları içerir:

1. **Ödüller ve Başarılar:** Madalya, kupa, para ödülü gibi somut başarılar sporcuları motive edebilir. Bu tür ödüller, sporcuların daha fazla çaba göstermelerine yol açabilir.
2. **Sosyal Onay:** Takım arkadaşları, antrenörler ve seyircilerin takdiri, bir sporcunun performansını artırmak için önemli bir motivasyon kaynağıdır. Övgü almak veya destek görmek, sporcunun kendine güvenini artırabilir.
3. **Rekabet:** Rakiplerle olan rekabet, sporcuların daha iyi performans göstermeleri için dışsal bir motivasyon sağlar. Rekabet ortamı, sporcuların sınırlarını zorlamalarına yardımcı olabilir.

4. **Medya ve Sponsorluk:** Medya ilgisi ve sponsorluk anlaşmaları, sporcuların dışsal motivasyonunu artırabilir. Bu durum, başarıların daha görünür hale gelmesine ve finansal destek sağlamasına olanak tanır.

Dışsal motivasyon, kısa vadede etkili olabilir, ancak sporcuların içsel motivasyonunu geliştirmek de önemlidir. İçsel motivasyon, sporun tadını çıkarmak, kişisel gelişim veya sağlık gibi faktörlerden kaynaklanır ve uzun vadeli başarı için kritik bir unsurdur. Başarılı sporcular genellikle her iki motivasyon türünü de dengeleyerek performanslarını artırır.

2.2. Beden Eğitiminde Motivasyonun Rolü

Beden eğitimi derslerinde öğrencilerin motive edilmesi, derslerin etkin ve verimli geçmesi için oldukça önemlidir. Motivasyonu yüksek olan öğrenciler, derslere daha istekli katılır ve fiziksel aktivitelere olan ilgileri artar. Ayrıca, motivasyon eksikliği, öğrencilerin beden eğitimi derslerine katılımını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin hem içsel hem de dışsal motivasyonlarını artıracak stratejiler geliştirmeleri gerekmektedir.

2.3. Sporda Motivasyonu Etkileyen Faktörler

Genel spor motivasyonu, arkadaş edinmek ve takdir etmek de dahil olmak üzere sosyal arzuları içerir. Bu motivasyonu daha iyi anlamak için sporcunun sosyal ve psikolojik taleplerinin neler olduğunu incelemek oldukça önemlidir. Çünkü sosyal ve psikolojik talepler de kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Dirmen, 2014).

Özel Spor Motivasyonu ise tamamen biyolojik bir içeriğe sahip olup, rahatlamayı, hiperaktiviteden yararlanmayı ve hareket yoluyla güçlenmeyi teşvik etmekten kaynaklanmaktadır (Bora, 2013).

Spor, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerini destekleyen önemli bir etkinliktir. Başarıya ulaşmak için yalnızca fiziksel yetenekler yeterli değildir; bireyin motivasyon düzeyi de spor performansını önemli ölçüde etkiler. Bir sporcuyu motive etmek ve motive tutmak sanıldığı kadar kolay olmayabilir. İhtiyaçlar kişiden kişiye değişebilir. Sporcunun motivasyonunu ve başarısını doğrudan etkileyen birçok faktör vardır. Sporcunun sosyal statüsü, ailesi, arkadaş çevresi, geliri, antrenörü ve takım arkadaşlarıyla olan ilişkisi başarıyı etkileyen faktörler arasındadır.

Performansı organize etmede motivasyon ile başarı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bir sporcunun temel hedeflerinden biri antrenman ve müsabakalarda en üst düzeyde çaba göstermektir. Dolayısıyla sporcuların motivasyonu ne kadar yüksek olursa performanslarının da o kadar yüksek olması muhtemeldir. Böylece hem yarışma hem de bilimsel çalışmalarda sporcuların teknik ve teknik gelişimlerinin yanı sıra yüksek düzeyde motivasyonla başarıya ulaşıldığı vurgulanmaktadır (Özgün, 2017).

Spora katılım motivasyonu üzerine yapılan ilk çalışmalar, beceri geliştirme ve öğrenme, dinlenme, fiziksel uygunluk, arkadaş edinme ve başarının spora katılımı etkileyen en önemli faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Katılım için belirtilen motivasyonlar yaşa, sosyoekonomik altyapıya veya araştırma birimlerinin spor branşına göre değişiklik gösterebilir. Ayrıca ergenleri spora katılmaya motive eden en çok vurgulanan faktörlerin eğlenmek, becerilerini geliştirmek ve eğlenmek gibi faktörler olduğu belirtilmektedir (Hasırcı, 2000; Konter, 1995).

Sporcunun müsabaka öncesi, anı ve sonrasındaki psikolojisinin müsabaka sonucunu ve yarışma sürecini etkilemesi, küçük farklarla veya detaylarla müsabakaların kaybedilmesi veya kazanılması, spor sektörünün yarışmacı ve

ekonomik boyutları düşünüldüğünde sürecin psikolojik yönetimi, kazanan taraf açısından beceri, kaybeden taraf açısından eksiklik olarak kabul edilmektedir (Alemdağ ve Ünlü, 2024).

2.3.1. Yetersiz Motivasyon

Yetersiz motivasyon, bir görevi yerine getirmek için istek, istek, heyecan, tutku ve şevk eksikliğidir. Motivasyon yetersizliği üretkenliğin ve başarının önündeki en büyük engellerden biridir..

Yetersiz motivasyonun nedenleri aşağıda sıralanmıştır;

- Takım veya sporcunun galibiyetten memnun olması,
- Müsabakanın önemsiz olması,
- Takım veya sporcunun rakibi daha güçlü olduğu için yenilgiyi baştan kabul etmesi,
- Rakibini zayıflığından dolayı küçümsemesi,

Bu gibi şeyler rekabetin azalmasında rol oynar. Sporcunun veya takımın motivasyon düzeyi. Bunun sonucu ise “başlangıç tembelliği” olarak bilinen bir durumdur. Yetersiz motivasyonda sporcunun motivasyon düzeyi düşüktür (Yalçın, 2015).

2.3.2. Aşırı Motivasyon

Aşırı motivasyonla sporda başarısızlığa neden olmak yetersiz motivasyondan daha tehlikeli ve yaygındır. Sporcular genellikle tek bir duyguya sahiptir, "ya kazanamazsam" korkusu. Bu korku, artan bir kaygı ve güvensizlik biçimine dönüşür. Sporcunun motivasyon seviyesi çok yüksekse bu tür bir motivasyon müsabaka öncesi “başlama kaygısı” durumu ile ortaya çıkabilir (Yalçın, 2015).

Aşırı motivasyon, insanların hedeflere ulaşma arzusuna çok fazla odaklanmasına neden olabilir. Bu durum, sürekli olarak en yüksek performansı elde etmek için çabalayan kişilerle ilişkilendirilir ve bu durum, sonunda fiziksel ve zihinsel olarak yorgun hissetmeye yol açabilir. Aşırı motivasyon, sürekli yüksek

düzeyde stresle ilişkilidir ve başta depresyon ve anksiyete olmak üzere fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu nedenle motivasyon dengesini korumak önemlidir.

2.3.3. Motivasyonu Artırma Yöntemleri

Sporcuların motivasyonunu artırmak için çeşitli stratejiler uygulanabilir. Bunlar arasında olumlu geri bildirim vermek, sporculara çeşitli sorumluluklar vermek ve antrenmanları eğlenceli hale getirmek sayılabilir. Ayrıca, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırmak da motivasyonlarını olumlu yönde etkiler. Antrenörler ve öğretmenler, sporcuların potansiyelini görüp onlara bu doğrultuda rehberlik etmelidir. Sosyal destek, sporcularda motivasyonu artıran önemli bir faktördür. Aile, arkadaşlar, antrenörler ve takım arkadaşlarından gelen destek, sporcunun kendine olan güvenini pekiştirir ve zor zamanlarda motive kalmasına yardımcı olur. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Teorisi (Social Learning Theory), bireylerin çevresindeki insanlar aracılığıyla öğrenme ve motivasyon geliştirdiğini savunur (Bandura, 1977). Özellikle takım sporlarında sosyal destek, bireysel motivasyonu artırırken, takımın genel performansını da olumlu yönde etkiler.

Rekabet, sporcularda motivasyonu artıran bir diğer kaynaktır. Competence Motivation Theory'ye göre, bireyler becerilerini sergileme ve kendilerini kanıtlama isteğiyle motive olurlar (Harter, 1978). Rakiplerle olan mücadele, sporcuların sınırlarını zorlamalarına ve daha iyi performans göstermelerine yardımcı olur. Ancak, aşırı rekabetçi bir ortamın sadece kazanma odaklı bir yaklaşımı tetiklemesi, sporcu üzerinde baskı yaratabilir ve tükenmişlik hissi doğurabilir (Smith, 1986). Bu nedenle, rekabetin denge içinde tutulması, sporcuların sürdürülebilir motivasyonlarını destekler.

Sporcuların motivasyonu üzerinde çeşitli faktörler etkilidir. Bu faktörler, sporun türüne, sporcunun yaşına,

cinsiyetine ve bireysel hedeflerine göre değişiklik gösterebilir. Bazı temel faktörler şunlardır:

- a. Hedef Belirleme: Sporcular için açık ve ulaşılabilir hedefler belirlemek, motivasyonu artıran en önemli unsurlardan biridir. Hedefler, sporcunun performansını sürekli olarak iyileştirme isteğini teşvik eder. Sporcunun kendi gelişimini takip edebilmesi ve performansını düzenli olarak değerlendirebilmesi için kısa vadeli ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi önemlidir. Bu süreç, hem sporcunun antrenmanlarına odaklanmasını sağlar hem de başarıya ulaşma yolunda adım adım ilerlemesine yardımcı olur.
- b. Antrenörün Rolü: Antrenörler, sporcuların motivasyonunda önemli bir rol oynar. Pozitif geri bildirim, sporcuya olan güven ve destekleyici bir ortam yaratmak, sporcuların hem antrenmanlara hem de yarışmalara olan ilgisini artırır.
- c. Takım Dinamikleri: Takım sporlarında motivasyon, takım arkadaşları arasındaki uyum ve iletişim ile doğrudan ilişkilidir. İyi bir takım ruhu, sporcuların motivasyonunu artırır ve başarıyı getirir.
- d. Başarı ve Ödüllendirme: Sporcular, elde ettikleri başarılar karşısında ödüllendirildiklerinde motivasyonları artar. Ancak bu ödüllerin yalnızca maddi olması gerekmez. Sözlü övgüler, madalyalar ya da bir yarışma sonrası kutlamalar, sporcuların kendilerini daha değerli hissetmelerini sağlar.
- e. Kişisel Faktörler: Her sporcunun motivasyon kaynakları farklıdır. Kimi sporcular içsel motivasyonla harekete geçerken, kimileri dışsal motivasyonla daha iyi performans gösterebilir. Kişisel hedefler, kişilik özellikleri ve geçmiş deneyimler, sporcunun motivasyonunu şekillendiren unsurlardır.

Başarı, sporcularda motivasyonu artıran en önemli etkenlerden biridir. Attribution Teorisi'ne göre, bireyler başarılarını ya da başarısızlıklarını nasıl algıladıkları, sonraki performanslarına yönelik motivasyonlarını etkiler (Weiner, 1985). Örneğin, sporcular başarılarını kendi çabalarına ve yeteneklerine bağladıklarında, bu onları daha fazla çaba sarf etmeye teşvik eder. Başarıların yanında ödüllendirme, sporculara çabalarının takdir edildiğini hissettirebilir. Ancak, Ryan ve Deci'nin (2000) araştırmalarına göre, yalnızca dışsal ödüllerle motive edilen sporcular, bu ödüller ortadan kalktığında motivasyon kaybı yaşayabilirler. Bu nedenle, ödüllendirme sürecinin dikkatli yönetilmesi ve sporcuların içsel motivasyonlarının korunması önemlidir.

3. SONUÇ

Beden eğitimi ve spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerini desteklerken motivasyon, bu süreçte önemli bir rol oynar. Hem içsel hem de dışsal motivasyon unsurları, bireylerin spor yapma isteklerini ve performanslarını etkiler. Antrenörler ve öğretmenler, sporcuların motivasyonunu artıracak stratejiler geliştirerek onların potansiyellerini en üst düzeye çıkarabilir. Spor, yalnızca fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal sağlığımız için de vazgeçilmezdir. Ancak bu faydalardan tam anlamıyla yararlanabilmek için motivasyonun sürekli olarak desteklenmesi gerekir. Motivasyonun yüksek olduğu bir ortamda, bireylerin spor yapma alışkanlıkları da kalıcı hale gelecektir. Motivasyonu sürdürmek için belirli hedefler belirlemek önemlidir. Hedefler, bireyin performansını geliştirmesine ve spora daha fazla bağlılık kazanmasına yardımcı olur. Locke ve Latham'ın Hedef Belirleme Teorisi, net ve ulaşılabilir hedeflerin bireylerin başarıya olan inancını artırarak motivasyonu güçlendirdiğini savunur (Locke ve Latham, 1990).

Motivasyon sporcuların kendi potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarını sağlar. Kendine olan güveni artar ve zor durumlarla baş edebilir hale gelir. Olumlu motivasyon, sporcuların baskı altında kendilerini rahat hissetmelerine ve kaygıyı etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Motivasyonu yüksek sporcular, aksilikler karşısında pes etmek yerine devam etmeye isteklidirler. Bu, uzun vadeli başarı olasılığını artırır. Olumlu geri bildirimler ve başarılar sporcuların özgüvenini geliştirerek sporda ve yaşamın diğer alanlarında olumlu bir etkiye yol açar. Olumlu düşünme, sporcuların oyuna odaklanmalarına yardımcı olur. Olumlu motivasyon sadece fiziksel performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda sporcuların zihinsel dayanıklılığını ve genel mutluluk düzeylerini de artırır.

Sporda, motivasyon, sporcuların daha iyi performans göstermesine yardımcı olur. Sporcularda motivasyon, hem içsel hem de dışsal birçok kaynaktan beslenir. İçsel motivasyon, bireyin kendini geliştirme ve tatmin olma arzusu ile şekillenirken, dışsal motivasyon ise ödül, başarı ve toplumsal takdir gibi faktörlere dayanır. Hedef belirleme, sosyal destek, rekabet, başarı ve ödüllendirme gibi unsurlar da sporcuların motivasyonlarını artırmada önemli rol oynar. Bu motivasyon kaynaklarının dengeli bir şekilde yönetilmesi, sporcuların sadece kısa vadede değil, uzun vadede de başarılarını sürdürmelerine yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, F. (2018). *Beden Eğitimi Tarihi*. İstanbul: Eğitim Yayınları.
- Alemdağ, S., & Ünlü, Ü. (2024). Profesyonel Voleybolcuların İmgeleme Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 169-180.
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. İstanbul: Alfa yayınları.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bilgiç, M., Bilgiç, F. B., & Koyunlu, A. (2022). Yetenek Sınavı İle Alınan ve Alınmayan Besyo Öğrencilerinin Biyomotor Performans Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Rekreatif Etkinlikler*, Efe Akademi Yayınları: İstanbul. Dr. Öğr. Üyesi Samet AKTAŞ, 111. ISBN. 978-625-6954-20-5.
- Bora, M.V. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin Sportif Başarı Motivasyonu İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Harran üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demir, M., & Kaya, Ö. (2019). Sporun Psikolojik Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 245-260.
- Dirmen, A. (2014). Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin

- Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ercan, L.; Motivasyon- Güdülenme, Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001
- Eren, E. (2004). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Ergün, M. (2020). Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri. Sağlık ve Spor Araştırmaları Dergisi, 7(2), 101-114.
- Fişek. K. (1985). 100 Soruda Türkiye’de spor tarihi. İstanbul: Gerçek Yayınevi
- Göker A. (2000). Prodüktivite, İnovasyon Yeteneği, Teknoloji ve Rekabet Gücü, Tartışmalı Toplantı, MPM, Ankara.
- Hasırcı, S. (2000). Sporda denetim odağı. İzmir. Bağırhan Yayınevi.
- Harter, S. (1978). Effectance Motivation Reconsidered: Toward a Developmental Model. Human Development, 21(1), 34-64.
- İlhan, L. (2009). Voleybolda Servis Becerisi Öğretimine Motivasyonel Bir Yaklaşım. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 196-203.
- Kara, T. (2017). Takım Sporları Veya Bireysel Sporlarla İlgilenen Lise Öğrencilerinin Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi. Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 56-62.
- Kara, T., ve Tazegül, Ü. (2016). Bedensel Engelli Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. The Journal of Academic Social Science, 38, 295-302.

- Kara, T., ve Yorumazlar, M. M. (2022). Adult Recreational Demands and Barriers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(06), 456-456.
- Karagüven, M. H. (2012). Akademik Motivasyon Ölçeğinin Türkçe'ye adaptasyonu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2599-2620.
- Kaya, D. G., & Günay, M. (2020). Güreş Grekoromen Milli Sporcularının İmgeleme Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72.
- Koyunlu, A. (2023). Sportif Performanslarda Müziğin Katkısı. *Spor Bilimleri Alanında Akademik Değerlendirmeler* 4, Duvar Yayınları: İzmir. ISBN: 978-625-6585-36-2.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Prentice-Hall.
- Mayda, M. H. ve Koyunlu, A. (2023). Comparison of visual and auditory reaction times of wrestlers engaging in traditional and modern wrestling. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 429-434. <https://doi.org/10.22282/tojras.1317739>.
- Sancar, H. (2021). Sporun Toplumlar Arasındaki Bağlayıcı Rolü. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 37-52.
- Smith, R. E. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Svinicki, M. D., & Vogler, J. S. (2012). Motivation and learning: Modern theories. In N. M. Seel (Ed.), *Encyclopedia of the sciences of learning* (pp. 2336–2339). New York: Springer.

- Şirin, Y. E., Aydın, Ö., Öz, G., ve Şirin, T. (2019). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğretim Elemanlarının Örgütsel Adalet Ve Örgütsel Sinizm Algılamalarının İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*,14(1), 291-306.
- Şirin, T. (2021). Spor ve beslenme. (Ed: Hakan Salim Çağlayan, Osman Pepe), ISBN:978-625-7411-35-6, Ankara: Gece Kitaplığı.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Özuslu, Z. H. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde meslek gruplarının rekreasyonel egzersiz motivasyonunun incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Yalçın, İ. (2015). İşitme Engelli Futsal Sporcularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yılmaz, Ö. F., Koyunlu, A., Avcı, N., & Çağdanlıoğlu, M. B. (2024). Investigation of Visual and Auditory Reaction Times of Female and Male Students at Different Educational Grades. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 131-141.
- Weiner, B. (1985). An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.

SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR

yaz
yayınları

YAZ Yayınları

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3

İscehisar / AFYONKARAHİSAR

Tel : (0 531) 880 92 99

yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com