

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ALANINDA AKADEMİK ANALİZLER

Editör: Doç. Dr. Yahya DOĞAR



**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
ALANINDA AKADEMİK
ANALİZLER**

Editör

Doç. Dr. Yahya DOĞAR

yaz
yayınları

2024

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
ALANINDA AKADEMİK ANALİZLER**

Editör: Doç. Dr. Yahya DOĞAR

© 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, yayımlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-6642-50-8

Mart 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

Sporda Motivasyon ve Tutkunun Önemi ve İlgili Bazı Araştırmalar	1
<i>Yahya DOĞAR, Harun AKKAYA</i>	
Sportif Zihinsel Performans.....	23
<i>Mehmet TOKGÖZ</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."

SPORDA MOTİVASYON VE TUTKUNUN ÖNEMİ VE İLGİLİ BAZI ARAŞTIRMALAR

Yahya DOĞAR¹

Harun AKKAYA²

1. GİRİŞ

Spor, motivasyon ve tutku ile ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Spor kelimesini kişilerin, tabii olan çevre şartlarını kendilerine uyumlu hale dönüştürürken zamanla edindiği beceri durumunu iyileştiren, bir takım kurallara tabi tutup araçlı ya da araçsız bir şekilde tek başına ya da ekip halinde yapılan, boş zaman aktivitesidir. Spor bir iş kolu olarak hem fiziki hem de psikolojik haliyle gelişimin olduğu, bireyi sosyalleştirip toplum ile bütünleştiren, rekabet ortamı sunan, dayanışma sağlayan faaliyetlerdir (Dirmen, 2014). Motivasyon ise bireyleri davranışa iten, davranışın gücünün derecesini belirleyip yolunu çizen, devamlılığını sağlayan, fizyolojik ve biyolojik durum olarak ifade edilen çeşitli içsel ve dışsal faktörlere rağmen davranışın işleyiş halidir (Yavilioğlu, 2001). Üçüncü kavram olarak Tutku da kişinin, hoşlandığı, değer verdiği duruma meylederek içten bir şekilde, zevkle zaman harcaması şeklinde ifade edilir (Özdayı vd., 2021).

Ortam itibariyle bedensel yeteneklere ve çalışma olanaklarına sahip sporculardan bazıları başarılı, bazıları başarısız olabilirler. Yeterince eşit koşullara sahip iki sporcudan

¹ Doç. Dr. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği, yahya.dogar@inonu.edu.tr ORCID: 0000-0002-1068-2266

² Yüksek Lisans Öğrencisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, harunakkayaaaa@gmail.com ORCID: 0009-0000-8515-7194

birinin başarılı diğerinin başarısız olması araştırılmaya değer bir konudur. Bu bağlamda sporcuların başarıları arasındaki farklılıklar, egzersiz ortamındaki davranışları, duygu değişimleri, ortama katılma veya ortamda kalma sebepleri gibi sporcuyla etkileyen durumların açıklanmasında motivasyon, tutku gibi psikolojik kavramların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu nedenle sportif faaliyetlerde sporcuların başarı düzeylerini pozitif ve negatif yönde etkileyen motivasyon ve tutku kavramlarının önemini ilgili kavramlar ve konuyla ilgili yapılan bilimsel çalışmalarla vurgulamak gerekir.

Spor bir taraftan sporcuların ülkesini temsil ederek ona saygınlık kazandırmaları için rekabet ortamı içerisinde şiddetli bir şekilde mücadeleler vermelerini gerekli kılarken, spora yönelen insanların sayıca artmasını sağlayarak, sporun yüksek performans çıktılarını pozitif yönde etkileyen durumlarını da önemli kılmaktadır. Bu durum sporun çok yönlü araştırılması gereken bir kurum olduğunu zorunlu hale getirmektedir. Çünkü spor tüm dünyada ulusların saygınlığını temsil eden önemli bir unsur haline gelmiştir.

Bu çalışmada sporda motivasyon ve tutku konusu ele alınmış ve sporda başarının yol yöntem ve usullerinde önemli olarak kabul edilen bu iki konu çeşitli araştırmalar da dahil edilerek incelenmiştir.

2. SPOR

Spor köken olarak Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak şeklinde ifade edilen “disportare” sözcüğünden türetilmiştir. Daha sonra “sport” olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bu kelime Latince den etkilenen bazı dillerde ilk olarak dinlenmek, eğlenmek, zamanını güzel değerlendirmek için yaptığı etkinlikler şeklinde ifade edilmiş sonradan rekabet, kendini ispat etmek için yapılan her türlü bedensel ve zihinsel faaliyetler haline

dönüştürmüştür. Başka bir ifadeyle spor; insanların hayatta kalma mücadelesiyle kazandıkları temel becerileri ve geliştirdikleri araçlı araçsız mücadele yöntemlerini, adam adama veya grup olarak boş zaman aktivitesi ya da iş kolu olarak faaliyette bulunduğu, sosyalleştirme etkisi olan ve toplum ile iç içe dayanışma ortamı sunan kültür içerikli olgudur (Tanrıverdi, 2012). Ayrıca spor, bireylerin toplum içerisinde olumlu ilişkiler kurmasını sağlayan, insanı bedenen yorarken olumlu duygular yaşatarak zihnen rahatlatan, toplum içerisinde kurallara saygı duyup disiplin kazandıran, bireyleri sosyal barışa inandıran, bedenen ve zihnen içlerinde var olan potansiyel enerjiyi yararlı bir şekilde kullanan araç olarak ifade edilir (Erten, 2006).

3. MOTİVASYON

Kelime kökeni itibariyle motivasyon İngilizce ‘motive’ kelimesinden gelmektedir. Ayrıca Türkçe’de güdüleme, isteklendirme veya harekete geçirici gibi birçok anlamlara da gelmektedir (TDK, 2024). Yavilioğlu (2001)’na göre motivasyon, bireyi belli uyarana karşı bireyleri davranışa sevk eden, davranışın gücünün derecesini belirleyen, davranışların düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen fizyolojik ve biyolojik durum olarak ifade edilen çeşitli içsel ve dışsal faktörlere rağmen davranışın işleyiş halidir. Motivasyon, bireylerde oluşan istek ve arzuların belli bir plan dahilinde seçilip önceliğini belirleyen, davranışın gerçekleşmesi için bilişsel ve motor süreçleri devreye koyan, yönlendirip koordinasyonunu sağlayan, bir yandan arttırırken bir yandan davranışı sona erdiren, değerlendiren, dinamik bir şekilde farklılaşıp sürekli biriken bir süreçtir (Karademir, 2016).

Motivasyonun daha iyi ve net anlaşılabilmesi için güdü, gereksinim, dürtü gibi kavramlardan söz etmek gerekir. **Gereksinim**; motivasyonu başlatan etkidir. İnsanların yaşamları

süresince var olan istek ve arzularının temelinde ihtiyaçları bulunmaktadır. Gereksinim, bir hedefe yönelik bireyi harekete geçiren fizyolojik veya psikolojik eksiklik veya ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır (Karademir, 2016). **Dürtü**; organizmanın bozulan homeostatik dengesini yeniden denge durumuna getirecek davranışlara sevk eden uyarılma, gerginlik hali veya fizyolojik ihtiyaç sonucu organizmanın hareketlenmesi şeklinde

Şekil 1. Güdülenme Süreci



(MEB, 2011)

ifade edilir (Karademir, 2016). **Güdü**; bireyi etkileyerek ihtiyacını gidermek amacıyla etkinlik göstermeye yani hareket etmeye yönlendiren, davranışa enerji verip yol çizen gizil kuvvet olarak ifade edilmektedir (MEB, 2011). Bireyin var olan ihtiyacını gidermek için organizma gizil bir güçle harekete geçip belli bir yönde davranış gösterir. Böylelikle birey güdülenmiş olur. Bu süreç aşağıda gösterilmiştir. Motivasyon genel olarak içsel ve dışsal motivasyondan oluşmaktadır (Kesler, 2020).

3.1.İçsel Motivasyon

Organizma, ihtiyaçlara binaen çeşitli davranışlar sergiler. Bu davranış esnasında bireyin dışarıdan bir zorlama olmadan ve herhangi bir ödül almadan tümüyle kendi kararı doğrultusunda hareket etmesi içsel motivasyon olarak tanımlanmaktadır (Özdaşlı ve Akman, 2012). İçsel motivasyon, bireyin nereye gideceğini tasarlayarak bilişinde idrak etmesi şeklinde ifade edilen **zihinsel motivasyon** ve kişinin varmak isteği amaca yönelik eylemde bulunması şeklinde tanımlanan **fiziksel motivasyon** olarak gerçekleşir (Karademir, 2016).

İçsel motivasyona sahip birey önce hedeflerini belirlemeli sonra düşüncüyü eyleme dönüştürmek için harekete geçmelidir.

Bu hedeflere ulaşabilmek için birey kendine inanıp gizli yeteneklerini keşfetmeli, yaşamı coşku ile kucaklayıp gelişme açık olmalı, sağlık için yararlı alışkanlıklar edinip enerjisini arttırmalıdır. Ayrıca görünüşünü etkili kıлып kişiliğini çekici hale getirmeli, başarılı ilişkiler kurup endişe, şüphe ve korkularını yenmeli, gerginliğini denetleyip başarısızlığı yenebilmeli, zamanı akıllıca kullanıp bilinmeyi araştırmalıdır. Birey yaşanan zorluklar karşısında saydığımız bu özellikler ile başa çıkabiliyorsa içsel motivasyonunu yüksek seviyede tutar ve başarıya daha kısa sürede ulaşabilir (Dirmen, 2014). İçsel güdülemede birey, herhangi bir dış etmene bağlı kalmaksızın istekle ve zevkle kendi kendini harekete geçirir. Dolayısıyla göstermiş olduğu performans ve başarı tamamıyla bireye ait olduğu için başarıya ulaşmada bireyi daha fazla etkileyen motivasyonun, içsel motivasyon olduğunu söylemek mümkündür.

3.2.Dışsal Motivasyon

Bireylerin dış çevresinden kaynaklanan, davranışı olumsuz ve olumlu şekilde etkileyen, tekrar meydana gelme olasılığını arttıran ve azaltan, davranışı ödül ya da ceza gibi başka bir uyaran yardımıyla güçlendirme veya pekiştirme olarak ifade edilmektedir. Davranışların ödül ve pekiştirmeyle oluşması dışsal motivasyonu içsel motivasyondan ayırır (Kesler, 2020). Bu mükafatlandırma madalya, plaket, başarı belgesi gibi maddi materyaller; değer görme, saygınlık, beğeni benzeri sosyal destek ve cesaretlendirmeler gibi maddi olmayan kaynaklarda olabilir (Dirmen, 2014).

4. TUTKU

Tutku kökeni itibarıyla, devinim, istenç ve hükümlerin üzerindeki güç, aşırı istek sonucu ortaya çıkan kuvvetli duygu şeklinde ifade edilen Latince “passio” kelimesinden türemiştir.

Türkçe’de ise herhangi bir şeye, faaliyete duyulan yüksek ilgi, coşku, yoğun istek ve meyil etme amacıyla yönelme, fazlasıyla düşün olma durumudur (TDK, 2024). Tutku kişinin, hoşlandığı, değer verdiği duruma meylederek içtenlikle ve zevkle zaman harcaması şeklinde ifade edilir (Özdayı vd., 2021). Dolayısıyla kişilerin bir aktivite sonucu başarı sağlayabilmesi için gösterdiği çaba, harcadığı zaman tutku kavramı ile açıklanabilir. Bu durumda kişinin bir amaç doğrultusunda başarı elde etmesi, aynı zamanda kişinin var olan aktiviteye yönelik bağı ile tutku arasında sağlam ilişkinin olduğu söylenebilir.

Tutkun olmaya giden yolu üç aşamada açıklamak mümkündür. Birey sevdiği, yatkın olduğu ya da ilgi duyduğu bir aktivite seçip aktiviteye katılmak için zaman ayırır ve haz duyarak yaptığı aktiviteye karşı önem verip değerini arttırıp aktiviteye güdülenerek bağlanmış ve aktiviteyi içselleştirmiş olur. Bunun sonucunda da birey aktiviteyi özümseyerek ona karşı tutkun olma sürecine girer (Kelecek, 2013).

Tutku modeli uyumlu ve takıntılı tutku olmak üzere iki boyuttan oluşur (Şahin, 2020).

4.1.Uyumlu Tutku

Uyumlu tutku birey aktiviteye katılırken herhangi bir dışsal zorlamaya tabi tutulmadan aktivitenin seçimi hür iradesine bırakılan, kişinin kontrolü altında güçlü bir istekle aktiviteyi sürdürerek içselleştirmesidir (Şahin, 2020). Bu boyutta birey yaptığı aktivite ile uyum içerisindedir. Aktiviteye katılımında gönüllülük esastır. Ayrıca birey aktiviteye kendi isteği ile katılıp süreci yönettiği için memnuniyet ve mutluluk duyar. Yüzme sporuna uyumlu tutkuyla bağlı bireyin aktiviteyi kontrol altında tutmasıyla aktivitenin zamanlamasını özgürce belirlemesi gibi.

4.2.Takıntılı Tutku

Bireyin birtakım baskılar sonucu faaliyete katılarak kontrol altında tutmaya çalıştığı faaliyeti özümsemesidir. Bu tutku modeline göre birey katıldığı aktivite ile hayatındaki diğer aktiviteler arasında çatışma halindedir. Aktiviteden ayrılma isteği kişinin kontrolünde olmadığı için aktivitenin kişiyi kontrol ettiği söylenebilir. Ayrıca aktiviteye katılmaya bağlı oluşan heyecan duygusu da zamanla kontrol edilemez hale gelir (Şahin, 2020). Bununla beraber birey aktiviteye katılmadığı zaman mutsuzluk, suçluluk, utanma ve üzüntü duyma gibi duygular hissedebilir. Aktivite sürecine katılma konusunda katı ve ısrarcı olan bireyler takıntılı tutku geliştirir. Takıntılı tutku geliştiren bireyler dış baskı sonucu dikkat dağınıklığı, kaygı, kızgınlık gibi davranışlar sergileyebilir (Demirci, 2018). Örneğin; basketbola karşı takıntılı tutkunluk geliştiren bireyin çeşitli nedenlerle ara vermesi gereken zamanlarda da basketbola devam etmesi gibi.

5. SPORDA MOTİVASYON

Bireyler performanslarını geliştirmek için belli bir program dahilinde beslenmelerine dikkat ederek hareket ederler. Bu nedenle sporcuların kendi motivasyonlarını korumaları şarttır. Çünkü spor alanında büyük öneme sahip olan motivasyon, sporcularda başarıyı etkilemesiyle dikkat edilmesi gereken bir eylemdir (Philippe vd., 2009). Sporcu ne kadar iyi olursa olsun yeterince motive olmamışsa başarısız kalacaktır. Dolayısıyla sporcuları motive eden etmenleri bilmek yarışmalarda yüksek efor sergilemeleri açısından önemlidir (Körük vd., 2003).

Spor ortamında hem içsel hem de dışsal motivasyon başarıyı etkiler. İçsel motivasyona sahip sporcu bilgi ve beceriye aç, başarıda uç noktalara erişmeyi hedefler. Bu hedeflere ulaşabilmesi amacıyla büyük bir istek, zevk ve hırs ile çalışıp alanlarında uzman ve yetkin olmaya çalışır. Herhangi bir baskı

olmadan bireyin elde etmeye çalıştığı performans kişinin kontrolündedir. İçsel güdülenmede birey çevrenin düşüncelerini önemsemez ve yoluna devam eder. Sporcuyu etkileyen bir diğer motivasyon ise dışsal motivasyondur. Aktivite esnasında bireyin dıştan gelen ödüllerle güdülenmesi, içgüdüsel olarak bireyi daha da motive edecektir (Dirmen, 2014). Bireyin çevresinden kaynaklanan dışsal motivasyon sporcuyu olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Örneğin antrenör sporcuya övgü ile yaklaşması sporcunun müsabakaya ve kendisine daha olumlu yaklaşmasını sağlayacaktır. Antrenörün verdiği ceza ise sporcunun hatalı olduğunu bildireceği için olumsuz hislerin oluşmasına neden olabilecektir. Bu nedenle ödülün yerinde verilmesi sporcuya başarılı olmasını sağlarken ceza, sporcuda karmaşıklık oluşturacak ve negatif etki yapacaktır (Dirmen, 2014). Bir başka ifadeyle antrenörlerin pozitif sözlü dönüt kullanmaları önemlidir. Dolayısıyla pozitif dönütün içgüdüsel motivasyonu artırması nedeniyle, negatif dönütten kaçınılmalıdır.

5.1.Sporda Motivasyon Çeşitleri

Sporda motivasyon nitelik ve nicelik açısından iki başlık altında incelenir.

5.1.1.Nitelik Açısından Spor Motivasyonu

Bu motivasyon genel spor motivasyonu ve özel spor motivasyonu olmak üzere iki başlıkta ele alınır. **Genel spor motivasyonu** içerisinde, bireylerin sporda başarı elde etmesi, prestij sağlama, çevresinden takdir alması ve toplumsal gereksinimler bulunur. Bu nedenle yaş, cinsiyet, eğitim durumu vb. farklı parametrelere ve çevre koşullarına sahip sporcuların sosyolojik ve psikolojik gereksinimlerin bilinmesi gerekir. Bu psikolojik ve sosyal gereksinimler içerisinde bireyin kendini tanıması, şöhret ve aktif olma arzusu, bireyin kendini anlatabilme ve kanıtlanma isteği, karar verme ihtiyacı içinde olma arzusu, prestij sağlama ihtiyacı, lider olma isteği, macera isteği yer alır.

Özel spor motivasyonu, biyolojik içeriğe sahip bir motivasyondur. sporcuların kendilerini sağlıklı bulma, rahatlık hissi, başarının doruk noktasına ulaşma gibi güdüler yer alır (Hosseinalipour, 2015). Sporda oyun, sağlık ve performans şeklinde ele alınmıştır. Sporcuların boş zamanlarını değerlendirip eğlenmek, toplumda benimsenme, başarı elde etme ve sporda oyun ile ifade edilir.

5.1.2. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu

Nicelik yönünden spor motivasyonu **yetersiz, yeterli** ve **aşırı** motivasyon olmak üzere üç kategoride incelenmektedir. **Yetersiz motivasyon**; sporcunun sürekli başarı elde etmesi, rakibini hiçe sayma ya da rakibin gücünden etkilenip yenilgiyi kabullenme gibi durumlardır. **Yeterli motivasyon**; istenilen yüksek seviyedeki başarının gerçekleşmesi durumudur. Bu seviyedeki sporcu efor sarf ederken aynı zamanda zihinsel yetilerini geliştirip plana uygun eylemde bulunur (Dirmen, 2014). Yani yeterli motivasyon bireyin beden ve ruhen rekabete hazır olmasıdır. Çünkü sporcu veya takım var olan yeterli enerjisiyle mücadele edebilir ve stresi yönetebilir. **Aşırı motivasyon**; yalnızca kazanmaya odaklanmadır. Sporcu fazlasıyla güdüldüğü için antrenmanın dozunu kaçırabilir. Sporcuda aşırı motivasyondan dolayı dikkat bozukluğu, kontrolü elden kaçırma, güven zedelenmesi, avuç içlerinin terlemesi, sıkça tuvalete çıkma, nabzın normalden fazla atması, vücutta titreme gibi psikolojik ve fizyolojik durumlar gelişir (Hosseinalipour, 2015).

5.2.Spora Yönelik Motivasyonel Yaklaşımlar

Sporda motivasyon konusunda spora katılım güdülenmesi, başarı motivasyonu yaklaşımı ve hür irade kuramı şeklinde kuramsal yaklaşımlar vardır.

5.2.1. Spora Katılım Gdlenmesi Yaklaşımı

Bu kuram, bireylerin spora katılma sebeplerini ve bu sebepleri sınıflandırmak için geliştirilmiştir. Sadece genç sporcularda değil aynı zamanda yetişkinlerde de spora katılım nedenlerinin belirlenmesi önemlidir. Bu bağlamda bireyler spor faaliyetlerine yönlendirilirken bu bilgilerden yararlanılarak daha doğru kararlar alınabilir (Sarı ve Sağ, 2021).

5.2.2. Başarı Motivasyonu

Bireyleri statü kazanma, çevresine hâkim olup güç elde etme gibi birtakım davranışlara sevk eder. Bu motivasyon yaklaşımına göre birey, zor hedeflere ulaşmak için üstün bir çaba gösterir (Özbezek ve Paksoy, 2018). Sporcu göstermiş olduğu performansları kıyaslayıp ve duruma göre kendini başarılı saydığında görev yönelimine, performansa bakılmaksızın rakiplerini geçip kendini başarılı saydığında ise ego yönelimine girer (Hosseinalipour, 2015).

5.2.3. Hür İrade Kuramı

Bu kuram üç başlık altında incelenir. Bunlar içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve gdlenmemedir. Bu üç motivasyon türü de bireyi olumlu veya olumsuz şekilde etkiler. İçsel güdülenme de birey aktiviteyi gerçekleştirirken bundan haz duyar ve haz sonucu tatmin oluşur. Bireyi davranışa sevk eden herhangi bir nedenin olmaması güdülenmeme ile ifade edilir. Dışsal güdülenme ise spora katılımın nedeni çevreden gelen mükafatlar ile çevrenin tatmin olma durumu yer alır (Sarı ve Sağ, 2021). Bu üç motivasyon türünü ölçmek amacıyla önce Sporda Güdülenme leđi sonra da Sporda Güdülenme leđi-II gibi ölçek türleri geliştirilmiştir (Kazak, 2004).

6. SPORDA TUTKU

Spor faaliyetlerinde birçok yönden sporcuyu etkileyen durumları açıklamak amacıyla son dönemlerde psikolojik kavram olan tutku kavramının ortaya çıktığı görülmektedir. Pozitif psikolojide davranışın gerçekleşmesini kolaylaştıran ya da bozan, bir sporcunun uzun yıllar devam eden rekabet karşısında başarılı olması için mücadele vermesine ve odaklanmasına yardımcı olan tutku kavramı spor ortamlarında karşımıza çıkmaktadır (Özdayı vd., 2021).

Bireyin yetenekleri doğrultusunda ilgi duyduğu spor branşında başarıya ulaşabilmesi ve performansını artırması için uzun yıllar aynı motivasyonla çalışması, çabalamaya devam etmesi gerekir. Bu gereklilik de tutkuyu işaret eder. Bu doğrultuda yapılan bilimsel çalışmalarda ulaşılan sonuca göre, bireylerin sportif faaliyetlerini sürdürebilmeleri ve onlara düzenli katılmaları için aktiviteye değer vermeleri, içselleştirmeleri yani temelinde tutkunun oluşmuş olması gerekmektedir. Çünkü sporda tutkunun gelişmesi, onun karşılaştığı engelleri aşmasını ve başarıya giden yolda ilerlemesini sağlayacaktır.

Sporcu performansını etkileyen içsel motivasyon ve tutku arasında ilişki vardır. Bireyin isteyerek ve zevkle katıldığı bir aktiviteye, hem tutkunun hem de içsel motivasyonun etkili olduğu bilinmektedir. Çünkü tutku, direk davranışa odaklanma ve aktivite devamlılığı için önem arz etmektedir (Özdayı vd., 2021). Spor yapan bireylerin profesyonelleşme aşamasında birtakım zorluklara karşın uzun yıllar düzenli olarak sporun içinde kalma, sağlıklı olma, kendini gerçekleştirip mutlu olma, kabul görme, sosyalleşme ile içinde bulunulan ortama uyum sağlama gibi etmenlerde sadece motivasyonun değil aynı zamanda tutkunun da etkili olduğu söylenebilir (Demirci, 2018). Hatta bireyler zamanla tutkun olduğu aktiviteleri içselleştirip, kimliğinin bir parçası haline getirirler (Şahin, 2020).

Sporda tutku, uyumlu tutku ve takıntılı tutku olarak ele alınmıştır (Demirci, 2018). Bir sporcu kendini zorunlu hissetmeden isteği doğrultusunda spora katılıyorsa uyumlu tutku gelişecektir. İçsel ihtiyaçların karşılanmaması ve çevre baskılarından kaynaklı sporcu, sporda yer almaya mecbur hissederse takıntılı tutku gelişecektir (Özdayı vd., 2021). Sonuç olarak aktiviteye karşı uyumlu tutku geliştiren sporcular egzersize kendi isteği ile katılım göstererek keyif ve haz almaları, spor ya da egzersize karşı yıllara aşkın devamlılık göstermeleri beklenebilir (Demirci, 2018). Bu nedenle sporcuların içsel olarak yaşadıkları tutku, sporda yer almanın ve istikrarın motivasyonel önceliği olarak kabul edilebilir.

7. İLGİLİ BİLİMSEL ÇALIŞMALAR

Bu bölümde sporda motivasyon ve tutkunun etkisi konusunun önemini daha net bir şekilde ortaya koymak için, yapılan çeşitli bilimsel çalışmalara yer verilmiştir:

- Sakarya ilinde gerçekleştirilen ve takım sporu ile ilgilenen gönüllü 69 kadın sporcunun yer aldığı araştırmada içsel güdülenme ve bilişsel imgeleme arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkinin olduğu ve spor yaşının artışına bağlı olarak bu puanlarında arttığı görülmüştür. Gdülenmeme ve spor yaşı incelendiğinde ise anlamlı negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Kolayış, Sarı ve Köle, 2015).

- Serin (2016) 35 milli sporcu ile Türk milli yelkencilerinin motivasyon ve kontrol odağı ilişkisinin incelenmesi üzerine yaptığı araştırmada yelkencilerin güdülenme ve kontrol odağı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı gözlenmiştir.

- 14-18 yaş arası 61 tenisçi ile spora özgü başarı motivasyon düzeyinin müsabaka performansı üzerine yapılan

araştırmada, başarı motivasyon düzeyinin performansı etkileyen bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca ulusal müsabakalara katılan sporcularda motivasyon düzeyinin daha fazla olduğu gözlenmiştir (Aydoğdu, Şahan ve Erman, 2017).

- Yine ebeveyn tutumları ile başarı motivasyonu arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmada altyapıda oynayan futbolcuların veli tutumları ile sportif anlamda başarı motivasyonları arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. (Eri, 2018).

- Çeşitli maraton etkinlikleri arasında rastgele belirlenen 213 koşucu ile yapılan çalışmada koşucuların motivasyon parametrelerinin, yaşam doyumu ve başarı algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır (Çetin ve Özman, 2019).

- Çulha ve Gönül (2019) 261 su altı dalışı yapan sporcularla yaptıkları çalışmada, onları su altı dalmaya iten nedenleri araştırmışlardır. Sonuç olarak dalış deneyiminin su altı dalış yapmaya iten motivasyon parametresi, temel dalış özelliklerinin de su altı dalış yapmaya çeken motivasyon parametresi olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca prestij ve kişisel başarının dalış yapmaya iten motivasyon kaynağı olduğu, yaş ve gelir faktörleri ile aralarında anlamlı bir ilişki olduğu da tespit edilmiştir.

- Farklı branşlarda yarışmalara katılan 139 engelli sporcu ile yapılan araştırmada farklı engel gruplarına sahip sporcuların spora katılım motivasyonları araştırılmıştır. Sonuçta milli sporcuların içsel motivasyonlarında anlamlı bir artış olduğu ancak sporda geçirilen zaman ve yaşın artışına bağlı olarak güdülenmeme riskinin de arttığı tespit edilmiştir (Mutlu vd., 2019).

- Farklı liglerde spor yapan 530 futbolcu ile yapılan araştırmada, futbolculara ait motivasyon düzeyleri ve ruhsal

yapıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. (Taşpınar, 2019).

- 345 rekreatif koşucu üzerinden motivasyon düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki üzerine yapılan bir başka çalışmada, motivasyon parametrelerinden tanınma, özsaygı, bireyler arası rekabet ve başarı arttıkça, sporcunun yaşam doyumununun da pozitif yönde arttığı gözlenmiştir (Şallı, 2020).

- Bingöl (2020) boks, muay thai, kickboks, wushu, taekwondo branşlarında ve büyükler kategorisinde Türkiye şampiyonalarına katılan 138 kadın ve 187 erkek sporcu ile yaptığı araştırmada, motivasyonun ve kendinle konuşmanın sporcunun performansı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

- Yine 303 engelli sporcu ile spora katılım motivasyonu konulu çalışmada, milli sporcuların dış motivasyonlarının diğer sporculara göre daha yüksek olduğu görülürken, işitme engeli sporcuların diğer engel gruplarındaki sporculara göre daha az motive olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel engellilerin spora katılım güdülenmeleri, görme ve işitme engellilerin güdülenmelerine oranla daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Tekkurşun vd., 2020).

- 21 farklı spor dalından toplam 258 elit sporcu üzerinde uygulanan çalışmaya göre, takıntılı tutkunluğa sahip sporcuların tükenmişlik envanterinde daha yüksek puan alarak, uyumlu tutkunluk geliştiren sporculara oranla daha yüksek düzeyde tükenmişlik riskiyle yüz yüze olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tutku, muhtemelen faaliyetin bireyin kimliğinin bir parçasını oluşturması nedeniyle, çok önemli kabul edilen bir faaliyete yönelik güçlü bir motivasyon gücüdür. Bu nedenle uyumlu ve takıntılı olmak üzere iki tür tutkunun farklı bilişsel ve duygusal tepkilere yol açtığı düşünülmektedir (Gustafsson vd., 2011).

- 2013 yılında 390 sporcuların katılımıyla tutku düzeyinin optimal performans duygu durumu, güdüsel ve hedef yönelimi

üzerine etkisi konulu bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada uyumlu tutkunun optimal performans duygu durumu üzerinde olumlu, takıntılı tutkunun optimal performans duygu durumu üzerinde olumsuz etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine zamanını 10 yıla aşkın spora adanmış bireylerin 10 yıl üzerinde spora adanmış bireylere oranla uyumlu ve takıntılı tutku düzeylerinin yüksek bulunduğu tespit edilmiştir (Kelecek, 2013).

- 421 voleybol sporcusuyla tutku ile başa çıkma üzerine yapılan araştırmada, yoğun stres ve heyecan durumunda bireyin uyumlu tutku geliştirerek bu durumdan görev odaklı başa çıktığı, takıntılı tutku geliştiren bireyin ise durumdan ayrılma odaklı başa çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Schellenberg vd., 2013).

- Yine bir başka çalışmada iş ve yaşam doyumunun tutkuyla ilişkisi araştırılmıştır. Hakem ve fitness uzmanları üzerinde yapılan araştırmada, uyumlu tutku geliştiren hakemlerin yaşam ile genel, içsel ve dışsal iş doyumunu üzerine, takıntılı tutku geliştiren hakemlerin ise genel ve dışsal iş doyumunu üzerine olumlu yönde etki ettiği görülmüştür. Yine uyumlu ve takıntılı tutku geliştiren fitness uzmanlarının iş ve yaşam doyumunda olumlu etki gösterdiği tespit edilmiştir (Kelecek vd., 2014).

- 202 takım sporcusunun katıldığı tutkunluk düzeylerinin sportmenlik yönelimlerine etkisi konulu çalışmada, uyumlu tutku geliştiren bireylerin sportmenlik yönelimi boyutlarından sorumluluklara bağlılık alt boyutu üzerinde olumlu şekilde anlamlı bir fark oluşturduğu, diğer sportmenlik yönelimleri üzerine de zayıfta olsa olumlu yönde etki yaptığı görülmüştür (Ateş, 2014).

- Yine 224'ü erkek, 93'ü kadın olmak üzere toplam 317 egzersiz yapan katılımcıyla yapılan çalışmada, kas yoksunluğu semptomları ile temel psikolojik ihtiyaçlar, güdüsel yönelim ve tutku ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak takıntılı tutku geliştiren bireylerin, iyi bir beden görünümüne sahip olmak amacıyla kas

geliştirme yönelimi tutumunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Yıldız, 2015).

- 484 sporcu ile yapılan ve kendinle konuşma ve tutku düzeyinin zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerine etkisi konulu çalışmada, uyumlu ve takıntılı tutku geliştiren sporcuların motivasyonel olarak kendinle konuşma düzeyindeki artış miktarına oranla, zihinsel dayanıklılık ile ilgili güven düzeylerinde artış yaşandığı görülmüştür. Ayrıca sadece uyumlu tutku geliştiren bireylerin zihinsel dayanıklılık ile ilgili devam etme düzeylerini olumlu yönde etkilediğini, takıntılı tutku geliştirmeyen ve kendini yeterince konuşmayıp motivasyonu azalan bireylerin de zihinsel dayanıklılık ile ilgili kontrol düzeylerinin arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Bayköse, 2017).

- Farklı illerde ve spor alanlarında rekabet halinde mücadele veren 267 sporcu ile yapılan araştırmada, tükenmişlik yaşamaya meyilli olan sporcuların, mücadele verdiği spor alanına yönelik takıntılı tutku geliştiren ve uyumsuz davranan, her şeyin en iyisini, en doğrusunu yapmak isteyen bireyler olduğu görülmüştür (Demirci, 2018).

- Yine antrenörlerin tutku, mükemmeliyetçilik ve esenlik ilişkisi üzerine yapılan çalışmada, uyumlu tutku geliştiren bireylerin esenlik boyutlarından fiziksel esenlik, duygusal esenlik, sosyal esenlik, entelektüel esenlik ve manevi esenlik üzerine olumlu yönde anlamlı etki ettiği, takıntılı tutku geliştiren bireylerin ise; fiziksel esenlik, duygusal esenlik, sosyal esenlik, entelektüel esenlik, manevi esenlik ve psikolojik esenlik üzerine olumsuz yönde etki ettiği sonucuna varılmıştır (Madan, 2019).

8. SONUÇ

Yapılan literatür taraması ele alındığında spor yapan bir kişinin cinsiyeti, yaşı ne olursa olsun alanında başarıya

ulaşabilmesi için gerekli motivasyona ve tutkuya sahip olmasının önemli olduğunu söylemek mümkündür

Çalışmalara bakıldığında hem içsel hem de dışsal motivasyonun bireyin performansını önemli ölçüde ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Dışsal motivasyon sporcuyu dışardan gelen uyarıcılar sayesinde motive ederken, içsel motivasyon bir dış uyarıcıya ihtiyaç duymadan sporcunun kendi kendini motive etmektedir. Bu bağlamda sporcunun alanında başarı sağlaması ve spordaki performansını artırması için öncelikle içsel motivasyonunu geliştirmesi gerektiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Çünkü salt dışsal motivasyon sporcuda olumlu sonuçlar doğurabildiği gibi olumsuz etkiler de meydana getirebilir.

Spor dalına bakılmaksızın sporcunun yüksek performansa sahip olması, onun motivasyon ve tutku durumuyla doğru orantılıdır. Bazı dönemlerde sporcu yorgunluğa bağlı olarak kendinden ve başarısından şüphelenip kendini yetersiz görse de, kuvvetli motivasyon ve tutkuyla bu olumsuzluktan kurtulabilir. Çünkü yüksek tutkuya sahip sporcunun içsel motivasyonu da gelişmeye başlar. İçsel motivasyonun ve tutkunun sporcunun karşısına çıkan engellerle baş etmesini sağlar ve böylece spor başarısını artırır (Özbezek ve Paksoy, 2018).

Sonuç olarak sporcunun yaptığı spor biranşına bakılmaksızın aktivite anında mutluluk duyması, o aktivitede başarılı olacağının bir ön göstergesi şeklinde değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Aydoğdu, C., Şahan, A. ve Erman, K. A. (2018). Genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin müsabaka performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 655-666.
- Ateş, E. (2014). *Sporcuların tutkunluk düzeylerinin sportmenlik yönelimlerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bayköse, N. (2017). *Sporcuların kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemedeki rolü*. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bingöl, E. (2020). *Dövüş sporcularında motivasyon, kendinle konuşma ve performans arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Çetin, A. ve Özman, C. (2019). Koşucuların ultra-maraton etkinliklerine katılmalarındaki motivasyonel boyutlar ve bu boyutların onların yaşam doyumları ve başarı algılarıyla karşılaştırılması. *Spormetre*, 17, 177-187.
- Çulha, O. ve Gönül E. (2019). Su altı dalış motivasyonu: demografik ve deneyimsel özellikler bakımından değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 1271-1304.
- Demirci, E. (2018). *Sporcularda tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dirmen, A. (2014). *Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin*

karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Eri, E. (2018). *Futbol Oynayan Altyapı Sporcularında Algılanan Ebeveyn Tutumları İle Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

Gustafsson, H., Hassmen, P. & Hassmen, N. (2011). Are athletes burning out with passion?. *European Journal of Sport Science, 11*, 387-395.

Hosseinalipour, F. (2015). *Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*

Karademir, M. B. (2016). *Halkoyunlarında antrenör liderlik davranışlarının, oyuncuların başarı motivasyonları üzerindeki etkisinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Düzce: Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*

Kazak, Z. (2004). Sporda güdülenme ölçeğinin Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi, 15*, 191-206.

Kelecek, S. (2013). *Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*

Kelecek, S., Kara, F. M. ve Aşçı, F. H. (2014). Hakemlerin tutkunluk düzeyleri, iş doyumunu ve yaşam doyumunun belirleyicisi midir? *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 6*, 74-80.

Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi. Yüksek*

Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Kolayış, H., Sarı, İ. ve Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13, 129-136.
- Körük, E., Biçer, T. ve Donuk, B. (2003). Amatör futbol antrenörlerinin liderlik davranış tipleri kullandıkları motivasyon tekniklerinin belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11, 53-57.
- Madan, M. (2019). *Futbol antrenörlerinde tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve esenlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- MEB (2011). Savunma Mekanizmaları. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*, Ankara
- Mutlu Bozkurt, T., Tekkurşun Demir, G. ve Dursun M. (2019). Bedensel, işitme ve görme engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12, 67.
- Özbezek, B. D. ve Paksoy, M. (2018). Liderlik etme motivasyonu üzerine kuramsal bir araştırma. *Sosyal Zihniyet ve Araştırmacı Düşünürler Dergisi*, 4, 1276-1288.
- Özdaşlı, K. ve Akman, H. (2012). İçsel ve dışsal motivasyonda cinsiyet ve örgütsel statü farklılaşması; Türk Telekomünikasyon A.Ş. çalışanları üzerinde bir çalışma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 4, 73-81.
- Özdayı, N., Kilci, A. K., Temiz, C. N. ve Emiroğlu, D. (2021). Sporda Tutku Ölçeği; Türkçeye uyarlama, geçerli ve

güvenirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18, 4983-5003.

Philippe, F. L., Vallerand, R. J. & Lavigne, G. L. (2009). Passion does make a difference in people's lives: a look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 1, 3-22.

Sarı, İ. ve Sağ, S. (2021). Türkiye'de motivasyon araştırmaları: sistematik derleme. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 373-405.

Schellenberg, B. J. I., Gaudreau, P. & Crocker, P. R. E. (2013). Passion and coping: Relationships with changes in burnout and goal attainment in collegiate volleyball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 270-280.

Serin, C. (2016). *Türk milli yelkencilerinin motivasyon ve kontrol odağı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, F. (2020). *Yetişkin sporcularda tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılık rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şallı, O. A. (2020). Rekreatif koşucuların motivasyon boyutları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2, 9-17.

Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071-1093.

Taşpınar, H. A. (2019). *Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Tekkurşun, D. G. ve İlhan, E. L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21, 49-69.
- TDK (Türk Dil Kurumu). Erişim tarihi: 10 Şubat 2024, <https://sozluk.gov.tr/>
- Yavilioğlu, C. (2001). Ekonomik kalkınma ve motivasyon arasındaki ilişki. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2, 109-130.
- Yıldız, A. (2015). *Egzersiz katılımcılarında kas yoksunluğu semptomları ile temel psikolojik ihtiyaçlar tutkunluk ve güdüsel yönelim ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

SPORTİF ZİHİNSEL PERFORMANS

Mehmet TOKGÖZ¹

1. SPORTİF ZİHİNSEL PERFORMANSLA İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

Sporcuların performanslarını geliştirebilmeleri için, fiziksel ve motor becerilerinin yanı sıra psikolojik açıdan da gelişim göstermeleri önemlidir (Singh, 2021; Akarçeşme ve ark., 2004). Sporda zirve performansı elde edebilmekte ki zorlukların yanında rekabet olgusunun da günden güne artması; performansçıları fizyolojik ve fiziksel açıdan etkilemenin yanı sıra psikolojik yönden de tehdit etmektedir.(Yarayan ve İlhan, 2018). Spor olgusu somut yönleriyle fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin yanı sıra soyut açıdan da zihinsel süreçler olan sosyal ve psikolojik parametreleri bünyesinde barındıran kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor ortamları da özellikle antrenman müsabaka boyutunda zorlu psikolojik ve zihinsel süreçleri (stres, motivasyon, yetersiz konsantrasyon, dikkat eksikliği vb.) içerebilmektedir. Alan yazını ile ilgili araştırmalara bakıldığında; Adling, RB (2017) sporcuların zihinsel verimliliğinin atletik performanslarıyla yakından ilişkili olduğunu, Altıntaş ve Akalan, (2008) ise performansçıların zihinsel dayanıklılık seviyelerini geliştirmeleri gerektiğini ve zihinsel antrenmanları; sporculara olumlu katkıda bulunması ve fiziksel antrenmanlarla birlikte uygulamaya dâhil edilmesi açısından son zamanlarda en çok araştırılan psikolojik kavramlar arasında yer almaktadır şeklinde ifade etmiştir. Sporda kupa ve

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, mtokgoz@mehmetakif.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0676-631X.

madalya boyutunda başarıyı elde edebilmek, fiziksel performansı zirveye çıkarabilmek gün geçtikçe daha zor bir hal almaktadır. Gelişen teknoloji ve bilim fizyolojik fiziksel performansı en üst noktaya getirmekle beraber kazanmak ve kaybetmek arasında ki performans çizgisi gün geçtikçe azalmaktadır.

Alan yazınına incelendiğinde; spor performans uzmanları, antrenörler, teknik adamlar, kondisyonerler sürekli optimum fiziksel performans verimliliği için zihinsel performans unsurlarını kullanırken, (McHenry, ve ark.,2022), bilim insanları sportif başarı boyutunda zihinsel performans unsurların üzerine yoğun çalışmalar yürütüp zirve performans için zihinsel yetileri mutlaka geliştirilmesi gereken psikolojik özellikler olarak ifade etmektedir (Liew, ve ark., 2019).

2. SPORTİF ZİHİNSEL PERFORMANSLA İLGİLİ KAVRAMLAR

Sportif zihinsel performans, sporcuların fiziksel verimliliğini artırmak, zirveye çıkarmak ve korumak için modern spor psikolojisinin kritik bir unsuru olarak kabul edilmekte ve spor bilimciler tarafından yapılan çalışmaların sayısının da gün geçtikçe arttığı görülmektedir. Sportif zihinsel performans kavramı sporcuların zihinsel süreçlerine yönelik bir dizi strateji ve teknik içerir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Bu süreç, bireylerin bilişsel ve duygusal durumlarını optimize etmeyi amaçlar ve bu da sonuç olarak performanslarını artırır. Ancak, bu süreç belirli parametrelerden etkilenebilir. Zihinsel performans, sporcuların fiziksel performanslarını etkileyen zihinsel süreçlerden oluşmakla birlikte, bu süreçler arasında dikkat, konsantrasyon, motivasyon, özgüven, stres yönetimi, hedef belirleme, görselleştirme, takım çalışması, problem çözme, karar verme, yaratıcılık, hayal gücü, akıl yürütme, öğrenme, hafıza, algılama, duygusal kontrol, ve zihinsel dayanıklılık gibi kavramları

bünyesinde barındırmaktadır (Yıldız ve ark., 2020, Gülşen ve ark.,2023).

2.1 Algılama: Algılama, çevremizdeki bilgileri zihinsel süzgeçten geçirip işleme sürecidir.(Fernández-Lázaro, 2023). Spor ortamlarında sporcular hem aktif rekabet hem de antrenman yönüyle sürekli çevre ile etkileşim halindedir. Sporcuların müsabaka anında çevreden gelen problemi tespit edip çözebilme yetenekleri algısal becerileri ile ilişkili olduğunu düşünülebilir.

2.2 Hedef Belirleme: Hedefler, motivasyonu güçlendirmeye, konsantrasyonu kolaylaştırmaya ve performans veriminin artırılmasına olanak vermektedir (Kylo ve Landers, 1995). Antrenman, müsabaka yönüyle ayrıca uzun vadeli planlarda hedefin belirlenmesi zirve performansı elde edebilmek hususunda gereklidir (Beşiktaş, 2022)

2.3 Özgüven Geliştirme: Sporcuların olumlu öz-değerlerini, gelişme verimliliklerini, bireysel yeteneklerini arttırmann yanında geçmiş başarılarını hatırlayarak iyileştirmeyi destekleyen bir kavram olarak ifade edilmektedir (Plakona ve ark., 2014). Zihinsel performansla ilgili bu kavramın kaygı ve stres unsurlarının yüksek olduğu spor antrenmanları ve müsabakalarında negatif duygu durumlarını yönetebilmeyi desteklediğini için zihinsel performans verimliliğini artırdığı söylenebilir.

2.4 Reaksiyon Zamanı: Reaksiyon zamanı sporcuların etkili kararları hızlı vermebilme becerilerininin seviyesini tanımlamaktadır (Nuri ve ark., 2013). Hızlı ve etkili karar verme yeteneği zihinsel performansın etkinliği açısından önemli bir rol oynamakla birlikte zihinsel ve psikolojik açıdan hızlı reaksiyon süresi, sporcuların stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini ve odaklanma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

2.5 Motivasyon Yönetimi: Sporcu bireylerin motivasyonunu devam ettirebilme ve yüksek seviyeye çıkarabilmek için

stratejiler üretmelerini kapsamaktadır (Harmison, 2012). Spor ortamlarında motivasyon yönetimi, atletik performans açısından kritik bir öneme sahiptir çünkü; sporcuların başarıya ulaşmada ve sürdürmekte etkili bir şekilde performans göstermelerini sağlar. Sporcularda zihinsel performans ve optimal performans duygu durumu kavramlarının birbirleriyle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada bazı parametreler arası anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Aşçı ve ark., 2007). Atletik ve mental performans yönüyle etken bir kavram olan motivasyon yönetimi, sportif olarak hem zihinsel hem de fiziksel verimlilik açısından geliştirilmesi önem arz eden bir performans unsuru olarak açıklayabiliriz.

2.6 Rutin ve Hazırlık: Antrenman ve müsabaka performansı öncesinde yapılan zihinsel hazırlık davranışları ve rutinler performanslıların psikolojik yönüyle en iyi verimliliğe gelmelerine yardımcı olabilir (Hardy ve ark., 2018). Sporcuların sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da mücadele ettiği göz önünde bulundurulduğunda, zihinsel hazırlık kavramını, sportif performansın verimli bir şekilde yükselmesine yardımcı olan önemli bir etken olarak açıklayabiliriz. Zihinsel hazırlık ve rutinler, bir sporcu tarafından belirli bir göreve odaklanmak, kendini motive etmek ve performansını optimize etmek için kullanılan tekrarlanabilir zihinsel süreçleri ifade eder. Zihinsel rutinler, sporcuların stresle baş etmelerine, dikkatlerini odaklamalarına ve kendilerini en iyi şekilde hazırlamalarına yardımcı olabilir. Bu rutinler, genellikle belirli bir spor etkinliği öncesinde uygulanır ve sporcu üzerinde pozitif bir etki yaratır (Samulski, Noce ve Da Costa, 2011)

3. ZİHİNSEL ANTRENMAN

Zihinsel antrenman, sporcunun zihinsel performansını iyileştirmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem, sporcunun

zihinsel dayanıklılığını artırabilir, stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilir, baskı altında verimliliğinin devam etmesine ve odaklanma yeteneğinin seviyesini iyileştirebilir (Sarı, Sağ ve Demir 2020) Zihinsel antrenman; sporcuların görsel olarak zihinlerinde müsabaka içerisinde ki performansını hayal etme becerisi yani imgeleme yapma olarak tanımlanmaktadır (Akandere, Aktaş ve Er, 2018). Zihinsel antrenman, herhangi bir motor hareket olmadığı anlarda fiziksel uygulama becerilerinin zihinsel provası olarak da ifade edilmiştir (Denis, 1985). Spor ortamlarında zihinsel antrenmanın içerik bileşenleri arasında imgeleme, pozitif düşünce, hedef belirleme, konsantrasyon ve motivasyon teknikleri gibi uygulamalar yer almaktadır (Kumari, Sıta ve Kumar, 2016). Bahsi geçen zihinsel antrenman teknikleriyle sporcular yeteneklerini daha iyi sergileyebilmektedir. Sportif performans da zihinsel yeteneklerin eksikliği, sporcunun performansını olumsuz etkileyebilmekle beraber zihinsel yetenekler, sporcunun aktivite sırasında gösterdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimlilik olarak tanımlanır(Liew ve ark., 2019). Sporda yüksek performans verimliliği açısından zihinsel yeteneklerimizin etkisine bakıldığında; atletik performansı zirveye taşıyabilme de zihinsel antrenmanların yeri ve öneminin yadsınamaz bir gerçek olduğunu söyleyebiliriz.

3.1. Zihinsel Antrenman ve Atletik Performans

Spor dünyasında, rekabetin yoğunluğundaki artışa ve alan yazınındaki çalışmalara bakıldığında; kazanma ve kaybetme arasındaki farkın gün geçtikçe azaldığını, başarıyı elde edebilmede fiziksel özelliklerin yanına zihinsel özelliklerle de mutlaka desteklenmesi gerektiğini ifade edebiliriz. Fiziksel olarak üstünlüğün sporcuların başarısı için yeterli olmadığını gösteren çalışmaların artması, psikolojik performansın fiziksel performans kadar önemli olduğu bir rol oynadığını da ortaya koymaktadır. Fiziksel performansın gelişiminde fiziksel

antrenmanlar uygulandığı gibi zihinsel performansımızın geliştirilmesinde de zihinsel antrenmanların yapılması gerektiğini ifade edebiliriz.

Zihinsel antrenman yöntemleri ve sportif performans ilişkisi ile ilgili alan yazını tarandığında; sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ile yüksek verimli bir performansı elde edebilmeleri ile birlikte sporcuların bireysel öğrenmelerine de olumlu katkıları olduğu ve yeteneklerini geliştirdiği bilimsel olarak açığa çıkarılmıştır. (Patrick ve Hrycaiko, 1998, Lutz ve ark., 2009). Atletik performansı elde etmek açısından zihinsel antrenman programları sporcuların duygu ve düşüncelerinin kontrolü, özgüven artışı, motivasyon düzeyinin yükseltilmesi, stresle etkili bir biçimde başa çıkabilme ve beceri öğrenme gibi alanlarda olumlu sonuçlar elde etmeyi mümkün kılabilmektedir (Xiong, 2012). Zihinsel antrenman uygulamaları, sporcuların antrenman programlarını başarıyla tamamlamalarına katkıda bulunarak fiziksel performanslarını artırabilir, verimlilik düzeylerini yükseltebilir ve olumsuz davranış kalıplarını ortadan kaldırmalarına yardımcı olabilen bir antrenman türü olarak ifade edilmektedir (Smith ve Wright, 2008).

4. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Sporcular, hem günlük yaşamında hem de antrenman ve müsabaka boyutunda çeşitli olumlu veya olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu gibi durumlarda, olumlu bir durumla karşılaşıldığında, sporcunun bu olumlu atmosferi sürdürme veya devam ettirme becerisi vardır. Ancak, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında, bu negatif olayları kontrol etme ve baskılama, durumu pozitif çevirme konusunda zaman zaman zorluklar yaşanabilir. Spor ortamlarında bu gibi zorlukların üstesinden gelme konusunda temel faktör, sporcuları önlemler almaya ve harekete geçmeye teşvik eden, sürekli bir efor ve

zaman gerektiren zihinsel dayanıklılık kavramıdır (Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016). Zihinsel dayanıklılık, kişilerin olumsuzlukları kontrol edebilme, zorlu süreçlerde mücadeleyi devam ettirebilme ve başarısını sürdürebilmesinde önemli rolü olan çok yönlü psikolojik bir etmen olarak ele alınmıştır. Zihinsel dayanıklılık, bireylerin negatif durumları yönetme, baskılayabilme zorlu durumlara mücadeleyi sürdürme ve başarılarını devam ettirme yeteneğine etki eden çok yönlü psikolojik bir faktör olarak değerlendirilmiştir (Güven ve Yazıcı, 2020). Bir başka deyişle ele alındığında zihinsel dayanıklılık kavramı; genel anlamda bireyin zorlu durumlarla karşılaştığında motivasyonunu sürdürebilme, olumsuz etkilere karşı direnç gösterebilme, hatalarını tekrarlamama, zihinsel sağlığa sahip olma, konsantrasyonunun azalmaması ve verimliliği devam ettirme yeteneği ile ilişkilendirilebilen bir kavramdır (Weinberg, Butt ve Briana Culp, 2011). Zihinsel dayanıklılık olgusu (Jacelon, 1997) 'a göre ise en başta baskı altında kalma, stres, kaygı gibi negatif duygu durumlarının performansa zarar veren yönlerini en aza indirgeyip, sürekliliği, uyumluluğu devamlılığı güçlendiren bir karakter özelliği olarak ifade edilmektedir. Alan yazınında zihinsel dayanıklılık olgusu ile yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak zihinsel dayanıklılık kavramı; insanoğlunun motivasyonunu bozmadan performans verimliliğini sürdürebilmesi stres, kaygı, özgüven eksikliği vb. gibi, spor ortamlarında da sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen faktörlerle mücadele edebilmede önemli bir zihinsel özellik olduğu şeklinde ifade edilebilir.

4.1. Sportif Zihinsel Dayanıklılık

Sporda zihinsel dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları baskılar, stres ve zorluklarla başa çıkma yeteneğini ifade eden bir kavramdır. Bu konu genellikle spor psikolojisi ve performans psikolojisi alanlarında incelenmektedir. Gould ve ark., (1996), genç tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılığını performans

düşüşleri, motivasyon ve stresle başa çıkma üzerinden ele alarak bu konuda önemli bir çalışma sunmuştur. Fletcher ve Sarkar (2012), olimpiyat şampiyonlarının zihinsel dayanıklılığını inceleyerek, başarıya ulaşmak için karşılaştıkları zorlukları nasıl aştıklarını analiz etmiş ve zihinsel dayanıklılığın zirve performansla ulaşabilme önemli bir parametre olduğunu rapor etmiştir. Sporda, zihinsel dayanıklılık, performansı etkileyen çeşitli faktörlerin, özellikle de stres ve baskının üstesinden gelme kapasitesinin bir ölçüsüdür (Gucciardi, 2015). Bu kavram, sporcunun hem antrenman hem de müsabaka sırasında karşılaştığı zorluklarla başa çıkma ve olumsuz düşünceleri yenme yeteneğini içerir (Harmison, 2011). Zihinsel dayanıklılık, sporcunun mental gücünü geliştirme ve rekabet ortamında üstünlük sağlama konusunda kritik bir role sahiptir (Jones, Hanton ve Connaughton,2007). Bu nedenle, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için psikolojik danışmanlık, nefes egzersizleri ve mental antrenman gibi stratejilere başvurmaları yaygın bir uygulamadır (Fletcher ve Sarkar, 2013).

4.2. Sportif Zihinsel Yorgunluk

Zihinsel yorgunluk, uzun süreli zorlu bilişsel faaliyetler veya stresli dönemlerin ardından ortaya çıkan, psikobiyolojik bir durumu tanımlayan bir terimdir (Boksem ve Tops, 2008). Zihinsel yorgunluk genellikle dikkat ve konsantrasyonun azalması, reaksiyon sürelerinde gecikme, bilişsel performansta düşüş (Boksem, Meijman ve Lorist, 2006), karar verme yeteneğinde azalma ve (Forte ve ark., 2020) bilgi işleme sürecinin uzamasına neden olabilir. Bu faktörlerin spor performansına olan etkisi ve önemi göz önüne alındığında, mevcut araştırmalar (Van Cutsem ve ark., 2017) zihinsel yorgunluğun fiziksel performansı olumsuz etkilediği ifade etmektedir.

5. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE FİZİKSEL PERFORMANS İLİŞKİSİ

Spor, genellikle sadece fiziksel bir etkinlik olarak algılsa da, zihinsel ve fiziksel unsurlar arasındaki güçlü etkileşimler, sporcuların başarılı bir performans sergilemelerinde kritik bir rol oynar (Erdoğan, 2016). Zihinsel dayanıklılık ve fiziksel performans, bireylerin genel sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde kilit roller oynayan iki önemli faktördür. Bu iki kavram arasındaki ilişki, hem bilişsel hem de fiziksel sağlığın birbirini etkileyebileceği karmaşık bir etkileşimi yansıtmaktadır. Birçok araştırma, zihinsel dayanıklılık ve fiziksel performans arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Yılmaz, 2021). Zihinsel dayanıklılığın, sporcuların performansını etkileyen önemli psikolojik faktörlerden biri olduğu literatürde rapor edilmiştir (Jones, 2002). Zihinsel olarak dayanıklı bir sporcu, yüksek özgüvene sahip olmanın yanı sıra kendi kaderini kontrol etme konusunda kararlı bir inanç geliştirmiş biridir. Bu bireyler, rekabet ve zorluklardan daha az etkilendikleri için başarı şansları artar. Zihinsel dayanıklılık, motorik beceriler veya fiziksel durum gibi sportif temel unsurların yerini almasa da, teknik ve taktik gibi diğer parametrelerde eşitlik söz konusu olduğunda, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcu veya takımın başarılı olacağı öne sürülmüştür (Clough, Earle ve Sewell, 2002).

Zihinsel dayanıklılık genel olarak, sporun oyuncuya yüklediği çeşitli taleplerle (rekabet eğitimi, performans devamlılığı) başa çıkma ve özellikle rakiplerden daha tutarlı ve üstün performans gösterme yeteneği olarak tanımlanır. Ayrıca, performansçının kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve baskı altında kontrolünü koruyabilme yeteneği olarak da açıklanmıştır (Weinberg, Butt ve Briana Culp, 2011). Sporunun kendine olan inancı, kazanma arzusu ve motivasyonu gibi özellikler, zihinsel dayanıklılıkla ilişkilendirilmiş ve olumsuzluklarla başa çıkma, dikkat dağıtıcı etkenlere karşı mücadele, rekabetle ilişkili baskı,

kaygı ve fiziksel-duygusal acıyla başa çıkabilme gibi nitelikleri içerir

Zihinsel dayanıklılık, literatürde incelendiğinde, sportif performansın yükseltilmesi ve başarılı bir şekilde sürdürülmesi, aynı zamanda sporda başarısının elde edilmesinde fiziksel performansa büyük destekçi olduğunu ifade edebiliriz. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılığın, sportif performansın zirveye çıkarılmasında kritik bir faktör olduğu ve başarıyı sürdürmek adına önemli bir rol oynadığı açıkça ortaya konmaktadır. Sporcuların rekabetçi ortamlarda üst düzey performans sergileme sürekliliğini sağlamak için zihinsel dayanıklılık üzerinde odaklanılması, spor psikolojisi açısından vazgeçilmez bir araştırma alanını oluşturmaktadır.

6. ANTRENMAN VE MÜSABAKA ÖNCESİ ZİHİNSEL HAZIRLIK

6.1. Motivasyon

Müsabaka öncesi motivasyon, sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmak ve hedeflerine odaklanmalarını sağlamak amacıyla ortaya çıkan bir psikolojik durumu ifade eder. Bu kavram, bireyin içsel ve dışsal faktörlerden kaynaklanan enerji, çaba ve kararlılık düzeyini içerir (Marheni, Purnomo ve Cahyani,2019) İçsel motivasyon, sporcuların kişisel amaçları, tutkuları ve inançları tarafından yönlendirilen içsel bir güçtür. Dışsal motivasyon ise ödüller, tanıma ve diğer dış faktörlerle ilişkilidir. (Vallerand, 2007). Müsabaka öncesi motivasyon, sporcuların antrenman süreçlerine odaklanmalarını ve zorluklarla başa çıkmalarını sağlayarak, rekabet ortamında en iyi performanslarını sergilemelerini amaçlar. Bu nedenle, sporcuların müsabaka öncesinde optimal motivasyon düzeylerini elde etmeleri, teknik performans verimliliği ve başarıya ulaşmaları için önemli bir faktördür.

6.2. Dikkat Kontrolü

Zihinsel performans verimliliğinde dikkat kontrolü; sporcuların performans anında dikkatlerini önemli noktalara aktarmasında yardımcı olabilir. Dikkat kontrolü, dikkat dağınıklığını azaltma, fazla motivasyonu bastırma ve performansı sürdürme gibi olguları içeren bir kavramdır (Furley ve Wood, 2016). Konsantrasyon ile bütünleşen dikkat kontrolü, sporcuların performanslarını pozitif yönde etkili hale getirebilir. Sporcular, odaklarını önemli ayrıntılarda tutarak dikkatlerini dağıtan unsurlardan kaçınabilirler (Moen, Ateşleme ve Wells, 2016).

6.3. Stres Yönetimi

Stres Yönetimi; sporcuların performansını olumsuz etkileyen stresin azaltılması, rahatlama tekniklerinin öğrenilmesi, performans kaygısının azaltılması gibi unsurların sporcuların daha üst düzey sonuçlar elde etmelerine yardımcı olduğu bir kavram olarak ifade edilmektedir (Mellalieu, 2008). Sporcuların yüksek baskı altındayken bile en iyi performanslarını sergilemelerine yardımcı olmak için zihinsel antrenman boyutunda stresin baskılanması, mental süreçte kontrol edilip pozitif yönde yönetilebilmesi, performansı azaltan psikolojik etmenlerle mücadele önemli bir faktördür.

7. BİLİŞSEL VE DUYGUSAL DURUMLARIN OPTİMİZASYONU

Sporda bilişsel ve duygusal durumların optimal yönetimi, sporcuların başarılarını belirleyen kritik bir faktördür. Zihinsel ve duygusal sağlığın, fiziksel performans üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu bilinen bir gerçektir (Fronso ve ark., 2017). Psikolojik olarak dengeli ve odaklanmış bir zihin, sporcuların müsabaka içinde stratejilerini belirlemelerine, hızlı kararlar almalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu

bağlamda, Singh, R. tarafından 2021 yılında "The Sport Psychologist" kitabında yayımlanan raporunda, bilişsel becerilerin özellikle dikkat, odaklanma ve hafıza gibi parametrelerin spor performansını artırmadaki kritik rolünü vurgulamaktadır. Ayrıca, duygusal durumların etkili bir şekilde yönetilmesi, sporcuların motivasyonunu artırabilir, stresle başa çıkmalarına destek olabilir ve genel performanslarını olumlu bir şekilde etkileyebilir. Bu bağlamda, antrenman programları yalnızca fiziksel becerileri geliştirmekle sınırlı kalmamalı; aynı zamanda bilişsel ve duygusal durumların optimal seviyede tutulmasını hedeflemelidir. Bu bütünsel yaklaşım, sporcuların hem zihinsel hem de duygusal açıdan en iyi duruma gelmelerine katkıda bulunarak maksimum performans elde etmelerine yardımcı olabilir.

Bu çalışma, spor performansının sadece fiziksel becerilerle değil, aynı zamanda zihinsel faktörlerle de doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Elde edilen bulgular, sporcuların başarılarını belirleyen etkenler arasında zihinsel performansın önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık, odaklanma yeteneği, stres yönetimi ve motivasyon gibi zihinsel beceriler, sporcuların rekabet ortamında üstün bir performans sergilemelerine katkı sağlamaktadır.

Özellikle, sporcuların baskı altında kalmaları ve belirli koşullar altında en iyi performanslarını sergilemeleri gereken rekabetçi atmosferde, zihinsel performansın değeri daha da önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanındaki çalışmaların ve antrenman programlarının zihinsel becerileri geliştirmeye odaklanması, sporcuların potansiyellerini maksimize etmelerine yardımcı olabilir.

Yürütülen bu çalışma, literatür taraması sonucunda antrenörlerin ve spor psikologlarının sadece fiziksel eğitimle değil, aynı zamanda sporcuların zihinsel sağlığını güçlendirmeye

yönelik stratejiler geliştirmelerinin önemini vurgulamaktadır. Bu çerçevede, sporda başarıyı etkileyen unsurların tamamlayıcı bir şekilde ele alınması, sporcuların kapsamlı bir gelişimine ve sürdürülebilir bir performans sergilemelerine olanak tanıyabilir. Gelecekteki araştırmaların, sporda zihinsel performansın daha derinlemesine anlaşılması ve geliştirilmesi üzerine odaklanması, sporun hem bireysel hem de takım düzeyinde daha üst seviyelere taşınmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Adling R. B. (2017). Importance of sports psychology in physical education and sports. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 2(5), 215-218.
- Akandere, M., Aktaş, S. ve Er, Y. (2018). Zihinsel Antrenman ve Spor. Çağlar (Ed), Türkiye Barolar Birliği Spor Hukuku Kurulu Özdemir Özok Armağanı. Ankara: Türkiye Barolar Birliği.
- Akarçeşme C, Koruç Z, Yılmaz V. (2004). Voleybol genç bayan milli takımının yarışma öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 3-12.
- Altıntaş A, Akalan C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altıntaş A, Koruç P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Aşçı F. H, Çağlar E, Eklund, R. C. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
- Beşiktaş M.Y. (2022). Esporda Zihinsel Antrenman Teknikleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 3-11.
- Boksem M. A, Meijman T. F, Lorist M. M. (2006). Mental fatigue, motivation and action monitoring. *Biological Psychology*, 72(2), 123-132. doi:10.1016/j.biopsycho.2005.08.007.

- Boksem M. A, Tops M. (2008). Mental fatigue: costs and benefits. *Brain research reviews*, 59(1), 125-139.
- Denis M. (1985). “Visual Imagery and The Use of Mental Practice in The Development of Motor Skills.” *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4): 4-16.
- Erdoğan N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(2), 652-664.
- Fernández-Lázaro D, Fiandor E.M., García J.F, (2023). β -Alanine Supplementation in Combat Sports: Evaluation of Sports Performance, Perception, and Anthropometric Parameters and Biochemical Markers—A Systematic Review of Clinical Trials. *Nutrients*, 15(17), 3755.
- Fletcher D, Sarkar M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher D, Sarkar M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*, 18(1).
- Fortes L. S, De Lima-Junior D, Fiorese L. Nascimento-Júnior, J. (2020). The effect of smartphones and playing video games on decision-making in soccer players: A crossover and randomised study. *Journal of Sports Sciences*, 38(5), 552-558.
- Fronso S.D, Robazza C, Bortoli L. (2017). Sporda performans optimizasyonu: psikofizyolojik bir yaklaşım. Motif: *Beden Eğitimi Dergisi*, 23.
- Furley P, Wood G. (2016). Working memory, attentional control, and expertise in sports: A review of current literature and directions for future research. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 5(4), 415-425.

- Gucciardi D. F, Hanton S, Gordon, S. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Gülşen D. B. A, Yarayan Y. E, Yıldız A. B. (2023). Atletik zihinsel enerjiyi uyku davranışları bağlamında tahmin etme. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 265-275.
- Güven Ş, Yazıcı A. (2020). Türkiye’de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 82-93
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (2018). *Spor için psikolojik hazırlığı anlamak: Elit sanatçıların teorisi ve pratiği* . John Wiley ve Oğulları.
- Harmison R. J. (2012). A social-cognitive framework for understanding and developing mental toughness in sport. In *Mental Toughness in Sport* (pp. 47-68). Routledge.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D. (2007). A framework of mental toughness in the world’s best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jones G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kumari S, Kumar J. (2016). Zihin antrenmanı teknikleri ve spor psikolojisi: Optimum performansa ulaşmak için zihinsel becerilere entegre bir yaklaşım. *Uluslararası İleri Araştırma Dergisi* , 4 (3), 523-535.
- Kyllo L.B, Landers D.M. (1995). Spor ve egzersizde hedef belirleme: Tartışmayı çözmek için bir araştırma sentezi. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi* , 17 (2), 117-137

- Liew G.C, Kuan G, Chin N.S. (2019). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Alman Egzersiz ve Spor Araştırmaları Dergisi* , 49 (4), 381-394.
- Marheni E, Purnomo E, Cahyani F. I. (2019, February). The role of motivation in increasing achievement: Perspective sports psychology. In *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)* (pp. 59-62). Atlantis Press.
- McHenry L.K, Beasley L, Zakrajsek R.A. (2022). Sporda zihinsel performans ve zihinsel sağlık hizmetleri: Mesleklerarası yeterlilik ve işbirliği için bir çağrı. *Mesleklerarası Bakım Dergisi* , 36 (4), 520-528.
- Moen F, Ateşleme K, Wells A. (2016). Sporda dikkat eğitimi tekniklerinin stres ve performans üzerine etkileri. *Uluslararası Uygulamalı Spor Bilimleri Dergisi*.
- Moran, A.P. (2016). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. Psychology Press.
- Nuri L, Shadmehr A, Ghotbi N. (2013). Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport. *European journal of sport science*, 13(5), 431-436.
- Patrick T. D, Hrycaiko D. W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The sport psychologist*, 12(3), 283-299.
- Plakona E, Parcina I, Ludvig A. (2014). Self-confidence in sport. *Sport Science*, 7(1), 47-5.
- Sarı İ, Sağ S, Demir A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.

- Samulski, D. M., Noce, F., ve Da Costa, V. T. (2011). Mental preparation. The Paralympic athlete: *handbook of sports medicine and science*, 198-213.
- Singh, R. (2022). Sports psychology. K.K Publications.
- Smith D, Wright C. J, Cantwell C. (2008). Beating the bunker: The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(3), 385-391.
- Thomas, O., Mellalieu, S. D. (2008). Stress management in applied sport psychology. In *Advances in applied sport psychology* (pp. 134-171). Routledge.
- Van Cutsem J, Marcora S, De Pauw K. (2017). Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., ve Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review. *Sports medicine*, 47, 1569-1588.
- Weinberg R, Butt J, Culp B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International journal of sport and exercise psychology*, 9(2), 156-172
- Xiong J. (2012). The functions and methods of mental training on competitive sports. *Physics Procedia*, 33, 2011-2014.
- Yarayan Y. E, İlhan E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205- 218.
- Yıldız A. B, Yarayan Y. E, Yılmaz B. (2020). Atletik Zihinsel Enerji Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 108-119.
- Yılmaz A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 4(2), 23-42.

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ALANINDA
AKADEMİK ANALİZLER**



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

ISBN: 978-625-6642-50-8



9 786256 642508