

Spor Bilimleri Araştırmaları 6

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ
Doç. Dr. Serkan ZENGİN
Dr. Muhammet Taha İLHAN



ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Bilimleri Araştırmaları 6

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ

Doç. Dr. Serkan ZENGİN

Dr. Muhammet Taha İLHAN



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şhitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Spor Bilimleri Araştırmaları 6

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ • Doç. Dr. Serkan ZENGİN
Dr. Muhammet Taha İLHAN

Language: Turkish

Publication Date: 2025

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-625-8562-35-4

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1065>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Uluç, E. A. (ed), Zengin, S. (ed), İlhan, M. T. (ed) (2025). *Spor Bilimleri Araştırmaları 6*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1065>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



İçindekiler

Bölüm 1

Yüzücülerde Psikososyal Faktörlerin Önemi	1
<i>Gamze Elif Adiloğulları</i>	

Bölüm 2

Kaygının Spor Performansı Üzerindeki Rolü: Sporcular Üzerine Bir Değerlendirme	15
<i>Reşat Kartal</i>	

Bölüm 3

Sportif İletişimin Görünmeyen Gücü: Takım Başarısında Psikolojik Etkileşimler	33
<i>Ferhat Aktaş</i>	

Bölüm 4

Spor Psikolojisinde Kişilik ve Motivasyon Kavramlarının İncelenmesi	47
<i>Deniz Ünver</i>	

Bölüm 5

Spor Ortamında Saldırganlık ve Öfkenin Açığa Çıkmasında Ekili Olan Psikolojik Değişkenlerin Ele Alınması	67
<i>Ahmet Şahin</i>	

Bölüm 6

Spor Yöneticilerinde Psikolojik Faktörlerin Yönetim Süreçlerine Etkisi	81
<i>Büşra Baykuş</i>	

Bölüm 7

Sürdürülebilir Turizm Perspektifinden Plogging'ın Ele Alınması	89
<i>Günseli Duman</i>	

Bölüm 8

Dayanıklılık Antrenmanlarında Enerji Sistemleri, Hareket Ekonomisi ve Performans İlişkisi	101
<i>Orhan Küçük</i>	

Bölüm 9

Çeviklik, Hız ve Reaksiyon Yeteneğinin Geliştirilmesinde Hareket Temelli Antrenman Stratejileri	109
<i>Orhan Küçük</i>	

Yüzücülerde Psikososyal Faktörlerin Önemi

Gamze Elif Adiloğulları¹

Özet

Bu bölümde, yüzücülerde sportif performans ve spora bağlılığı etkileyen psikososyal faktörler ele alınmıştır. Psikolojik dayanıklılık, kaygı, stres, dikkat, özgüven ve motivasyon gibi unsurların yüzücülerin performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan sporcular, baskı ve zorluklarla daha kolay bir şekilde başa çıkabilirlerken, sporcuların dikkat ve odaklanma becerileri ise yarışma ve antrenman sırasında sportif performansın optimize edilmesine katkı sağlamaktadır. Öte yandan kaygı ve stresin kontrol altında tutulması, sportif performans düşüşlerini engellerken, özgüven ve motivasyonun sporcuların kendine güven düzeylerini artırdığı ve spordan kopma riskini azalttığı görülmüştür. Tüm bunların yanında, antrenör-sporcu iletişimi de yüzücülerin psikososyal gelişiminde belirleyici bir rol oynadığı ifade edilebilir. Etkili ve destekleyici iletişim, sporcuların motivasyonları ve performans düzeylerini artırırken, baskıcı iletişim, sporcuların kaygı düzeylerini arttırmakta ve motivasyon düzeylerinde düşüşe neden olabilmektedir.

Tüm bunlardan hareketle, bu bölümde sonuç olarak, yüzücülerde psikososyal faktörlerin bütüncül bir şekilde yönetilmesi, hem sportif başarının yükseltilmesi hem de sporcuların psikolojik açıdan sağlıklı bir şekilde gelişim göstermesi açısından büyük önem taşıdığı söylenebilir.

Yüzme Sporu

Yüzme, suyun içinde ya da su yüzeyinde belirli tekniklerin kullanılmasıyla gerçekleştirilen bir hareket biçimi ve spor dalı olarak tanımlanabilir. İnsan vücudunun suyun kaldırma kuvvetinden yararlanması ile ilerlemenin sağlandığı bu etkinlik, rekreatif amaçlı bir uğraşın yanında rekabetçi bir spor türü olarak da uygulanmaktadır (Ünal, 2025). İnsanların su içerisinde hareket edebilmesine imkân vermekte olan bir spor dalı olarak nitelendirilen yüzmenin, başlangıçta ulaşım ve hayatta kalma gereksinimlerine yönelik bir beceri olarak ortaya

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Bayramiç Meslek Yüksekokulu, 0000-0001-8823-5506, elifadilogullari@gmail.com

çıktığı, zaman içerisinde ise bir spor etkinliği niteliği kazandığı belirtilmektedir (Kalpak, 2025).

Odabaş (2003)'a göre yüzme, su üzerinde durma temeline dayanan, kollar ve bacakların eşzamanlı fakat birbirinden farklı hareket örüntüleriyle su içerisindeki hareketi kolaylaştırdığı, su üzerinde dengede kalırken suyun oluşturduğu sürtünme kuvvetine karşı hareket edilmesini gerektiren ve bu sürtünmenin azaltılması için enerji harcanmasını içeren bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Yüzme yarışmalarının genel olarak 50, 100, 200, 400, 800 ve 1500 metrelik mesafelerde gerçekleştirildiği, bu yarışmaların kısa kulvar (25 m) ve uzun kulvar (50 m) olmak üzere iki farklı havuz tipinde düzenlenmekte olduğu ifade edilmektedir (Kalpak, 2025). Spor amaçlı yüzme, bireyin fiziksel uygunluk düzeyi ile motor beceri yeterliliğine dayalı olarak yürütülen ve yüksek performans gerektiren rekabetçi bir spor etkinliği olarak değerlendirilmektedir (Yavaş, 2025). Yüzme sporunun sağladığı yararlar arasında, suyun kaldırma kuvveti aracılığıyla eklem yapılarına aşırı yük binmesini önleyici nitelikte bir egzersiz olmasının yanı sıra, ruh sağlığını desteklemesi, psikolojik iyi oluşu geliştirmesi ve stres düzeyini azaltıcı etki göstermesi bulunduğu ifade edilmektedir (Kalpak, 2025).

Yüzücülerin Sportif Performansını Etkileyen Psikososyal Faktörlerden Bazıları

Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmaların temel amacı, sporcuların psikolojik performanslarının optimize edilmesini kapsamaktadır (Özdemir, 2024). Bu doğrultuda sporcuların kişilik özellikleri, davranışlarını ve psikolojik süreçlerini şekillendiren temel unsurlar arasında yer almaktadır (Yıldız, Şenel ve Yıldız, 2018). Müsabaka sürecinde sporcuların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri, stres düzeylerini yönetebilmeleri, motivasyonlarını sürdürebilmeleri ve yetenekleri doğrultusunda ilerleme gösterebilmeleri, sahip oldukları psikolojik beceriler açısından kritik bir önem taşımaktadır (Ercan, 2013).

Bilindiği üzere spor ve spor endüstrisi her geçen gün gelişmekte ve büyümektedir (Bozkır ve Demir, 2024). Sportif etkinliklerin içerik ve organizasyon yapılarında yaşanan dönüşüm, sporun bir fiziksel etkinlik olmanın ötesinde çok boyutlu bir yapı kazanmasına katkı sağlamıştır (Şahin, 2024a). Bu gelişmelere paralel olarak sporcuların sportif performansını etkileyen psikososyal faktörlerin de zaman içerisinde değişim gösterdiği ifade edilebilir.

Yüzme, fiziksel kapasitenin yanı sıra, bilişsel, duyuşsal ve sosyal bileşenleri de yapısı içerisinde barındırmaktadır. Araştırmacılara göre, sporda psikolojik ve psikososyal değişkenler, sportif performansın belirleyici unsurlarını

oluşturmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Stres, olaydan olaya ve bireyden bireye değişen yoğunluk ve süreç farklılıkları gösteren, zihinsel ve fiziksel belirtilerle karakterize edilen bir durumdur (Akyol ve Palta, 2025). Bu bağlamda, sporcuların performansı yalnızca bireysel psikolojik faktörlerden etkilenmemekte; aynı zamanda antrenör, aile ve takım arkadaşlarından algılanan sosyal destek ile sportif ilişkiler de performans ve stresle başa çıkma becerilerini şekillendirmektedir (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2022; Jowett ve Cockerill, 2003). Alanyazın incelendiğinde, üst düzey sporcuların psikolojik özelliklerinin performansın sürdürülebilirliği ve baskı altında gösterilen performans üzerinde belirleyici rol oynadığı görülmüştür (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2022; Jones, 2002).

1. Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Oluşun Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Psikolojik dayanıklılık, yüzme sporcularının antrenman ve müsabaka süreçlerinde ortaya çıkan psikolojik ve sosyal stres faktörleri karşısında adaptif yanıtlar geliştirme kapasitesini ifade etmektedir (Henderson ve Milstein, 2003). Yüzücüler, yüksek performans beklentileri, yoğun antrenman programları, müsabaka baskısı ve takım içi etkileşimler gibi çok çeşitli stresörlerle karşılaşmaktadır. Masten (2001)'e göre, sporcularda meydana gelen stres faktörleri, psikolojik dayanıklılığın seviyesini ve etkinliğini doğrudan etkilemektedir.

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin hem pozitif hem de negatif yaşam koşullarına uyum sağlama yetenekleriyle ilişkilendirilmekte ve travma, sakatlık, aile desteğinin yetersizliği, antrenör-sporcu ilişkisi veya ekonomik kısıtlılıklar gibi etkenlere karşı sergilenen uyum süreçleri kapsamında değerlendirilmektedir (Hunter, 2001; Tusaine ve Dyner, 2004).

Howarth ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, yüzme sporcularının düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olmalarının kariyer memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bozkır ve Demir (2022a) tarafından, sporcuların spora olan bağlılık düzeyleri sportif başarı ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

Szabó ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada da, eğlence amaçlı yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış gözlemlenirken, rekabetçi antrenmanlarda bu etkinin daha sınırlı olduğunu tespit edilmiştir. Fletcher ve Sarkar (2012) ise psikolojik dayanıklılığın sporcuların stres ve baskı altında optimal performans göstermelerine katkı sağladığını ortaya koymuşlardır. Tüm bunlardan hareketle, yüzme sporcuları açısından psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi hem sportif

performansın sürdürülebilirliği hem de psikolojik iyi oluşun desteklenmesi açısından kritik bir öneme sahip olduğu ifade edilebilir.

2. Dikkatin Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Dikkat, yüzme sporcularının antrenman ve müsabaka sırasında performansını belirleyen kritik psikolojik yetkinliklerden biri olduğu düşünülmektedir. Literatürde dikkat, bireylerin sinir sistemi aracılığıyla aşırı uyarıcı bilgi işlenmesini önleyerek, görevle ilişkili uyaranlara seçici biçimde odaklanma ve görevle ilgisiz uyaranlardan kendini uzak tutma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kida ve diğerleri, 2017). Başka bir ifade ile dikkat, duylara odaklanarak farkındalığı artırma ve bu uyaranları ilerleyen süreçlerde doğru bir şekilde hatırlama kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Pashler, 1998). Aktaş (2024)'a göre, sporcular, dikkat becerilerini geliştirerek rakiplerinin hamlelerine hızla tepki verebilmekte, oyunun gidişatını analiz edebilmekte ve böylelikle, başarılarını artırabilmektedirler.

Yüzme sporcuları açısından dikkat, özellikle yarış başlangıçları, dönüşler ve yüzme tekniklerinin doğru uygulanması gibi kritik anlarda performansın optimize edilmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, dikkat becerisi, bilinçli farkındalık ile görevle ilgisiz uyaranlardan uzak durma ve görevle ilişkili uyaranlara algıyı seçici ve yoğun bir şekilde odaklama kapasitesi olarak değerlendirilebilir.

Alanyazında, araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, yüzme sporunun dikkat üzerinde olumlu yönde bir etkisinin olduğu görülmüştür. Yiğiter (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sekiz haftalık yüzme antrenman programının lise öğrencilerinin dikkat düzeylerinde anlamlı artış sağladığı saptanmıştır. Aly ve diğerleri (2019) düzenli yüzme uygulayan genç yetişkinlerde dikkat ve bilişsel işlevlerde gelişme gözlemlerken, Stoate ve Wulf (2011) elit yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada, içsel odaklanmanın performansı olumsuz etkileyebileceğini, buna karşın dışsal odaklanmanın hareketlerin otomatikleşmesini desteklediğini ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen bu bulgular, yüzme antrenmanlarının sporcularda dikkat gelişimini sağladığını gösterirken, sporcuların dikkat becerilerinin kritik anlarda belirleyici bir rol oynadığı göstermektedir.

3. Kaygının Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Sporun fiziksel ve biyolojik sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra, duygusal ve nörolojik süreçler üzerindeki katkıları da önem taşımaktadır (Şahin, 2024b). Bu doğrultuda spor ortamında ortaya çıkan psikolojik durumların incelenmesi gerekmektedir. Kaygı, yaşamın doğal bir parçası olarak değerlendirilmekte

birlikte birey üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilen duygusal durumlardan biri olarak ele alınmaktadır (Bulut ve Duman, 2021). Düzenli fiziksel aktivitelerin kaygı, korku ve stres düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan olumlu kazanımlar elde etmelerine katkı sağladığı belirtilmektedir (Şahin, 2024c). Bu bağlamda kaygı, en genel tanımıyla geleceğe yönelik belirsizlik algısına bağlı olarak ortaya çıkan endişe ve gerginlik durumu olarak tanımlanmaktadır.

Bireyin gelecekte karşılaşacağı durumlara ilişkin öngörü geliştirememesi, kaygının temel kaynağını oluşturmakta ve bu durum gerginlik ile huzursuzluk duygularının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Öztürk, 2023). Kaygı, duygusal bir deneyim olarak ortaya çıkmakta; bilinç düzeyinde kaynağının ya da başlangıç zamanının her zaman net biçimde fark edilmemesine karşın, birey tarafından bilinçli olarak hissedilmekte ve çeşitli fizyolojik değişikliklere yol açabilmektedir (Kaya ve Varol, 2004). Bu yönüyle kaygı, başlangıcı ve kaynağı çoğu zaman ayırt edilemeden ortaya çıkan, ancak farkındalık düzeyinde deneyimlenen ve fiziksel belirtilerle kendini gösteren bir durumu ifade etmektedir (Şahin, 2023). Bu çerçevede yüzme sporcularında kaygı (anksiyete), hem antrenman süreçlerinde hem de yarışma dönemlerinde sıklıkla gözlenen ve sportif performans üzerinde etkili olabilen önemli bir psikolojik faktör olarak değerlendirilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, kaygının düzeyi, türü ve yönetiminin sporcu sağlığı ve performans çıktıları üzerinde belirleyici olduğu görülmüştür. Bu kapsamda kaygı bilişsel (zihinsel) ve somatik (bedensel) bileşenler şeklinde sınıflandırılmakta olup, her iki boyut da yüzücü performansını farklı derecelerde etkilediği görülmüştür. Araştırmacılar tarafından yapılan bir araştırmada somatik kaygının özellikle kısa mesafe yarışlarda performans üzerinde daha belirgin bir etki gösterdiği tespit edilmiştir (Mabweazara, Leach ve Andrews, 2017).

Silva ve diğerleri (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmada, yüksek kaygı düzeylerinin özellikle genç ve kadın yüzücülerde daha yaygın olduğu ve bu durumun sporcuların özgüveninde azalmaya yol açabileceği ifade edilmiştir. Benzer şekilde, elit düzeydeki yüzücüler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda, düşük kaygı düzeylerinin yüksek performansla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Parnabas, 2015). Yüzme sporcularının kaygı düzeylerini ele alan araştırmalarda elde edilen tüm bu sonuçlar, kaygının yüzme sporcularının performans düzeylerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda kaygının yüzücülerin antrenman ve müsabaka performanslarını doğrudan şekillendiren kritik bir faktör olduğu ifade edilebilir.

5. Özgülvenin Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Özgüven, bireyin olumlu yaşantılar edinmesi, kendini yetenekleri doğrultusunda geliştirmesi ve güçlü yönlerini desteklemesi açısından kritik bir psikolojik faktördür (Ekinci ve diğlerleri, 2014). Coopersmith (1967), özgüveni bireyin kendi değeri ve yeterliliğini algılaması olarak tanımlamakta ve özgüvenin büyük ölçüde çocukluk döneminde ebeveyn tutumları ve sosyal deneyimler aracılığıyla şekillendiğini belirtmektedir. Yüksek özgüven düzeyine sahip bireyler, hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha başarılı olma eğilimindedirler. Bu bağlamda, özgüvenin gelişiminde aile, arkadaş çevresi ve eğitim ortamlarının rolü büyüktür (Coopersmith, 1967).

Yüzme sporcuları açısından özgüven, antrenman ve müsabaka performansını doğrudan etkileyen temel bir psikolojik değişkendir. Araştırmalar, yüksek özgüven düzeyinin sportif başarıyı artırdığını, düşük özgüvenin ise kaygı ve performans düşüşüne yol açabileceğini göstermektedir. Utami ve diğlerleri (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, yüksek özgüven ve motivasyonun 50 metre serbest yüzme performansında anlamlı iyileşmelerle ilişkili olduğu ve bu iki psikolojik faktörün performansın %87,7'sini açıklayabildiği tespit edilmiştir.

Psychountaki ve Zervas (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, yarışma öncesi ve yarışma sırasında yüksek özgüven düzeyine sahip genç yüzücülerin daha iyi dereceler elde ettikleri saptanmıştır. Ayrıca, Silva ve diğlerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise, erkek yüzücülerin özgüven düzeylerinin genellikle daha yüksek, kadın yüzücülerde ise kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

6. Stresin Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Stres, bireyin içsel veya çevresel taleplerle karşı karşıya kaldığında, bu talepleri aşma kapasitesine yönelik bir tehdit algıladığı durumlarda ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Mbiydzennyuy ve Qulu, 2024). Günlük yaşamda çeşitli sebeplerden ötürü açığa çıkan stres faktörleri, bireyler üzerinde baskı oluşturarak tükenmişlik, isteksizlik, enerji kaybı, başarısızlık ve düşük iş performansı gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Bozkır ve Demir, 2022b). Spor psikolojisi bağlamında stres, sporcuların performansını etkileyen önemli bir faktör olup, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal kapasitelerini doğrudan şekillendirebilmektedir (İpek, 2025). Aktaş (2023)'a göre, Düzenli olarak yapılan spor stresi gidermeye ve stresten korunmaya yardımcı olmaktadır. Spor, stresten uzak kalmaya, sürekli yeni hedefler belirlemeye ve kaygı düzeyinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır (Şahin, 2023b). Buna karşılık, stresin etkili bir biçimde yönetilememesi

durumunda sporcuların performans düzeylerinde düşüşler meydana geldiği ve genel adaptasyon kapasitelerinin olumsuz yönde etkilendiği araştırma bulgularıyla ortaya konulmaktadır (Türkay ve Demir, 2021).

Yüzme sporcuları özelinde yapılan çalışmalar, stresin düzeyi, kaynağı ve yönetiminin performans ve genel sağlık üzerinde belirleyici etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Chennaoui ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, yarışma döneminde antrenman dönemine kıyasla stres hormonlarında (endorfin, prolaktin, adrenokortikotropin) ve kaygı düzeylerinde belirgin artışlar gözlenmiş; antrenman sırasında ise bu artışlar görülmemiştir. Sezon boyunca özellikle yarışma öncesi ve sırasında yaşanan psikolojik stres ve buna bağlı yorgunluk, performans düşüşüne ve hastalıklara yatkınlığa neden olabilmektedir (Wang ve diğerleri, 2023). Benzer şekilde, akut psikolojik stresin elit yüzücülerde yarışma performansını olumsuz etkilediği ve stres sonrası yüzme hızında anlamlı bir yavaşlama meydana geldiği tespit edilmiştir (Rano, Fridén ve Eek, 2019). Araştırmacılar tarafından yapılan araştırmalarda elde edilen bu bulgular, stresin, yarışma ve antrenman performansını düşürdüğü, yorgunluk ve hastalıklara yatkınlığı artırdığı, sporcuların hormon düzeylerinde ve kaygı seviyelerinde artış gözlemlendiğini göstermektedir.

7. Motivasyonun Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Motivasyon, bireyi bir problemi çözmeye, bir beceri kazanma veya herhangi bir görevi tamamlama konusunda istikrarlı ve odaklanmış bir şekilde çaba göstermeye yönlendiren psikolojik bir güç olarak tanımlanmaktadır (Morgan, Harmon ve Maslin-Cole, 1990). Akbaba (2006) motivasyonu, bireye bir işi yapması için enerji veren ve bu işin yapılmasını arzulu hâle getiren bir etken olarak açıklamaktadır. Güney (2022) ise motivasyonu, bireylerin istenilen nitelikte ve nicelikte görevlerini yerine getirmesi için etkileme süreci olarak tanımlamaktadır.

Yüzme sporcuları açısından motivasyon, spora devamlılık, performans ve spordan kopuşun önlenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, hem içsel hem de dışsal motivasyonun antrenman ve yarışma başarısı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Motivasyon düzeyi yüksek sporcularda spordan kopma riski daha düşük olmakta, hedef belirleme, başarıya güvenin motivasyonel müdahalelerle artırılabilirdiği tespit edilmiştir (Brat ve diğerleri, 2025). Ayrıca, başarı motivasyonunun serbest stil yüzme performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu da tespit edilmiştir (Napitulu ve diğerleri, 2023). Tüm bunlardan hareketle, yüksek motivasyon düzeyine sahip sporcuların, antrenman ve yarışmalarda daha istikrarlı performans sergileyebildikleri ve spordan kopma risklerinin daha düşük olduğu ifade edilebilir.

8. Antrenör Sporcu İletişiminin Yüzme Sporcuları Üzerindeki Etkileri

İnsanın var olduğu her noktada büyük bir önemi bulunan iletişim, sıradan bir aktivite olmanın ötesinde, önemli bir beceri de gerektirmektedir (Özdayı ve Demir, 2018). Bu kapsamda, spor, bireyler arası ilişkilerin kurulmasına olanak sağlayan önemli bir iletişim aracıdır (Özdayı, Demir ve Yücel, 2019).

Spor, özellikle antrenörlük sürecinde antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişki, sporcunun fiziksel ve psiko-sosyal gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Jowett ve Cockerill, 2002). Antrenörler, antrenman ve müsabaka süreçlerinde sporcularıyla etkileşimde bulunmak, onları motive etmek, eğitim ve dönüt sağlamak için yoğun bir çaba harcamaktadır (Reinboth, Duda ve Ntoumanis, 2004). Bu bağlamda, bir antrenörün mesleki donanımının etkinliği, sporcuyla kurduğu iletişimin kalitesi ile doğrudan ilişkilidir (Bayrak ve Nacar, 2015).

Yüzme sporunda antrenör-sporcu iletişimi, sporcunun motivasyonu, psikolojik iyi oluşu ve performansı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Etkili iletişim, güven, karşılıklı anlayış ve destek temelinde şekillenmektedir. Bu unsurlar ise, sporcunun gelişimini ve spora bağlılığını güçlendirmektedir. Antrenörün iletişim becerileri, sporcunun motivasyonunu ve başarıya olan inancını doğrudan etkilemektedir. İyi iletişim, spordan kopma riskini azaltmakta ve performansı artırmaktadır (Papp ve diğerleri, 2024). Öte yandan, otoriter ve baskıcı iletişim tarzları sporcuda kaygı ve motivasyon kaybına yol açarken, destekleyici ve özerklik odaklı iletişim, içsel motivasyonu ve psikolojik iyi oluşu güçlendirmektedir (Sridana ve diğerleri, 2024).

Tüm bunlardan hareketle, antrenör-sporcu iletişimi yüzme sporcularının psikolojik iyi oluşu, motivasyonu ve performansı üzerinde belirleyici bir rol oynadığı ifade edilebilir. Etkili iletişim, güven, karşılıklı anlayış ve destek temelinde kurulduğunda, sporcunun gelişimini ve spora bağlılığını güçlendirirken motivasyon kaybını da azaltabilmektedir. Bu nedenle, antrenörlerin iletişim becerilerini geliştirmeleri, yüzme sporcularının performans düzeylerinin arttırabilmesi açısından oldukça önemli rol oynadığı ifade edilebilir.

SONUÇ

Yüzücülerde psikososyal faktörler ile ilgili olarak; sportif başarı ve spora bağlılığın temel belirleyicileri arasında yer aldığı ifade edilebilir. Sporcuların baskı ve zorluklarla başa çıkabilme yetileri, dikkat ve odaklanma becerileri, kaygı düzeyleri, özgüven ve motivasyonları, sportif performansın kalitesini doğrudan şekillendirmektedir.

Sporcuların dikkat ve odaklanma becerileri, yarışma ve antrenman sırasında performansın optimize edilmesini sağlarken, kaygı düzeyinin kontrol altında tutulması, sporcuların psikolojik dengelerinin korumasına ve performans düşüşlerinin önlenmesine yardımcı olmaktadır. Özgüven ise, sporcuların kendi yeteneklerine güvenmelerini desteklerken motivasyonlarını artırmakta ve spordan kopma riskini de azaltmaktadır. Bu kapsamda motivasyon, spora devamlılık, hedeflere ulaşma ve performans gelişimi açısından merkezi bir rol oynamaktadır.

Öte yandan, antrenör-sporcu iletişimi, yüzücülerin psikososyal gelişimlerinde belirleyici bir etkidir. Etkili iletişim, güven, karşılıklı anlayış ve destek temelinde kurulduğunda sporcuların motivasyon düzeyleri ile sportif performans düzeylerini artırırken, antrenörlerin baskıcı ve otoriter iletişim tarzları ise sporcularda kaygı ve motivasyon kaybına neden olabilmektedir.

Tüm bunlardan hareketle mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak; psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş, kaygı, stres, motivasyon, sporcuların odaklanma becerileri ile özgüven düzeylerinin bütüncül bir şekilde yönetilmesi, hem sportif başarının sağlanabilmesi hem de sporcuların psikolojik yapılarının iyileştirilebilmesi açısından oldukça önemli bir yer tuttuğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 343-361.
- Aktaş, F. (2023). *Spor ve rekreasyon arasındaki ilişkinin sportif rekreasyon açısından ele alınması*. Türkmen, M., Uluç, E. A. (Edt). Spor bilimleri üzerine araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2024). *Tennisin dikkat üzerindeki etkisi*. Uluç, E.A., Uluç, S. ve Atçeken, D.H. (Edt). Spor bilimleri alanında akademik araştırma ve değerlendirmeler IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akyol, G. ve Palta, A. (2025). Spor Bilimleri Fakültesindeki Kadın Öğrencilerin Kendi Kendine Konuşma Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 17(2), 218-233.
- Aly, M., A. Ahmed, M., Hasan, A., Kojima, H. ve R. Abdelhakem, A. (2019). Sport experience and physical activity: event-related brain potential and task performance indices of attention in young adults. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(2), 33.
- Bayrak, E. ve Nacar, E. (2015). Profesyonel takım sporlarında görev yapan antrenörlerin iletişim beceri düzeylerinin araştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 391-405
- Bozkır, A. ve Demir, M. B. (2022a). The Relationship between the Athlete identities of footballers and their level of commitment to sports. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 193-206.
- Bozkır, A. ve Demir, M. B. (2022b). The Effect of Occupational Burnout Levels on Job Performance in Football Referees (8th Region Example). *Journal of Educational Issues*, 8(2), 414432-414432.
- Bozkır, A. ve Demir, M. B. (2024). Taraftarların Kulüplerine Güven Düzeylerinin Araştırılması: Elâzığ Spor Örneği. *The Journal of Social Sciences*, 59(59), 1-13.
- Brat, V., Bota, A., Mitache, G. ve Teodorescu, S. (2025). The Motivational Level of Performance Swimmers and Its Impact on the Risk of Sports Dropout. *Sports*, 13(4), 125.
- Bulut, Ç. ve Duman, S. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde gençlik ve spor il müdürlükleri çalışanlarının iş motivasyonları ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 178-195.
- Chennaoui, M., Bougard, C., Drogou, C., Langrume, C., Miller, C., Gomez-Merino, D. ve Vergnoux, F. (2016). Stress biomarkers, mood states, and sleep during a major competition: "Success" and "failure" athlete's profile of high-level swimmers. *Frontiers in physiology*, 7, 94.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W.H. Freeman Company

- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. ve Üstün Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Ercan, Y. H. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Pashler H. (1998). *Attention*. Psychology Press.
- Gould, D., Dieffenbach, K. ve Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Güney, G. (2022). Mücadele sporlarında sporcuların boş zaman motivasyon düzeylerinin araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 2), 1080-1091.
- Henderson, N. (2013). Havens of Resilience. *Educational Leadership*, 71(1), 22-27.
- Howarth, H., Evans, G., Kruger, P., Dilkes, E., Bell, G. ve Kipps, C. (2023). The prevalence of common mental health problems and associated psychosocial issues in elite swimmers. *Sports psychiatry*.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- İpek, L. (2025). *Yüzücülerin hayal kurma düzeylerinin algılanan stres durumlarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Jones, G. (2002). Performance excellence: A personal perspective on the link between sport and business. *Journal of applied sport psychology*, 14(4), 268-281.
- Jowett, S. ve Cockerill I. (2002). *Incompatibility in the Coach–Athlete Relationship*. In: Cockerill I, Ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thompson Learning.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Kalpak, E. (2025). *10-12 yaş yüzücülerde 50 m kelebek maksimum performans yüzmesinde çıkış ve dönüş evrelerinin toplam zamana etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.

- Kida, T., Tanaka, E. ve Kakigi, R. (2017). Attention as a determinant of task performance: From basics to applications. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 6(2), 59-64.
- Mabweazara, S. Z., Leach, L. ve Andrews, B. S. (2017). Predicting swimming performance using state anxiety. *South african journal of psychology*, 47(1), 110-120.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227
- Morgan, G. A., Harmon, R. J. ve Maslin-Cole, C. A. (1990). Mastery motivation: Definition and measurement. *Early education and Development*, 1(5), 318- 339.
- Napitulu, R. L., Kriswanto, E. S., Arianto, A. C. ve Nurdin, U. (2023). The effect of achievement motivation and self confidence on freestyle swimming performance: A correlation study on senior high school students in Yogyakarta. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(3). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i3-34>
- Odabaş, B. (2003). *12 haftalık yüzme temel eğitim çalışmalarının 7-12 yaş grubu kız ve erkek yüzücülerin fiziksel ve motorsal özellikleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kocaeli.
- Özdayı, N. ve Demir, M B. (2024). Elit Sporcularda İletişim Becerilerinin Yılmazlık Üzerindeki Etkisine Problem Çözme Becerisinin Aracılık Rolünün İncelenmesi. *Social Sciences Studies Journal (Sssjournal)*, 4(18), 1724-1736.
- Özdayı, N., Yücel, A. S. ve Demir, M. B. (2019). Analysis on Loneliness Levels of Students in Summer School of Physical Education and Sports School. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 159-165.
- Özdemir, C. (2024). *Yüzme Sporcularında Psikolojik Dayanıklılık, Sporda Başarı Motivasyonu ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat.
- Öztürk, M. F. (2023). *Yeni tip koronavirus (COVID-19) pandemi döneminde yüzme antrenörlerinin kaygı düzeyleri ve stres algılarının araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.
- Papp, T., Borbély, S. ve Bíró, M. (2024). Investigation Of Factors Determining Performance Among Competitive Swimmers And Their Coaches. *Stadium-Hungarian Journal of Sport Sciences*, 7(1).
- Parnabas, V. (2015). The Relationship between Competitive State Anxiety and Sport Performance among Swimmers. *Contemporary Issue in Sport Psychology*, 62.

- Rano, J., Fridén, C. ve Eek, F. (2018). Effects of acute psychological stress on athletic performance in elite male swimmers. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 59(6), 1068-1076.
- Reinboth, M., Duda, J.L. ve Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.
- Silva, G. C. B., Cortez, A. C. L., do Nascimento Júnior, J. R. A., Granja, C. T. L., Conde, E. F. Q. ve de Melo, G. F. (2019). Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 41, 45475.
- Sridana, R., Tomoliyus, T., Sukamti, E. R., Prabowo, T. A. ve Abrori, R. B. (2024). The Effect of coaching style on performance of athletes through anxiety as mediating variable in adolescent swimmers. *Retos*, 55, 241-248.
- Stoate, I. ve Wulf, G. (2011). Does the Attentional Focus Adopted by Swimmers Affect Their Performance?. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6, 108 - 99.
- Szabó, A., Boros, S., Mezei, S., Németh, V., Soós, I., de la Vega, R., ... ve Patakiné B[ő]sze, J. (2019). Subjective psychological experiences in leisure and competitive swimming. *Annals of Leisure Research*, 22(5), 629-641.
- Şahin, A. (2023a). *Kaygının Sportif Performansa Etkisi*. Uluç, E. A., Gülşen, D. B.A. (edt.) Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023a). *Sporda Özgüven*. Uluç, E. A., (edt.) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI.İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2024a). *Sporda Kaygının Özgüven ve Sportif Performans Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi*. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T. ve Uluç, E. A. (Edt.) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Şahin, A. (2024b). *Sporda Problem Çözme ve Bilişsel Esneklik*. Ünver, D., Uluç, E. A., Çetin, B. (edt.) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Şahin, A. (2024c). *Sporun Yaşam Doyumu ile Stres Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi*. Türkmen, M., Uluç, E. A. (edt.) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler V İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Utami, S. D., Alim, A., Tomoliyus, T., Budiarti, R., Prabowo, T. A. ve Yusuf, N. F. (2024). Analysis of Motivation and Self-Confidence in Swimming Athletes Aged 13-17 Years: How Does it Influence the 50 Meter Freestyle. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 7(6), 148-153.

- Ünal, Y. (2025). *9-13 Yaş Erkek Yüzücülere Uygulanan Life-Kinetik Egzersizlerin Yüzme Performansı, Koordinasyon ve Dikkat Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Wang, H., Theall, B. M., Early, K. S., Vincelle, C., Robelot, L., Sharp, R. L. (2023). Seasonal changes in physiological and psychological parameters of stress in collegiate swimmers. *Scientific Reports*, 13(1), 10995.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yavaş, B. (2025). *8-12 yaş yüzücülerde 50 m serbest stil yüzme hızı ile reaksiyon zamanı, denge, kuvvet ve antropometrik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Disiplinlerarası Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Düzce.
- Yığiter, K. (2021). Assertiveness, Attention and the Relationship between Swimming Training and Them. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(41), 3066-3081.
- Yildiz, M., Şenel, E., Yildiran, I. ve Senel, E. (2018). Prosocial and antisocial behaviors in sport: The roles of personality traits and moral identity. *Sport Journal*, 8(1), 5-17.

Kaygının Spor Performansı Üzerindeki Rolü: Sporcular Üzerine Bir Değerlendirme

Reşat Kartal¹

Özet

Bilindiği üzere kaygı, psikolojik ve fizyolojik süreçlerle doğrudan ilişkilidir ve bireyin performans kapasitesini şekillendiren çok boyutlu bir olgudur. Literatürde, kaygının bilişsel boyutu olumsuz düşünceler ve başarısızlık beklentisi üzerinden performansı sınırladığı görülürken, somatik boyutunun ise, kalp atım hızı, kas gerginliği ve otonom sinir sistemi tepkileri aracılığıyla sporcunun etkinliğini düşürdüğü görülmüştür. Kaygının sportif performans üzerindeki rolü ile ilgili alanyazın incelendiğinde, sporcuların cinsiyeti, spor dalı ve bireysel özellikleri, kaygının düzeyi ve etkilerini belirleyen önemli faktörler arasında yer aldığı görülmüştür.

Spor ortamında kaygı, fizyolojik, psikolojik ve davranışsal göstergelerle kendini göstermektedir. Optimal düzeyde kaygı, performansı destekleyen motivasyonel bir mekanizma olarak işlev görürken, aşırı veya sürekli kaygı performansın düşmesine ve rekabet ortamında etkinliğin azalmasına yol açmaktadır.

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak, farkındalık, meditasyon, bilişsel yeniden yapılandırma ve zihinsel antrenman teknikleri gibi çalışmaların kaygının olumsuz etkilerini azaltmakta ve sporcuların performans tutarlılığını da artırdığı ifade edilebilir

Kavramsal Açıdan Kaygı

Kaygı kavramı, kökeni itibarıyla Latince’de “Angor” (sıkıştırmak, baskı uygulamak) ve “Angustus” (dar, daralmak) terimlerinden türetilmiştir (Crocq, 2015). Psikoloji literatüründe kaygı, geleceğe yönelik belirsizlik ve endişe durumlarını içeren, otonom sinir sisteminin aktivasyonunu tetikleyen ve bireyde hoş olmayan duygusal deneyimlere yol açan bir psikolojik süreç olarak

1 Prof. Dr. Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-7302-1919, resat.kartal@kilis.edu.tr

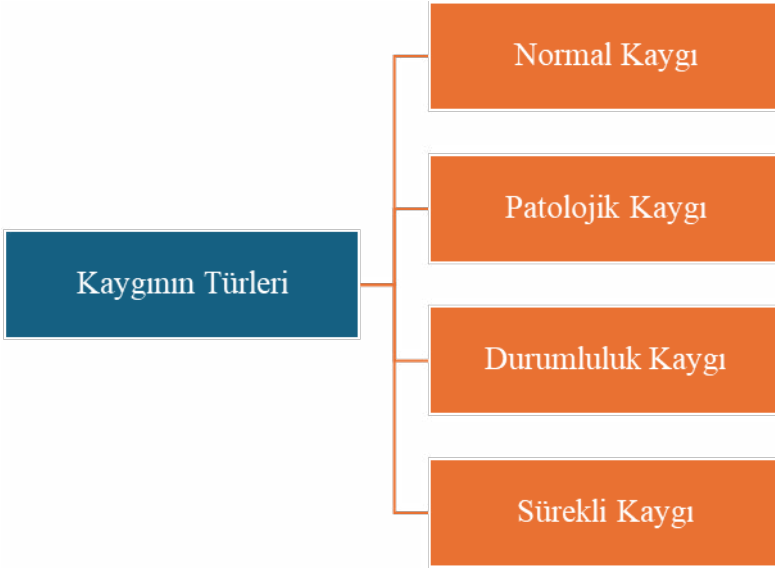
tanımlanmaktadır (Spielberger ve diğerleri, 1983; Yenyol, 2018). Spielberger ve diğerleri (1983)'nin yaklaşımına göre kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki ana boyutta ele alınmaktadır. Durumluk kaygı, bireyin belirli bir ortam veya olay karşısında geçici olarak deneyimlediği kaygı düzeyini ifade ederken; sürekli kaygı, kişilik özellikleri ve yaşam deneyimleri ile ilişkili olarak daha kalıcı ve kronik bir kaygı durumunu kapsamaktadır. Bu ayrım, kaygının hem kısa süreli hem de uzun süreli etkilerinin anlaşılmasına olanak sağlamaktadır.

Kaygı, bireyin yaşamını etkileyen temel duygusal süreçlerden biri olup, karar alma, motivasyon ve davranışsal tepkilerin düzenlenmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Lazarus, 2000). Bu bağlamda kaygı, hem uyaranlara karşı hazırlık sağlayan adaptif bir işlev görebilmekte hem de aşırı veya kontrolsüz olduğunda bireyin performansını ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Adiloğulları (2020), kaygıyı bireyin motivasyonunu tetikleyen, davranışlarını yönlendiren ve çoğu zaman davranışların altında yatan temel bir psikolojik güç olarak nitelendirmektedir. Bu yaklaşımı destekler biçimde Şahin (2024a), kaygının hem zihinsel hem de fiziksel bileşenlere sahip olduğunu, bireyin çevresel tehditlere karşı bir koruma ve hazırlık mekanizması geliştirmesinde işlevsel bir rol üstlendiğini ifade etmektedir.

Kaygı terimi, Türkçeye yabancı kaynaklardan “anksiyete” olarak geçmiştir ve genellikle belirli bir nedeni bilinmeyen endişe, huzursuzluk ve gerginlik hâllerini tanımlamak için kullanılmaktadır. Yapar ve diğerleri (2025)'ne göre özellikle COVID-19 dönemiyle birlikte bireylerin kaygı seviyelerinde ciddi bir artış meydana gelmiştir. Bireylerde olası olumsuz olayların gerçekleşebileceği düşüncesi ve bu durumlarla başa çıkma çabası, kaygının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Antony ve Swinson, 2000). Bu bağlamda kaygı, bireylerin çevresel ve psikolojik uyarıcılara verdikleri yanıtları şekillendiren dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Kaygının şiddeti ve süresi, bireyin kişilik özellikleri, geçmiş deneyimleri ve mevcut stres kaynaklarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu doğrultuda, stresin varlığı açıkça gözlemlenmekle birlikte, stres durumuna yol açan unsurların farklı boyutlar altında ele alınması gerekmektedir (Şahin, 2024c).

Kaygının Türleri

Şahin (2023a)'e göre kaygı, geniş bir anlamda çevresel ve ruhsal uyaranlara karşı verilen duygusal tepkileri kapsayan bir kavramdır. Bu çerçevede kaygı, psikolojik literatürde farklı boyutları ve sınıflandırmalarıyla ele alınan temel bir duygu durumu olarak değerlendirilmektedir. Kaygının türleri ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu kavramının 3 ana grupta incelendiği görülmüştür. Bu kapsamda kaygının türlerine şekil 1'de yer verilmiştir.



Şekil 1'e göre kaygının normal ve patolojik kaygı ile durumluk ve sürekli kaygı biçiminde sınıflandırıldığı görülmektedir (Karagüven, 1999). Normal kaygı, karşılaşılan dış tehdidin derecesi ve önemi ile uyumlu olan ve herhangi bir çatışma mekanizması gerektirmeyen bir tepkidir. Bu kaygı türü, bireyin başka savunma mekanizmalarına başvurmadan başa çıkabileceği, tehdit ortadan kalktığında sona eren doğal bir süreci içermektedir.

Kaygının şiddeti, söz konusu tehlikenin büyüklüğü veya önemine göre değişkenlik gösterebilirken, bireylerin yaşamları boyunca çevresel koşullar nedeniyle zaman zaman deneyimledikleri bir psikolojik yanıt olarak kabul edilmektedir (Marks ve Nesse, 1994). Freud, normal kaygıyı “gerçek” veya “objektif kaygı” olarak tanımlamış ve bireyin dışsal tehlikelere karşı verdiği doğal ve uyum sağlayıcı bir tepki olarak değerlendirmektedir (Karagüven, 1999). Bu bağlamda normal kaygı, bireyin çevresel tehditleri algılama, kendini koruma ve uygun tepki geliştirme kapasitesinin bir göstergesi olduğu ifade edilebilir.

Patolojik kaygı ise, normal kaygının ötesine geçerek, bireyin günlük işlevselliğini bozabilecek, sürekli veya aşırı yoğun bir kaygı durumunu ifade etmektedir. Kaygının bir diğer sınıflandırmasında ise durumluk ve sürekli kaygı yer almaktadır.

Durumluk kaygı, belirli bir olay, görev veya durum karşısında ortaya çıkan geçici ve yoğun duygusal bir tepkidir. Bu kaygı türü, sınav, yarışma veya önemli bir spor müsabakası öncesinde kısa süre içerisinde sona ermektedir. Sürekli kaygı ise, daha düşük yoğunluklu olmasına rağmen süreklilik gösteren, bireyin günlük yaşamını ve işlevselliğini etkileyebilen bir kaygı formudur.

Sürekli kaygı, stres ve fizyolojik rahatsızlıklarla ilişkili olarak ortaya çıkarken, bireylerin adaptasyon yeteneğini zayıflatmaktadır (Karagüven, 1999).

Sporda Kaygının Belirtileri

Spor ve fiziksel aktivite, erken ölüm riskinin azaltılması ve zihinsel sağlık sorunlarının yönetilmesinde doğrudan etkili olmanın yanı sıra, bireylerin öznel refah düzeylerini ve yaşam kalitelerini artırmaktadır (Şahin, 2023b). Bununla birlikte spor ortamında yer alan bireylerin kaygı deneyimleri, bireysel ve çevresel etmenlere bağlı olarak farklı düzeylerde ve biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Araştırmacılara göre kaygı bozukluğu yaşayan bireyler, çeşitli fiziksel rahatsızlıklar deneyimlemelerinin yanı sıra günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede de güçlük yaşamaktadırlar (Cihangir, Özgider, Ölçaş ve Güneşli, 2022). Bu süreçte bireyin psikolojik ve bilişsel becerileri önem kazanmaktadır. Zaman içerisinde bireyin sahip olduğu bu beceriler; eğitim ortamları, sosyal ilişkiler ve sportif yaşantılar yoluyla yeniden biçimlenmekte ve gelişim göstermektedir. Bu bağlamda bireyin kişilik özellikleri, algılama ve tepki verme biçimleri üzerinde belirleyici bir rol üstlenmekte; sporcuların kişilik özelliklerinin davranışlarını şekillendirdiği ifade edilmektedir (Yıldız, Şenel ve Yıldırım, 2018). Kaygının belirtileri, genel olarak fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olmak üzere üç ana boyutta incelenmektedir (Vealey, 2007).

Fizyolojik belirtiler, kaygının otonom sinir sistemi üzerindeki etkilerinden kaynaklanmaktadır. Sporcular, kalp atım hızında artış (taşikardi), solunum sıklığında yükselme (taşipne), kas gerginliği, ekstremitelerde terleme, mide bulantısı, titreme ve uyku bozuklukları gibi tepkiler gösterebilmektedir (Cox ve Cox, 2002; Luetkemeier ve Thomas, 1994). Bu tür fizyolojik uyarılmalar, sporcunun fiziksel kapasitesini sınırlayarak koordinasyon ve performansın etkin biçimde sürdürülmesini engelleyebilmektedir (Hanton, Fletcher ve Coughlan, 2005).

Psikolojik boyutta kaygı, sporcunun bilişsel süreçlerini ve zihinsel performansını doğrudan etkileyebilmektedir. Odaklanma güçlükleri, dikkat dağınıklığı, karar verme sorunları, olumsuz düşünce örüntüleri, başarısızlık beklentisi ve özgüvende azalma gibi tepkiler kaygının bilişsel bileşenini yansıtmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Bu bilişsel süreçler, sporcunun çevresel talepleri algılama ve bu taleplere uygun yanıtlar geliştirme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Karar verici konumda bulunan birey, çevreden gelen beklentileri değerlendirirken kendi gereksinimlerini de gözetmektedir (Vural ve diğerleri, 2019). Bu çerçevede bilişsel kaygı, performansın sınırlandırılmasına yol açarak bilgi işleme hızını ve problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Smith, Smoll ve Cumming, 2007).

Bilişsel süreçlerde yaşanan bu zorlanmalar, duygusal ve davranışsal tepkilerle birlikte ortaya çıkabilmektedir. Kişi, haz duygusuna ulaşmasını güçleştiren bir durumla karşılaştığında öfke tepkisi geliştirebilmektedir (Zengin ve Peker, 2019). Kaygının davranışsal boyutu ise gözlemlenebilir tepkiler üzerinden kendini göstermektedir. Sporcuların huzursuzluk, titreme, tekrarlayıcı el ve ayak hareketleri, kararsız saha içi davranışlar, göz temasından kaçınma, geri çekilme eğilimi ve yavaş reaksiyonlar sergileyebildiği belirtilmektedir (Hanton, Fletcher ve Coughlan, 2005). Bu tür davranışsal tepkiler, takım içi etkileşim süreçlerini olumsuz yönde etkileyerek saha içi koordinasyonun sürdürülebilirliğini zayıflatmaktadır (Vealey, 2007). Bu bütünlük içinde değerlendirildiğinde, kaygının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarının sportif performans üzerinde birbirini tamamlayan etkiler oluşturduğu görülmektedir.

Kaygı ile Başa Çıkma Etkili Olan Yöntemler

Stres, birey üzerinde baskı oluşturabilen ve hem geçici hem de kalıcı kaygı durumlarının ortaya çıkmasına yol açabilen bir olgudur. Bu nedenle, stres düzeyinin düzenlenmesi, kaygının kontrol altına alınmasına katkı sağlayabilmektedir (Dorel, 1998). Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkmayı, bireyin içsel ve çevresel taleplerle ortaya çıkan çatışmaları yönetmek amacıyla gerçekleştirdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamaktadır (Albayrak ve Aslan, 2002).

Stresle başa çıkma yaklaşımları genel olarak problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır. Problem odaklı stratejiler, bireyin algıladığı stres düzeyini artıran durumu değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu yöntem, kaygıya neden olan durumun ortadan kaldırılması için gerekli bilgilerin edinilmesini ve planlı bir şekilde çözüm yollarının oluşturulmasını içermektedir (Koç ve Kara, 2009). Duygu odaklı başa çıkma ise, stres yaratan olayın doğrudan değiştirilmesi yerine, olayın yol açtığı duygusal tepkilerin yönetilmesine odaklanmaktadır (Özü, 2010). Problem odaklı yöntem her zaman etkili olmayabilmektedir. Özellikle stres yaratan olay tamamlanmış ancak etkisi devam ediyorsa, duygu odaklı yaklaşımlar daha işlevsel olabilmektedir.

İnsanların bilişsel süreçlerindeki farklılıklar, aynı olayın farklı kişilerde farklı etkiler yaratmasına yol açmaktadır. Bazı bireyler fizyolojik veya psikolojik bir rahatsızlık yaşamazken, bazıları aynı durumdan olumsuz etkilenebilmektedir. Bu durum, stresin olaydan kaynaklanmadığını, bireyin olayı yorumlama biçimi ile deneyimlendiğini göstermektedir. Bilişsel yeniden yapılandırma, olumsuz düşünceleri fark ederek olumlu alternatiflerle değiştirme ve zihinsel tepkileri düzenleme amacı taşımaktadır.

Stresle başa çıkma yöntemleri, işlevsel sınıflandırmaya göre problem odaklı ve duygu odaklı olarak ele alınabildiği gibi, uygulama biçimlerine göre bedensel ve zihinsel yöntemler olarak da kategorize edilebilmektedir. Bedensel yöntemler arasında nefes teknikleri, düzenli egzersiz, aşamalı kas gevşetme, biyolojik geribildirim, beslenme düzenlemeleri ve yoga yer alırken; zihinsel yöntemler zaman yönetimi, etkili iletişim becerileri, meditasyon, bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme stratejilerini kapsamaktadır (Köroğlu, 2011).

Öte yandan spor alanyazın incelendiğinde sporculara uygulanan masajın, psikolojik sağlık üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğu görülmüştür (Aktaş, 2024a). Bu kapsamda spor masajının sporda kaygı ile başa çıkabilmede etkili bir yöntem olduğu ifade edilebilir.

Kaygı ve Spor

Eğitim sektöründe beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrencilerin sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimlerine sağladıkları katkılar nedeniyle önemli bir konumda bulunmaktadır (Adiloğulları ve Gencay, 2016; Somoğlu ve diğerleri, 2023). Öğretmenlerin yönlendirdiği spor etkinlikleri, öğrencilerin fiziksel becerilerinin yanı sıra dikkat ve konsantrasyon gibi zihinsel yeteneklerinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Dikkat ve konsantrasyon, sporcuların başarı ve performans düzeyleri üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu çerçevede kaygı düzeyinin dengelenmesi, bireylerin performansını doğrudan etkileyebilmektedir. Sporcuların en yüksek performansı sergileyebilmeleri, mevcut dikkatlerini o an için yoğunlaştırmalarına bağlıdır. Performanstaki aksaklıklar, bireylerin elde edeceği ödüller ve başarılar üzerinde olumsuz etki oluşturabilmektedir (Jones, 1991).

Kaygı, sporcuların karar verme süreçlerini, dikkat düzeyini, bireylerin çevresel uyumunu ve motivasyonunu şekillendirmektedir. Özgüven ile kaygı arasında negatif bir ilişki gözlemlenmektedir; özgüven arttıkça kaygı seviyeleri düşmekte, özgüven azaldığında kaygı düzeyi yükselmektedir. Sporcuların kaygı düzeylerinin artması, belirli hareket kombinasyonlarını sergilemede yetersizlik yaşamalarına ve yeteneklerine ilişkin olumsuz duygular geliştirmelerine neden olabilmektedir. Bu durum, sportif performansın kaygı ile yakından ilişkili olduğunu ve uzun vadede sporcuların kariyer gelişimi üzerinde belirleyici etkiler oluşturabileceğini göstermektedir (Konter, 1996). Bu bağlamda, performansı etkileyen psikolojik değişkenler arasında motivasyonun ayrı bir öneme sahip olduğu ifade edilmektedir. Şahin (2024b)'e göre sporcuların verimliliğinin artmasında en önemli etkenlerden biri de motivasyon olarak görülmektedir.

Egzersiz yapma sıklığı yaş grupları arasında farklılık göstermekte olup, egzersiz yapma sıklığının kaygı düzeyi ve kaygı bozukluklarının görülme sıklığı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Teychenne, 2015; Bélair ve diğerleri, 2018). Düzenli yapılan egzersiz, kaygı düzeylerini dengelemekte ve kaygı bozukluklarının görülme sıklığını azaltarak koruyucu etki sağlamaktadır (Biddle ve diğerleri, 2019; Larun ve diğerleri, 2006). Ayrıca düzenli egzersiz, bireylerin beden algısını olumlu yönde etkileyerek depresif bulguların azalmasına katkı sağlayabilmektedir (Bassett-Gunter ve diğerleri, 2017). Düzenli egzersiz yapan bireylerde intihar düşüncesi, kaygı düzeyi ve depresyon belirtileri anlamlı olarak azalmaktadır (Babiss, ve Gangwisch, 2009). Egzersiz yapmayan bireylerde olumsuz düşünceler ve artan kaygı düzeyleri gözlemlenirken, düzenli egzersiz bu riskleri azaltıcı bir rol üstlenmektedir (Strohle ve diğerleri, 2019).

Beden algısının olumlu yönde gelişmesi, sosyal yaşam üzerinde de etkili olmakta ve kaygı ile ilişkili olabilecek bozuklukların ortaya çıkmasını engelleyebilmektedir (Paxton ve diğerleri, 2006). Düzenli egzersiz ile sosyal etkileşim düzeyindeki artış, kaygı seviyesini azaltıcı ve egzersiz yapma sıklığını artırıcı bir faktör olarak işlev görmektedir (Boone ve Leadbeater, 2006). Bu bağlamda, egzersiz ve sosyal etkileşim birlikte, sporcuların kaygı düzeylerini yönetebilmesi için önemli bir zemin oluşturmaktadır.

Yaşam doyumu, mutluluk ve spor bağlılığı bireyin psikolojik iyi oluşunu güçlendirirken, kaygı bu olumlu yapıları zayıflatabilen bir değişkendir (Yazıcı ve Somoğlu, 2021). Spora düzenli katılım ve yüksek bağlılık, stresin azalmasına ve kaygının daha etkili yönetilmesine katkı sağlayarak mutluluk ve yaşam doyumunu artırmaktadır. Buna karşılık yüksek kaygı düzeyleri, spordan alınan hazzı ve motivasyonu düşürerek spor bağlılığını olumsuz etkileyebilmektedir (Somoğlu, Yazıcı ve Taşkın, 2024). Bu nedenle, söz konusu değişkenler birbirini karşılıklı olarak etkileyen ve bireyin genel iyilik hâlini belirleyen önemli psikolojik unsurlar olarak değerlendirilmektedir.

Spor müsabakaları, sınırlı süre içinde yüksek performans sergilemeyi gerektirdiğinden, bu süreçte ortaya çıkan kaygı durumu durumluluk kaygısı olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların günlük yaşamlarında sahip oldukları kişilik özellikleri ise sürekli kaygı düzeyinin oluşmasına yol açabilmektedir. Kişilik yapısı, sporcuların çeşitli ortamlarda baskı hissetmesine ve uzun süreli endişe ile huzursuzluk yaşamlarına neden olabilmektedir.

Sürekli kaygı yaşayan sporcular, durumluluk kaygısı sorunu olmayan sporculara kıyasla kaygı uyaran durumlara daha yoğun tepki gösterebilmektedirler. Kaygı problemi bulunmayan sporcular, kaygı yaratıcı ortamda düşünce ve davranışlarını kontrollü bir şekilde yönetebilmekte ve uyum sağlayabilmektedirler. Sürekli kaygının durumluluk kaygıyı artırması,

yoğun bir tedavi sürecini gerektirebilmektedir ve bu noktada sorumluluk psikiyatristler ve klinik uzmanlar tarafından üstlenilmektedir (Tavacıoğlu, 1999).

Polman ve diğerleri (2007), kaygının spor ile ilişkisini, performans düzeyi ve hedeflenen başarı açısından açıklamaktadır. Kaygının sportif performans üzerindeki etkisi, çevresel ve fiziksel faktörlerle etkileşim hâlinde değerlendirildiğinde yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerin belirleyici olduğu görülmüştür. Müsabaka ortamları, sporcular üzerinde hem zihinsel hem de fiziksel baskı oluşturmaktadır. Bu durum, antrenmanlarda sergilenen performansın müsabakalarda aynı düzeyde ortaya konmasını da engelleyebilmektedir.

Antrenörlerin müsabaka sırasında “Takımı tanıyamadım” veya “Ortaya konan performans karşısında şaşkınlık yaşadım” şeklindeki yorumları, stresin spor performansı üzerindeki etkisini somut şekilde ortaya koymaktadır (Engür, 2022). Müsabaka sırasında sporcularda kaygı ve strese bağlı olarak telaş, huzursuzluk, çekingen davranışlar ve fizyolojik değişiklikler gözlemlenebilmektedir. Meydana gelen bu belirtiler, sporcunun hem kendi beklentilerini hem de antrenör ve seyircilerin beklentilerini karşılamasını engelleyebilmektedir. Kontrol altına alınamayan kaygı durumu, sporcuların takım içi uyumunu bozarak senkronizasyonu olumsuz etkileyebilmektedir (Gümüş, 2002).

Kaygının Sportif Performansa Etkileri

Sporun geçmişten günümüze insan sağlığındaki yeri gittikçe önem kazanmaktadır (Görgülü ve diğerleri, 2018). Aktaş (2023a), spor faaliyetlerinin bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını geliştirdiğini belirtmektedir. Sporun tarihsel süreçte toplum yaşamına entegrasyonu ve ekonomik, siyasi, sosyal, psikolojik ile biyolojik alanlarda etkili bir olgu hâline gelmesi, sporun sosyolojinin ilgi odağına girmesini sağlamış ve beden eğitimi ile sosyoloji bilimlerine katkı sunmuştur (Aktaş, 2023b). Bu iyileştirici etkisine karşın, sporcular yarışma süreçlerinde çeşitli baskı ve zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Özellikle müsabaka ortamları sporcuların, kaygı ve stres deneyimlemelerine yol açabilmektedir.

Çoğu zaman sporcular, antrenmanlarda sergiledikleri performansı yarışma sırasında, baskı ve stres altında yeterince ortaya koyamamaktadır. Teknik direktörler ve antrenörler, müsabaka sonrası yorumlarında, oyuncularının performansını beklenenden düşük bulduklarını ve sergilenen oyun karşısında şaşkınlık yaşadıklarını ifade etmektedirler (Engür, 2002). Yarışma ortamında sporcular, yüksek baskı ve pres altında bulunmakta, bu durum kaygı ve stresin

artmasına yol açmaktadır (Engür, 2002). Kaygının fizyolojik belirtileri arasında kalp atış hızının yükselmesi, kas gerginliğinin artması, aşırı heyecan, ellerde ve ayaklarda terleme, konsantrasyon kaybı, esneklik ve koordinasyon bozuklukları yer almaktadır (Tavacıoğlu, 1999; Gümüş, 2002).

Kaygı ile performans arasındaki ilişki, spor psikolojisi alanındaki birçok araştırmanın odak noktası olmuştur. Araştırmalar, sporcuların kaygı düzeylerinin, müsabaka öncesi ve sırasında belirli bir seviyede tutulmasının performansı desteklediğini ortaya koymaktadır (Tiryaki, 2000). Spor müsabakalarının temelinde kazanma ve kaybetme olasılıkları yer almakta, bu durum, sporcuların performans beklentilerini artırmakta ve yoğun duygusal deneyimler performans düşüşlerine neden olabilmektedir (Gümüş, 2002).

Spor psikologları, yüksek performansın belirli bir kaygı düzeyi ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Kaygı düzeyi, performans üzerinde ters U şeklinde bir etkiye sahiptir. Kaygının çok yüksek olması start telaşına, çok düşük olması ise start tembelliğine yol neden olabilmektedir. Kaygı düzeyi, performans kapasitesine yaklaşıldıkça artış göstermekte ve sporcunun sınırlı kapasitesine paralel olarak yoğunlaşmaktadır. Ayrıca, yarışmaların sonucuna bağlı olarak uygulanan ödül ve ceza sistemleri, kaygı düzeyini etkileyerek performans üzerinde ek bir etki yaratmaktadır (Başer, 1998).

Kaygının Spor Performansı Üzerindeki Etkilerine Yönelik Yapılan Araştırmalar ve Ulaşılan Sonuçlar

Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmalar, kaygının sporcuların performansı üzerinde belirleyici ve çoğunlukla olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Balogh, 2020; Marwat ve diğerleri, 2021; Bukhari, Fahd ve Tahira, 2021). Marwat ve diğerleri (2021) ile Khan ve diğerleri (2017)'ne göre kaygı, hem psikolojik hem de fizyolojik boyutlarıyla performansı etkilemektedir. Bilişsel kaygı, olumsuz düşünceler ve başarısızlık beklentisi üzerinden performansı sınırlarken, somatik kaygı bedensel belirtiler aracılığıyla sporcunun etkinliğini azaltabilmektedir (Khan ve diğerleri, 2017; Bukhari, Fahd ve Tahira, 2021; Miruna ve Laura, 2023). Yapılan çalışmalar, kaygı düzeyi ile performans arasında negatif bir ilişki olduğunu ve kaygı arttıkça performansın düşme eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır (Marwat ve diğerleri, 2021; Bukhari, Fahd ve Tahira, 2021). Benzer şekilde, Aktaş (2024b)'a göre, kaygı düzeyinin yüksek olması, sportif dikkate de olumsuz yönde etki etmektedir. Ayrıca Tekin ve diğerleri (2018) 16 haftalık Tae-Bo egzersiz programı üzerine yaptıkları bir çalışma da düzenli fiziksel aktivitenin sosyal fizik kaygısını anlamlı düzeyde azaltabildiğini göstererek kaygının yönetilebilir bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulguyu destekler

şekilde, Tekin ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırma da aerobik egzersizin yalnızca fiziksel uygunluğu geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda psikososyal iyilik hâlinde de belirgin iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur.

Cinsiyet ve spor türü açısından yapılan araştırmalar, kadın sporcuların erkeklere kıyasla daha yüksek kaygı düzeyleri yaşayabileceğini ve bireysel sporcuların takım sporcularına göre daha yoğun kaygı deneyimleyebileceğini göstermektedir (Marwat ve diğerleri, 2021; Ariffin, Anuar ve Azhar, 2025; Şenel ve Karakuş, 2022). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (Bukhari, Fahd ve Tahira, 2021).

Alanyazın incelendiğinde optimal düzeyde olan kaygının sporcu performansına olumsuz yönde etki etmediğine yönelik araştırma bulgularının da yer aldığı görülmüştür (Balogh, 2020; Ng, 2023; Miruna ve Laura, 2023). Optimal düzeydeki kaygı, sporcuların performansını artıran bir motivasyon kaynağı olarak işlev görmektedir. Ancak kaygı düzeyi çok yükseldiğinde performans üzerinde baskılayıcı etkiler ortaya çıkabilmektedir. Öz güveni yüksek ve zihinsel dayanıklılığı gelişmiş sporcular, kaygıyı daha etkili bir şekilde yöneterek performanslarını koruyabilmektedir (Demir ve diğerleri, 2025; Fadare ve diğerleri, 2022).

Kaygının performans üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik müdahaleler, sporcuların psikolojik ve sportif çıktıları açısından önemli bir yere sahiptir. Güncel çalışmalar, zihinsel antrenman uygulamalarının kaygının düzenlenmesi yoluyla performans tutarlılığını artırdığını göstermektedir (Duyan ve diğerleri, 2025). Bu bağlamda farkındalık temelli yaklaşımlar, meditasyon, psikoterapi ve Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) gibi uygulamaların kaygıyı azaltarak performansı desteklediği bildirilmektedir (Anwari ve diğerleri, 2025; Dehghani ve diğerleri, 2018). Bunun yanı sıra, etkili başa çıkma stratejileri ve yüksek duygusal zekâ düzeyi, kaygının performans üzerindeki baskılayıcı etkilerini hafifletebilen önemli psikolojik kaynaklar arasında yer almaktadır (Demir ve diğerleri, 2025; Yue, Xiang, Yasmin ve Poulová, 2025).

SONUÇ

Kaygı, spor performansını etkileyen temel psikolojik ve fizyolojik süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların kaygı düzeyleri yükseldiğinde, hem yarışma hem de antrenman ortamlarında performanslarını sınırlandıran etkiler ortaya çıkabilmektedir. Optimal düzeydeki kaygı, motivasyonu destekleyerek performansı olumlu yönde etkileyebilirken, aşırı veya sürekli kaygı ise performans düşüşüne yol açabilmektedir.

Sporcuların cinsiyeti, spor dalı ve bireysel özellikleri, kaygının düzeyini ve etkisini şekillendiren önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, kaygının yönetimi, spor psikolojisi açısından kritik bir öneme sahiptir. Farkındalık, meditasyon ve zihinsel antrenman teknikleri, kaygı düzeyinin düzenlenmesine katkı sağlamak ve sporcuların rekabet ortamında daha istikrarlı performans sergilemesine destek olmaktadır.

Kaynakça

- Adiloğulları, G. ve Gencay, S. (2016). Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin duygusal zekâ ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(1), 7-21.
- Adiloğulları, İ. (2020). *Spor da duygusal zekâ*. Şenel, E. (Edt). Sportif performansın psikolojik belirleyicileri içinde. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Aktaş, F. (2023a). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Türkmen, M., Uluç., E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor ve rekreasyon arasındaki ilişkinin sportif rekreasyon açısından ele alınması*. Türkmen, M., Uluç., E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2024a). *Masaj ve sağlık*. Türkmen, M., Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler V İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2024b). *Tennisin dikkat üzerindeki etkisi*. Uluç, E.A., Uluç, S. ve Atçeken, D.H. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Albayrak, N. ve Aslan, Ö. (2002). Hemşirelerde iş doyumu. *Modern Hastane Yönetimi Dergisi*, 6(2), 29-35.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *Shynes & social anxiety workbook*. Canada: New Harbinger Publication, Inc.
- Anwari, A. S. N., Isna, N. M., Prasetya, M. R. A., Widodo, A. ve Priambodo, A. (2025). Investigating the Effects of Pre-Competition Anxiety on Sport Psychological Performance in Young Athletes Performance. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(2), 354-361.
- Ariffin, N. A. K., Anuar, N., & Azhar, N. A. (2025). Comparative analysis of athlete anxiety and performance between individual and team sports in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 15(2), 759-766. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v15-i2/23505>
- Babiss, L. A. ve Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.
- Balogh, L. (2020). The relationship between arousal zone, anxiety, stress and sports performance.

- Bassett-Gunter, R., McEwan, D. ve Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22, 114–128.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikoloji*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Bélair, M. A., Kohen, D. E., Kingsbury, M. ve Colman, I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: Evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*, 8(10), e021119.
- Biddle, S. J. H., Ciacconni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.010>
- Boone, E. M. ve Leadbeater, B. J. (2006). Game on: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 79–90. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00122.x>
- Bukhari, F. K., Fahd, S., Tahira, R. ve Yaseen, M. (2021). Impact of sports anxiety on sports performance of players. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(3), 581–586.
- Cihangir, H. N., Özgider, C., Olcaş, F. ve Güneşli, E. (2022). Amatör sporcuların Yeni tip koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygılarının incelenmesi (Çanakkale İli Örneği). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 29-39.
- Cox, R. H. ve Cox, R. H. (2002). Sport psychology: Concepts and applications.
- Crocq, M.A. (2015). A History of Anxiety: From Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17, 319–325
- Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Zarnagh, H. G. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic physician*, 10(5), 6749.
- Demir, G. T., Namlı, S., Çakır, E., Batu, B., Ateş, F., Yılmaz, E., ve Çağın, M. (2025). The role of mental toughness, sport imagery and anxiety in athletic performance: structural equation modelling analysis. *BMC psychology*, 13(1), 869.
- Dorel, J. L. (1998). *Personal goals and winning or losing during the competitive exercises: Effects on anxiety*. Lamar University, United States of America.
- Duyan, M., Çelik, T., Günel, İ., Tekin, G., Tekin, A., Özoglu, F., ve Barkın, E. (2025, November). Mental Training and Flow in Wheelchair Basketball: The Mediating Role of Injury Anxiety. In *Healthcare* (Vol. 13, No. 22, p. 2944). MDPI.

- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir).
- Fadare, A. S., Langco, L., Canaliya, C., Kabirun, C. A., & Abelardo-Sabandija, B. J. (2022). Athletes' confidence and anxiety management: a review in achieving optimal sport performance. *International Journal of Science and Management Studies*, 5(4), 311-318.
- Görgülü, R., Adiloğulları, G. E., Tosun, Ö. M. ve Adiloğulları, İ. (2018). Pro-sosyal ve antisosyal davranış ile sporcu kimliğinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 147-161.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya).
- Hanton, S., Fletcher, D. ve Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Jones, G. (1991). *Stress and anxiety*. Great Britain: Croswood Press.
- Karagüven, M. H. Ü. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11(11), 203-218.
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U. ve Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Res Inves Sports Med*, 1(1), 1-5.
- Koç, H. ve Kara, D. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *Journal of Business Research*, 2, 35-50.
- Konter, E. (1997). Profesyonel futbolcuların profesyonellik yılı sürelerinin durumluk kaygıları üzerine etkisi. In 6. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi Bildiri Özetleri. İzmir.
- Köroğlu, Ö. (2011). *İş doyumu ve motivasyon düzeylerini etkileyen faktörlerin performansla ilişkisi: Turist rehberleri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Larun, L., Nordheim, L. V., Ekeland, E., Hagen, K. B. ve Heian, F. (2006). Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD004691. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.

- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Halsted Press.
- Luetkemeier, M. J. ve Thomas, E. L. (1994). Hypervolemia and cycling time trial performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 26(4), 503-509.
- Marks, I. M. ve Nesse, R. M. (1994). Fear And Fitness: An Evolutionary Analysis Of Anxiety Disorders. *Ethology And Sociobiology*, 15(5-6), 247-261.
- Marwat, N., Islam, S., Luqman, M., Manzoor, M. ve Irfanullah, A. (2021). Effect of competition anxiety on athletes sports performance: implication for coach. *Humanities & Social Sciences Reviews*.-2021.-1460-1464. <https://www.researchgate.net/publication/352935968>.
- Miruna, M. ve Laura, L. P. P. (2023). The level of anxiety as a facilitating or inhibiting factor in sports performance. *BlackSea Journal of Psychology*, 14(3), 158-165.
- Ng, T. S. (2023). A literature review on anxiety of the athletes' performance. *International Journal of Future Multidisciplinary Research*, 5(5). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i05.8211>
- Özü, Ö. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: Karşıyaka Vergi Dairesi örneği* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J. ve Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E. ve Levy, A. (2007). Precompetitive state anxiety, objective and subjective performance, and causal attributions in competitive swimmers. *Pediatric exercise science*, 19(1), 39-50.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. ve Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(1), 39-59.
- Somoğlu, M. B., Albayrak, A. Y., Taşkın, S., Taşkın, S. (2023). Sporcuların Yaralanma Kaygılarının Saldırganlık ve Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1405-1414. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1323938>
- Somoğlu, M. B., Yazıcı, Ö. F. ve Taşkın, S. (2024). Determination of sports engagement and satisfaction with sporting life of athlete students. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 1485-1501. <https://doi.org/10.29299/kefad.1325688>
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.

- Strohle, A., Graetz, B., Scheel, M. (2009). The acute antipanic and anxiolytic activity of aerobic exercise in patients with panic disorder and healthy control subjects. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1013–1017.
- Şahin, A. (2023a). *Kaygının Sportif Performansa Etkisi*. Uluç, E.A., Gülşen, D. B.A. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023b). *Sporun Özel İyi Oluşa Etkisi*. Uluç, E.A., Gülşen, D.B.A. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2024a). *Sporda Kaygının Özgüven ve Sportif Performans Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi*. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T., Uluç, E.A. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2024b). *Sporda Problem Çözme ve Bilişsel Esneklik*. Ünver, D., Uluç, E.A. ve Çetin, B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2024c). *Sporun Yaşam Doyumu ile Stres Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi*. Ünver, D., Uluç, E.A. ve Çetin, B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şenel, E. ve Karakuş, K. (2022). Spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde uzaktan eğitime yönelik tutum ile iş bulma kaygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 677-687. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1097667>
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi: Bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tekin, A., Tekin, G., Aykora, E. ve Çalışır, M. (2018). Tae-bo egzersiz programının üniversiteli kadın öğrencilerde fiziksel motorik ve psikososyal çıktıları. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 431-441.
- Tekin, A., Tekin, G., Çalışır, M ve Bayrakdaroğlu, S. (2015). Düzenli aerobik egzersiz programının üniversiteli obez kız öğrencilerin fiziksel, motorik ve psiko-sosyal parametrelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 19-29.
- Teychenne, M., Costigan, S. A. ve Parker, K. (2015). The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: A systematic review. *BMC Public Health*, 15, 513.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport.
- Vural, M., Özdemir, A., Özdemir, H., Çoruh, Y., Peker, A. T. ve Zengin, S. (2019). Lise Düzeyindeki Milli Sporcuların Karar Vermede Özsayı ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 106-114.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yapar, A., Özgider, C., Adiloğulları, İ., Bavlı, Ö. ve Adiloğulları, G. E. (2025). Physical activity levels and psychological parameters among university

- students following the COVID-19 pandemic. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 117.
- Yazıcı, Ö. F. ve Barış, M. S. (2021). A Study on Vitality and Happiness Levels of Sports High School Students. *Journal of Educational Issues, Special Issue*. 7(3), 214-229.
- Yeniyol, Z. D. (2018). *Sağlık çalışanlarının iş doyumu, kaygı ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Yildiz, M., Şenel, E., Yildiran, I. ve Senel, E. (2018). Prosocial and antisocial behaviors in sport: *The roles of personality traits and moral identity*. *Sport Journal*, 8(1), 5-17.
- Yue, Y., Zubing, X., Yasmin, F. ve Poulova, P. (2025). Impact of competitive anxiety and coach leadership style on track and field athlete performance: moderating role of coping strategies and emotional intelligence. *Current Psychology*, 44(3), 1511-1526.
- Zengin, S. ve Peker, A. T. (2019). Eğitsel Oyunların Zihinsel Engelli Çocukların Öfke Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 29-41.

Sportif İletişimin Görünmeyen Gücü: Takım Başarısında Psikolojik Etkileşimler

Ferhat Aktaş¹

Özet

İletişim, bireyler ya da gruplar arasında anlam üretme ve aktarma sürecidir. Bu süreç, sözlü ya da sözsüz göstergeler aracılığıyla bilgi, duygu ve düşüncelerin karşı tarafa iletilmesini kapsamaktadır. Etkileşime dayalı yapısıyla iletişim, hem davranışların koordinasyonunu hem de toplumsal ilişkilerin sürekliliğini sağlamaktadır. Sportif iletişim, spor ortamında sporcu, antrenör, hakem, yönetici, sağlık ekibi ve taraftar gibi paydaşlar arasında gerçekleşen etkileşim süreçlerini ifade etmektedir. Performansın yönlendirilmesi, takım içi ilişkilerin düzenlenmesi, taktik aktarımı, motivasyon sağlama ve spor kültürünün oluşturulması sportif iletişimin kapsamına girmektedir. Sporun yapısal özellikleri gereği hızlı, net ve duruma uygun mesaj alışverişi gerektiren bir iletişim biçimidir. Sportif iletişim, performansın sürdürülebilir hale gelmesinde temel bir işlev görmektedir. Takım içi uyumun güçlenmesine, görev dağılımının anlaşılır biçimde yapılmasına, sporcuların psikolojik dayanıklılığının desteklenmesine ve antrenman süreçlerinin verimli şekilde yürütülmesine katkı sağlamaktadır. Spor ortamı çoğu zaman hızlı karar almayı, yoğun dikkat toplamayı ve duygusal baskıyla başa çıkmayı gerektirmektedir. Bu nedenle iletişim, mesaj aktarımının yanı sıra, psikolojik süreçlerin etkileşimi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu süreç sporunun ya da antrenörün aynı sözel uyarıyı farklı biçimlerde yorumlayabilmesi iletişimin yönünü değiştirebilmektedir. Rekabetin yarattığı baskı altında, küçük bir algı hatası taktiksel bir yanlış anlamaya dönüşebilmektedir.

İletişimin Tanımı

Alanyazında iletişim kavramı, genellikle bilgi aktarım sürecine vurgu yapan tanımlarla açıklansa da, daha kapsamlı bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde yalnızca bir iletinin gönderilmesi değil, aynı zamanda ortak bir anlam üretim

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yenice Meslek Yüksekokulu, 0000-0003-0010-5876, ferhataktas@comu.edu.tr

sürecini de içeren etkileşimsel bir yapı olarak ele alınmaktadır (Oskay, 1993). Bu yönüyle iletişim, bireyler arasında gerçekleşen sembolik bir alışverişi temsil etmekte ve hem bilişsel hem duyuşsal süreçleri içeren çok boyutlu bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir. Dökmen (2008), iletişimi anlam üretiminin başladığı noktadan, bu anlamın karşı tarafa aktarılıp yorumlandığı aşamaya kadar uzanan döngüsel bir süreç olarak tanımlamakta ve bu sürecin tek yönlü değil, etkileşimli bir yapı taşıdığını vurgulamaktadır.

Türkçe literatürde iletişim kavramının komünikasyon, haberleşme ve bildirişim gibi terimlerle karşılanması, kavramın tarihsel ve sosyolojik gelişimiyle ilişkilidir. Bu farklı terminolojik karşılıklar, iletişim olgusunun yalnızca bilgi aktarımı değil, aynı zamanda sosyal ilişki kurma, kültürel anlam yaratma ve bireyin kendisini ifade etme gereksinimini karşılayan bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu nedenle iletişim, yalnızca teknik bir mesaj aktarımı olarak değil, toplumsal yaşamın düzenleyici unsurlarından biri olarak değerlendirilmelidir.

Batu ve Kalaman'ın (2018) tanımladığı biçimiyle iletişim, bireylerin duygu, düşünce ve bilgilerini sözlü, sözsüz, yazılı veya teknolojik araçlar aracılığıyla kişiden kişiye, kişiden gruba, gruptan geniş kitlelere aktardığı amaçlı bir mesaj alışverişini kapsamaktadır. Bu yönüyle iletişim süreci, doğrusal bir hat üzerinde gerçekleşen basit bir gönderme-alma ilişkisini aşarak, içerik üretimi, kodlama, iletim, alımlama ve geri bildirim gibi birbiriyle bağlantılı aşamalardan oluşan çok aşamalı bir sistem olarak değerlendirilmektedir.

Özcan (2006), insan yaşamının iletişimden bağımsız bir zaman dilimini barındırmadığını belirterek iletişimin insan davranışının ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin toplumsal yapıyı anlamlandırma, kimlik oluşturma ve sosyal rollerini sürdürebilme süreçleri iletişim yoluyla gerçekleşmektedir. Bu bağlamda iletişim, bireyin psikososyal gelişiminden örgütsel yapılar içindeki işleyişe kadar geniş bir alanda belirleyici bir işlev üstlenmektedir.

İletişimin Çeşitleri

İnsanlık tarihinin tüm evrelerinde bireyler, çevreleriyle kurdukları etkileşimler aracılığıyla toplumsal yaşamın temel yapılarını oluşturmaktadır. Bu etkileşim ağı, anlam üretme ve karşılıklı anlaşılabilirlik gereksinimi doğrultusunda iletişim süreçlerini ortaya çıkarmaktadır. Tarihsel gelişim süreci incelendiğinde, insanların iletişim kurmak amacıyla çok çeşitli araç ve yöntemler geliştirdiği görülmektedir. Bu durum, iletişimin durağan bir olgudan çok, sürekli dönüşen ve sistematik bir yapı sergileyen dinamik bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir (Okay, 2016).

Sözel iletişim, bireyler arasında doğal dil aracılığıyla gerçekleşen bir etkileşim biçimi niteliği taşımaktadır (Mutlu, 2016). Gürüz ve Yaylacı (2004) tarafından yapılan bir çalışmada sözlü aktarımın kişilerarası iletişimde merkezi bir konumda bulunduğu ve dilin bu süreçte temel araç işlevi gördüğü belirtilmektedir. Sözlü iletişim, üzerinde uzlaşmış semboller sistemine dayanan ve konuşma ile dinleme süreçleri üzerinden işleyen bir iletişim türü olarak açıklanabilir. Bu tür iletişim yüz yüze etkileşimde, telefon görüşmelerinde ya da konuşma temelli diğer sosyal ortamlarda gerçekleşmektedir. Gudykunst ve Ting-Toomey (1988)'in sınıflandırması, sözlü iletişim tarzlarının kültürel farklılıklar ve bireysel eğilimler doğrultusunda değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Doğrudan–dolaylı, ayrıntılı–özlü, kişisel–bağlamsal ve enstrümantal-etkisel iletişim tarzları bu sınıflandırmanın temel boyutlarını oluşturmaktadır (Taşdemir, 2017). Bu yaklaşım, sözlü iletişim davranışlarının kültürel kodlar, toplumsal roller ve kişilerarası ilişkilerin niteliği tarafından şekillendirildiğini göstermektedir.

Sözel olmayan iletişim, konuşma dışındaki tüm ifade biçimlerini kapsayan çok boyutlu bir etkileşim alanıdır (Mutlu, 2016). Bu iletişim türü, sözcük kullanılmadan duygu ve düşüncelerin aktarılmasını sağlayan geniş bir davranış repertuarını içermektedir. Beden dili, yüz ifadeleri, göz teması, sessizlik, sesin ton ve ritim farklılıkları, giyim tercihleri, mekân kullanımı, kişiler arası mesafe düzenlemeleri, fiziksel görünüme ilişkin ipuçları, dokunsal davranışlar ve duysal algı unsurları bu kapsamın temel bileşenleri arasında değerlendirilmektedir (Dinçer, 2015). Cüceloğlu (2006), sözsüz iletişimde alıcı konumundaki bireyin de belirli algısal ve bilişsel özelliklere sahip olması gerektiğini vurgulayarak yüz ifadeleri, beden duruşu ve ses tınısının iletişimsel anlam üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir.

Sözsüz iletişime ilişkin yapısal özellikler literatürde çeşitli biçimlerde ele alınmaktadır. Bu iletişim türünün belirli ölçüde belirsizlik içerebildiği, duygusal ifadelerde güçlü bir aktarım aracı niteliği taşıdığı ve çoklu anlam üretimine açık olduğu belirtilmektedir. Ayrıca kişilerarası ilişkilerin niteliği hakkında önemli ipuçları sunmakta ve sözel mesajları tamamlayıcı bir işlev üstlenmektedir. Sözsüz iletişim davranışlarının biçimlenmesinde kültürel bağlamın belirleyici bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Küçük, 2016).

Sporda İletişimin Önündeki Engeller

Teknoloji alanında meydana gelen gelişmeler her alanı etkilediği gibi spor alanlarını da etkilemiştir (Bulut ve diğerleri, 2021). Bu durum, iletişim sürecinin niteliğini de dönüştürmektedir; çünkü iletişim, bireyler arasında bilgi, tutum ve anlam aktarımlarının düzenli biçimde gerçekleşmesini gerektiren

çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Teknolojik yeniliklerin spora dâhil olmasıyla birlikte, meydana gelen çok katmanlı yapı bu alana hem hız kazanmakta hem de daha karmaşık bir hâl almaktadır. Dijital araçların iletişim akışına katılması, mesajların üretimi, iletimi ve yorumlanması üzerinde belirgin etkiler oluşturmaktadır (Akman ve Ünal, 2013). Bu dijital dönüşümün dikkat çeken unsurlarından biri de spor alanlarında giderek daha yaygın kullanılan sanal gerçeklik uygulamalarıdır (Koç ve diğerleri, 2024). Spor ortamındaki etkileşimlerin giderek daha fazla teknoloji destekli hale gelmesi, iletişimin temel bileşenlerinin yeniden yapılandığını göstermektedir. Bu yapı çeşitli durumlarda bozulabilmekte ya da kesintiye uğrayabilmektedir.

Bununla birlikte dijital iletişim kanallarının yoğun ve kontrolsüz kullanımı, iletişimin işlevselliğini zayıflatabilecek yeni bir engel alanı da ortaya çıkarmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça iletişimin giderek sosyal medya temelli hâle geldiği, yüz yüze etkileşimin sınırlanabildiği ve bu durumun bireylerin yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkiler oluşturabildiği rapor edilmiştir. Aynı çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans düzeyi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanırken, sanal iletişim biçimlerinin yaşam doyumunu destekleyici bir işlev üstlenmediği belirtilmiştir (Bayrakdaroglu ve diğerleri, 2023). Bu bulgular, spor ortamlarında iletişimin aşırı biçimde dijital araçlara bağımlı hâle gelmesinin, etkileşimin derinliğini ve anlam üretme kapasitesini zayıflatabilecek bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır.

Alanyazında iletişim engellerinin çevresel, bilişsel, duygusal ve kültürel birçok etkene bağlı olarak ortaya çıktığı vurgulanmaktadır. Bu kapsamda fiziksel koşulların yetersizliği, psikososyal süreçlerdeki gerilimler, statü farklılıklarının yarattığı güç asimetrisi, toplumsal cinsiyete dayalı rollerdeki ayrışmalar, kültürel kodların uyumsuzluğu ve dile ilişkin sınırlılıklar iletişimin sağlıklı biçimde sürdürülebilmesini zorlaştıran temel boyutlar olarak değerlendirilmektedir (Akman ve Ünal, 2013).

Hogan ve Stubbs (2003) iletişim engellerini etkileşim döngüsünü zayıflatan davranış kalıpları üzerinden açıklamaktadır. Buna göre etkili bir ilk izlenimin oluşturulmaması, anlatının gereksiz biçimde uzatılması, karşı tarafın sözel ve sözel olmayan ipuçlarına odaklanılmaması, tartışmanın zarar verme amacı taşıyan bir zemine kayması, eleştirel ya da küçümseyici bir tutumun benimsenmesi ve beden dilinin yarattığı anlamın göz ardı edilmesi iletişimin işleyişini zayıflatmaktadır. Bu durum, yalnızca bilgi aktarımını değil, anlamın ortak bir zeminde üretilmesi sürecini de sekteye uğratmaktadır.

Başer (1998) iletişim engellerini süreç ve içerik etkileşimi üzerinden değerlendirmektedir. İçeriğin niteliği her ne kadar önemli olsa da süreci oluşturan kodlama, iletim ve geri bildirim döngüsündeki aksaklıklar anlamın bozulmasına neden olabilmektedir. Kaynağın bilgi birikiminin sınırlı olması, kavramsal repertuarın iletilmek istenen düşünceyi karşılamaması ve konunun uzmanlık alanının dışında kalması içeriğin yeterli biçimde yapılandırılmasını zorlaştırmaktadır. Sürecin, bireyin alışkanlığa dönüşmüş davranış kalıplarıyla yürütülmesi de mesajın etkisini azaltabilmektedir. Örneğin bireyin zorlayıcı bir durumda tepkisel davranışlar sergilemesi, aktarılmak istenen mesajın bağlamını zayıflatabilmektedir. Bunun yanında mesajın oluşturulma biçiminin tehdit algısını tetikleyen savunucu bir tutuma dönüşmesi iletişim sürecinin niteliğini düşüren bir diğer etkidir.

İletişimde ortaya çıkan engeller, teknik bir kesintinin yanı sıra bireylerin anlam üretme kapasitesinin zedelenmesini de beraberinde getirmektedir. Etkileşimde yer alan tüm öğelerin uyumlu biçimde çalıştığı bir yapı, hem kişilerarası ilişkilerin niteliğini yükseltmekte hem de kültürel ve toplumsal sistemlerin sürekliliğini güçlendirmektedir. Bu nedenle engellerin kaynaklarını doğru analiz etmek, iletişim yetkinliklerinin geliştirilmesi açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

Sporda İletişim

Spor ortamında iletişim, ekip çalışmalarının sürdürülebilir bir yapıya kavuşmasında, antrenman süreçlerinin verim kazandıracak biçimde ilerlemesinde ve sporcular arasındaki ilişkilerin gelişmesinde temel bir işlev üstlenmektedir. Bu süreç, antrenörler, sporcular, yöneticiler ve spor organizasyonlarının diğer bileşenleri arasında gerçekleşen etkileşimlerin bütünüdür. Alan yazınında sporda iletişim çeşitli yönleriyle ele alınmış olup antrenör-sporcu ilişkilerinden takım içi etkileşime, kurumsal iletişimden performans süreçlerine kadar uzanan geniş bir çerçeve sunmaktadır (Akyazı, 2018; Dumangöz, 2021).

Sporun toplumsal bir olgu olarak farklı kurum ve yapılarla ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Toplum yapısı, kültürel özellikler ve coğrafi koşullar, sporun anlamı ve örgütlenişi üzerinde etkili olabilmektedir (Kılıcıgil, 1998). Sporun bu niteliği, onu hem bireysel hem kurumsal düzeyde bir etkileşim alanına dönüştürmektedir. Spor faaliyetleri yoluyla bireyler arasında sosyal bağların geliştiği, etkileşim süreçlerinin yoğunlaştığı ve iletişimin güçlendiği bir ortam oluşmaktadır. Spor hizmeti sunan profesyonellerin etkili iletişim becerilerine sahip olması, verilen hizmetin niteliğini ve sportif faaliyetlere katılımı olumlu yönde etkilemektedir (Çimen, 2013). Bu nedenle bu alanda çalışanların müşterilerin beklentilerini anlayabilecek sosyal yeterliklere ve

mesleki-teknik bilgi birikimine sahip olmaları önem taşımaktadır (İmamoğlu ve Ekenci, 2014).

Antrenör-sporcu iletişimi, performansın şekillenmesinde belirleyici bir etkileşim alanı sunmaktadır. Müsabaka başarısının, sporcu ile antrenör arasında kurulan iletişimin niteliğiyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Atletik ortamlarda güven temelli bir ilişki kurulması, sporcuların antrenörün uzmanlığından etkili biçimde yararlanabilmesine imkân sağlamaktadır. Bu karşılıklı etkileşim sonucunda sporcu, kendi fiziksel ve psikolojik kapasitesini antrenörün bilgi birikimiyle bütünleştirerek performansını yükseltebilmektedir. Antrenör ve sporcu arasındaki iletişim becerileri, ortak hedeflere yönelik iş birliğini güçlendirmekte ve başarıya ulaşma sürecinin önemli bir bileşeni hâline gelmektedir (Philippe ve Seiler, 2006). Bu bağlamda sporcu-antrenör iletişimi, performansın sürdürülmesi ve sporcunun motivasyonunun yüksek tutulması için işlevsel bir ortaklık olarak değerlendirilebilmektedir (Altıntaş, Çetinkalp ve Aşçi, 2012). Nitekim farklı spor dallarında gerçekleştirilen çalışmalar, bu iletişim sürecinin performans gelişimindeki kritik rolünü tekrar tekrar ortaya koymaktadır. Kalinowski'nin araştırması, olimpiik sporcuların beklenen performans düzeyine ulaşmalarında aile ve antrenör desteğinin belirleyici olduğunu göstermekte; antrenör-sporcu arasındaki etkili iletişim kurulabildiğinde antrenman verimliliğinin ve performans çıktılarının yükseldiğini vurgulamaktadır (Kalinowski, 1985).

Sportif İletişimin Özellikleri

Spor ortamlarında etkileşim, performansı biçimlendiren temel unsurlardan biri olarak ortaya çıkmaktadır. Oyuncuların geri dönütleri nasıl algıladığı ve iletişim becerilerinin niteliği, ekip içindeki konumları açısından belirleyici olmaktadır (Biçer, 2006). Bu çerçevede antrenör-sporcu iletişimi, sportif süreçlerin yönünü belirleyen başlıca temas noktasıdır. Antrenörlerin hedefleri açık bir biçimde ifade etmesi, sporcuların dikkat süreçlerini düzenlemekte ve motivasyonlarını güçlendirmektedir. Ayrıca yapıcı geribildirim uygulamaları, sporcuların teknik ilerlemeleri kadar psikolojik dayanıklılıklarının gelişimine de katkıda bulunmaktadır. Antrenman planlamasının sporcularla paylaşılması ise ekip içi koordinasyonun, görev dağılımının ve ortak anlayışın gelişmesini desteklemektedir.

Örgütsel spor yapılarında iletişim, kimlik oluşturan bir süreç olarak da değerlendirilmektedir. Wolfe ve diğerleri (2005) . tarafından tartışılan yaklaşımlar, bireylerin bir takım ya da kurumla kurdukları bağın, kimlik algısıyla doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır; kişi örgütsel kimliği çekici bulduğunda bu ilişkiyi öz tanımının bir parçası hâline getirebilmektedir

(Wolfe ve diğerleri, 2005). Weick'in anlam yaratma (sensemaking) modeli, insanların deneyimlerini anlamlandırırken iletişimsel süreçler aracılığıyla gerçekliği yeniden kurduğunu ileri sürmektedir. Bu görüşe göre iletişim, hem örgütlenmenin işleyen merkezini hem de sporun varlık koşulunu oluşturmaktadır (Pedersen ve diğerleri, 2007).

Takım içi iletişim, saha içi uygulamaların tutarlılığını kolaylaştıran bir etkileşim alanı sunmaktadır. Strateji ve taktiklerin açık biçimde paylaşılması, oyuncuların görev ve sorumluluklarını netleştirmektedir. Ekip içinde ortaya çıkan sorunların tartışılarak çözümlenmesi, işleyişin aksamamasını önlemekte ve eşgüdümlü bir atmosferin oluşmasını sağlamaktadır. Bu yapının tamamlayıcı bir unsuru olarak olumlu iletişim iklimi, moralin sürdürülmesine ve takım üyelerinin karşılıklı destek üretmesine zemin hazırlamaktadır.

Sporcu-sporcu iletişimi ise ilişkisel dayanışmayı mümkün kılan bir psikolojik bağlayıcı niteliğindedir. Sporcular arasındaki açık ve güven temelli iletişim, takım ruhunun gelişmesini ve sosyal bütünleşmenin güçlenmesini desteklemektedir. Destekleyici ifadelerin ve karşılıklı güvenin hâkim olduğu bir iletişim ortamı, zorlayıcı rekabet koşullarında sporcuların duygusal dayanıklılığını artırmakta ve performans istikrarına katkı vermektedir. Bu açıdan takım üyeleri arasındaki iletişimsel dayanışma, psikolojik bir koruyucu mekanizma işlevi görmektedir.

İletişimin Öğelerinin Spor Bağlamında Ele Alınması

Günümüzde spor, giderek daha fazla önem kazanan bir toplumsal dinamik olarak değerlendirilmektedir (Göksel ve diğerleri, 2020). Bu toplumsal yapı içerisinde bireyler arasındaki ilişkilerin düzenlenmesinde belirleyici bir işlev üstlenen iletişim, belirli bileşenler üzerinden işleyen temel bir süreç niteliği taşımaktadır. İletişim süreci, spor ortamlarında takım içi uyumun sağlanması, performansın koordinasyonu ve antrenör-sporcu etkileşiminin anlaşılması açısından kritik bir çerçeve sunmaktadır. Bu doğrultuda spor takımlarında iletişimin, başarıya ulaşma ve hedeflenen performansın ortaya konulmasında önemli bir unsur olduğu ifade edilmektedir (Selağzi ve Çepikkurt, 2014).

İletişim; kaynak, mesaj, kanal, alıcı ve geribildirim olmak üzere beş temel öğeden oluşmaktadır. Tutar ve Yılmaz (2003) ise bu öğeleri kodlama ve iletişimde aksamalara yol açan engelleri de ekleyerek yedi bileşenli bir yapı olarak açıklamıştır.

Kaynak, aktarılmak istenen duygu, düşünce ya da davranışın belirli semboller aracılığıyla karşı tarafa yöneltilmesini sağlayan merkezi unsur olarak tanımlanmaktadır. Spor bağlamında kaynak; antrenör, takım kaptanı, spor psikoloğu ya da bir takımın iletişim stratejisini belirleyen diğer aktörler

olabilir (Singer, 1980). Kaynağın niteliği, mesajın biçimlenmesinde ve alıcıda oluşturacağı etkinin düzeyinde belirleyici hale gelir.

Mesaj, gönderen tarafından karşı tarafa aktarılmak üzere düzenlenen sembolik içeriklerdir (Ergin, 2014). Takım içi iletişimde mesaj; taktiksel yönlendirmeler, motivasyon amaçlı açıklamalar veya performans geri bildirimleri şeklinde ortaya çıkmaktadır. Gürüz ve Eğinli (2018), bir mesajın etkililik kazanabilmesi için açık, anlaşılır, zamanında ulaştırılmış ve uygun araçlarla iletilmiş olması gerektiğini belirtmiştir.

Kodlama, mesajın belirli semboller üzerinden düzenlenmesi sürecidir. Okay (2016), kodlamanın ses, kelime, jest, mimik ya da davranış biçiminde gerçekleşebileceğini vurgulamıştır. Spor ortamlarında kodlama, antrenörün taktik tahtasında yaptığı işaretlerden oyuncuların sahadaki mikro jestlerine kadar geniş bir davranış repertuarı içinde görünür. Oksay'ın (1992) tanımladığı üzere etkili kodlama, karşı tarafın algısal ve bilişsel kapasitesini dikkate alarak oluşturulduğunda anlamlı hale gelir.

Kanal, mesajın alıcıya taşınmasını sağlayan ortamları ifade etmektedir. Demirel (2006), kanalın farklı araçlar ve yöntemler üzerinden eşzamanlı olarak kullanılabileceğini açıklamıştır. Spor ortamlarında kanal; yüz yüze talimat, dijital analiz yazılımları, işitsel komutlar veya takım içi işaret sistemleri biçiminde çeşitlenen bir yapıya sahiptir. Odabaşı ve Oyman (2005) kanalı mesajın iletilmesini sağlayan yol olarak tanımlamış ve sporun çok katmanlı iletişim gerekliliklerine uygun bir kavramsal temel oluşturmuştur.

Alıcı, mesajı çözümleyerek anlamlandıran kişidir. Spor bağlamında alıcı; sporcu, hakem, performans analisti veya takımın diğer paydaşları olabilir. Baltaş ve Baltaş (2000), alıcının süreci anlamlandırma biçiminin iletişimin genel yönünü belirlediğini ifade etmektedir. Akgöz ve Sezgin (2009), alıcının mesajı çözümleyip yeniden yapılandırarak eyleme dönüştürmesinin iletişim sürecini tamamlayan bir aşama olduğunu ileri sürmüştür.

Geribildirim, alıcının mesajı değerlendirdikten sonra kaynak kişiye geri lettiği tepkidir. Geribildirim, iletişimin sürekliliğini ve yönünü belirleyen temel öğelerden biridir. Demirel (1998), yüz yüze iletişimin geribildirimini en hızlı sağlayan etkileşim türü olduğunu vurgulamıştır. Spor ortamında geribildirim; oyundaki pozisyona verilen anlık tepki, antrenörün yönlendirmesine sporcuların uyumu veya performans analizine verilen cevaplar biçiminde görünür.

İletişim sürecinde engeller, kaynaktan çıkan mesajın alıcıya aktarımı sırasında çeşitli psikolojik, çevresel ve fiziksel faktörlerin devreye girmesiyle ortaya çıkar. Kaya (2013), bu engellerin mesajın anlamını ve etkisini zayıflatarak iletişim kalitesini düşürdüğünü belirtmiştir. Spor ortamlarında gürültü, stres,

motivasyon düşüklüğü, takım içi çatışmalar veya ortam koşulları iletişim engellerine dönüşen örnekler arasında yer almaktadır.

Sportif İletişimde Etkili Olan Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi

İletişimi etkileyen psikolojik faktörler spor ortamında daha belirgin ve dinamik bir yapı göstermektedir. Rekabet, performans baskısı ve grup etkileşimlerinin yoğunluğu, sporcuların psikolojik süreçlerinin iletişime yansımaları güçlendirmektedir. Spor bağlamında iletişimin niteliği, sporcuların duygusal düzenleme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Olumlu duygulanım, takım içi paylaşımları ve açıklığı artırmakta, olumsuz duygulanım ise karar verme süreçlerinde daralmaya ve mesajların yanlış yorumlanmasına zemin oluşturabilmektedir. Bu durum, antrenör-sporcu ilişkilerinde geri bildirim süreçlerinin etkinliğini doğrudan etkilemektedir (Gross, 2015).

Sporcularda bilişsel çerçeveler iletişim akışının önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Sporcuların performansa yönelik beklentileri, öz-yargıları ve sosyal şemaları, antrenman sırasında verilen bilgilerin seçici biçimde algılanmasına yol açabilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar, özellikle yoğun stres altında, takım içi etkileşimlerin gerilmesine ve taktik iletişimin bozulmasına neden olabilmektedir (Beck, 2011).

Motivasyonel süreçler spor ortamındaki iletişim kalitesini şekillendiren bir diğer psikolojik boyuttur. İçsel olarak motive olan sporcular, hem antrenör hem takım arkadaşlarıyla daha açık ve sürekli bir iletişim geliştirmekte; dışsal baskının arttığı durumlarda ise savunucu tepkiler ve iletişim kopmaları daha sık ortaya çıkabilmektedir. Özellikle performans beklentileri yüksek takımlarda motivasyonel yönelimlerin farklılaşması, iletişimsel uyumu etkileyen önemli bir değişkendir (Deci ve Ryan, 2000).

Güven, spor takımlarında iletişimin sürdürülebilirliği açısından temel bir psikolojik yapıdır. Takım içi güven arttıkça sporcuların risk almaya, geri bildirim kabul etmeye ve açık iletişim kurmaya daha yatkın hale geldikleri görülmektedir. Güvenin düşük olduğu ortamda ise tehdit algısı yükselmekte, bilgi paylaşımı azalmakta ve takım içi çatışmalar daha kolay tetiklenmektedir (Dirks, 2000).

Sporcu öz-yeterlik düzeyi de iletişim davranışının biçimlenmesinde etkili olmaktadır. Öz-yeterliği yüksek sporcular, strateji tartışmalarında fikirlerini daha açık dile getirmekte; performans hatalarında ise iletişimi tamamen kesmek yerine durumu yapıcı biçimde ele alma eğilimi göstermektedir (Moritz ve diğerleri, 2000).

SONUÇ

Mevcut çalışma kapsamında sonuç olarak, sportif iletişimin psikolojik boyutlarına ilişkin değerlendirmeler, takım performansının dar kapsamlı ölçütlerle ifade edilemeyeceği ve iletişim süreçlerinin çok katmanlı bir zihinsel temele dayandığı ifade edilebilir. Spor ortamında ortaya çıkan duygusal düzenleme biçimleri, bilişsel değerlendirme süreçleri, güdüsel eğilimler, güven ilişkileri ve öz-yeterlik algıları, iletişim akışının niteliğini belirleyen temel psikolojik değişkenler olarak öne çıkmaktadır. Bu değişkenler, antrenör-sporcu etkileşiminden takım içi koordinasyon süreçlerine kadar uzanan geniş bir etkileşim alanını şekillendirmektedir.

Psikolojik etkileşimlerin istikrarlı biçimde sürdürüldüğü takımlarda iletişim daha açık, tutarlı ve işlevsel bir yapı sergilenmelidir. Böylelikle sporcuların geribildirim alma istekliliği artmakta, kişilerarası güven düzeyi yükselmekte ve ortak hedeflere yönelik bilişsel uyum güç kazanmaktadır. Rekabet baskısının yüksek olduğu performans ortamlarında bu psikolojik bütünlük, bireysel dayanıklılığı ve takım düzeyindeki koordinasyonu destekleyen koruyucu bir mekanizma niteliği taşımaktadır. Buna karşılık güven duygusunun zayıfladığı ve duygusal tansiyonun yükseldiği iletişim ortamlarında rol belirsizliği, taktiksel uyumsuzluk ve motivasyon kaybı gibi performansın düşebilmesine de neden olabilmektedir.

Kaynakça

- Akgöz, E. ve Sezgin, M. (2009). *Genel iletişim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akman, E. ve Ünal, U. (2013). Dil sorunlarına yönelik tartışmalarda kitle iletişim araçları faktörü. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 178-188.
- Akyazı, E. (2018). Spor Toto Süper Lig takımlarının spor iletişimi bağlamında Instagram'ı kullanımı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 4(2), 317-329.
- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z. K. ve Aşçı, F. H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-28.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2000). *Bedenin dili* (23. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Batu, M. ve Kalaman, S. (2018). İletişimde kavramsal çerçeve: 2000 yılı sonrasında Türkiye'deki yayınlar üzerine bir inceleme. *Selçuk İletişim*, 11(1), 19-39.
- Bayrakdaroğlu, Y., Türkmen, M. U. ve Öntürk, Y. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık ve Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 1209-1222.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Biçer, T. (2006). *Şampiyonluğun psikolojisi* (2. bs.). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bloom, B. S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.
- Bulut, Ç., Duman, S., Şahin, H. M., Duman, G. ve Uluç, E. A. (2021). Spor turizmde inovasyonel yaklaşımlar: E-spor. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 396-412.
- Cüceloğlu, D. (2006). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çimen, Z. (2013). Spor hizmetlerinde toplam kalite standartları. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 13-17.
- Deci, E. L. ve 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.
- Demirel, Ö. (1998). *Genel öğretim yöntemleri*. Ankara: Kardeş Yayın Evi.
- Demirel, Ö. (2006). *Öğretimi planlama ve değerlendirme: Öğretme sanatı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Dinçer, M. K. (2015). *İletişimin kalbi: Sözsüz iletişim becerileri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Dirks, K. T. (2000). Trust in leadership and team performance: Evidence from NCAA basketball. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 1004-1012.

- Dökmen, Ü. (2008). [Eser adı eksik].
- Dumangöz, P. D. (2021). Spor Bilimleri Alanında Yapılan İletişim Araştırmalarına İlişkin Bir Değerlendirme. *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 7(3), 425-452.
- Ergin, A. (2014). *Eğitimde etkili iletişim* (7. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Göksel, A. G., Zorba, E., Yıldız, M. ve Caz, Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin taraftarı oldukları futbol takımına karşı psikolojik bağlılıklarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3800-3818.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-36.
- Gudykunst, W. B., Ting-Toomey, S. ve Chua, E. (1988). *Culture and interpersonal communication*. California: Sage.
- Gürüz, D. ve Eğinli, A. T. (2018). *İletişim becerileri: Anlamak, anlatmak, anlaşmak* (6. bs.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Gürüz, D. ve Yaylacı, G. Ö. (2004). *İletişimci gözüyle insan kaynakları yönetimi*. İstanbul: MediaCat Kitapları.
- Hogan, K. ve Stubbs, R. (2003). *Etkili iletişimin önündeki 8 engel*. İstanbul: Yakamoz Yayıncılık.
- İmamoğlu, A. F. ve Ekenci, G. (2014). *Spor örgütleri için işletme yönetimi* (3. bs.). Ankara: Berikan Yayıncılık.
- Kalinowski, A. G. (1985). The development of Olympic swimmers. In B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (ss. 139-192). New York: Ballantine Books.
- Kaya, A. (2013). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kılıçgil, E. (1998). *Spor ve sosyal çevre*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Koç, M., Tezcan, E., Ulutaş, Z. H. ve Ayhan, M. (2024). The relationship between virtual reality attitudes and metaverse in sports sciences students.
- Küçük, O. (2016). *İletişim (Genel/Teknik İletişim-Pazarlama İletişimi-Reklamcılık)*. Bursa: Ekin Yayınları.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. ve Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- Mutlu, E. (2016). *İletişim sözlüğü*. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Odabaşı, Y. ve Oyman, M. (2005). *Pazarlama iletişimi yönetimi* (5. bs.). İstanbul: MediaCat Yayınları.
- Okay, A. (2016). *Sağlık iletişimi* (3. bs.). İstanbul: Derin Yayınları.
- Oksay, Ü. (1992). *İletişimin ABC'si*. İstanbul: Simavi Yayınları.
- Oskay, Ü. (1993). Medikal sosyolojide bazı kavramsal açıklamalar. *Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları*, 4, 90-132.

- Özcan, A. (2006). *Hemşire-hasta ilişkisi ve iletişim*. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- Philippe, R. A. ve Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach-athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 159–171.
- Selağzı, S. ve Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11–18.
- Singer, R. N. (1980). *Motor learning and human performance: An application to motor skills and movement behaviors*.
- Taşdemir, E. (2017). *Kişilerarası iletişim*. Bursa: Ekin Yayınevi.
- Tutar, H. ve Yılmaz, M. K. (2003). *Genel iletişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Wolfe, R. A., Weick, K. E., Usher, J. M., Terborg, J. R., Poppo, L., Murrell, A. J., Dukerich, J. M., Core, D., Dickson, K. E. ve Jourdan, J. S. (2005). Sport and organisational studies: Exploring synergy. *Journal of Management Inquiry*, 14(2), 182–210.

Spor Psikolojisinde Kişilik ve Motivasyon Kavramlarının İncelenmesi

Deniz Ünver¹

Özet

Spor psikolojisi, bireylerin spor ve fiziksel aktivite ortamlarındaki davranışlarını etkileyen psikolojik süreçleri inceleyen önemli bir bilim alanıdır. Bu çalışmanın amacı, spor psikolojisi bağlamında kişilik ve motivasyon kavramlarını kuramsal bir çerçevede ele alarak, bu iki değişkenin sportif davranışlar ve performans üzerindeki etkilerini incelemektir. Bölüm, kişilik özelliklerini açıklayan temel kuramsal yaklaşımlar olan beş büyük kişilik özelliğinin yanında mükemmeliyetçilik, iyimserlik, zihinsel dayanıklılık ve narsizmin sportif performansa olan katkılarını tartışmaktadır. Spor ortamındaki motivasyonun içsel ve dışsal motivasyon kavramlar ile değerlendirilmesiyle birlikte her ikisinin de hedefe giden yolda önemli olduğu vurgulanmıştır. Literatür incelemesi sonucunda, kişilik ve motivasyon kavramlarının beden eğitimi ve spor psikolojisinde önemli temel kavramlar olduğu ve performansı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir. Sonuç olarak, kişilik ve motivasyon kavramlarının bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasının, beden eğitimi ve spor psikolojisi alanında hem kuramsal hem de uygulamalı çalışmalara önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Giriş

Psikolojiye geniş bir perspektiften bakıldığında, bu alanın en erken ve temel yaklaşımlarından biri, psikolojiyi insanın zihinsel yapısını ve işleyişini bilimsel yöntemlerle ele alan bir disiplin olarak tanımlamaktadır (Şahinler vd, 2021). Spor, çoğunlukla bedensel kapasitenin etkin biçimde kullanılmasını gerektiren ve yüksek düzeyde fiziksel yeterlilik talep eden bir etkinlik alanı olarak değerlendirilmektedir. Rekabetçi spor ortamlarında hız, kuvvet, dayanıklılık, koordinasyon, çeviklik, esneklik ve fiziksel dayanım gibi özellikler performansın belirleyici unsurları arasında yer almaktadır. Bu nedenle spor

1 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0003-1927-5285, denizunver@comu.edu.tr

performansının açıklanmasında uzun yıllar boyunca fiziksel faktörler ön planda tutulmuş biyomekanik, fizyoloji, spor hekimliği, beslenme, metabolizma ve benzeri disiplinler aracılığıyla performansı artırmaya yönelik kapsamlı bilimsel çalışmalar yürütülmüştür. Elde edilen bulgular, uygulamalı alanlarda çalışan uzmanlar tarafından sporcuların fiziksel kapasitelerini geliştirmeye yönelik yöntem ve programlara dönüştürülmüştür.

Bununla birlikte, yalnızca fiziksel yeterliliklerin sportif başarıyı açıklamada yeterli olmadığı zaman içerisinde açık biçimde ortaya konmuştur. Benzer fiziksel özelliklere, antrenman geçmişine ve teknik düzeye sahip sporcular arasında dahi performans farklılıklarının görülmesi, dikkatleri psikolojik etmenlere yöneltmiştir. Bazı sporcuların baskı altında daha etkili performans sergilemeleri, zorlu koşullarda odaklanma düzeylerini koruyabilmeleri, rahatsızlık ve yorgunluğa daha yüksek tolerans göstermeleri, stratejik kararları daha doğru uygulayabilmeleri ve öğrenme süreçlerini daha hızlı yönetebilmeleri, zihinsel süreçlerin sportif başarı üzerindeki kritik rolünü ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda spor psikolojisi, spor ortamında ortaya çıkan davranışları ve zihinsel süreçleri bilimsel yöntemlerle inceleyen bir disiplin olarak önem kazanmıştır. Alanın gelişimiyle birlikte, sporcuların performanslarını yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel boyutlarıyla ele alan bütüncül bir yaklaşım benimsenmiştir. Günümüzde spor psikolojisi, antrenörler ve uygulayıcılar için performansın artırılması, öğrenmenin hızlandırılması ve rekabet koşullarına daha etkili uyum sağlanması açısından vazgeçilmez bir bilim alanı olarak kabul edilmektedir.

Beden Eğitimi ve Spor psikolojisi, spor ortamında ortaya çıkan davranışların bilimsel olarak incelenmesini konu edinen bir disiplindir. Bu alan, bireylerin spor aktivitesi sürecinde düşüncelerinin, duygularının, davranışlarının ve çevresel koşulların nasıl etkileşim içinde olduğunu araştırır (Weinberg ve Gould,2023). Beden eğitimi ve spor psikoloji bireylerin spora ilişkin duyu ve davranışlarını araştırmayı, tanımlamayı, açıklamayı, hatta gerektiğinde değiştirmeyi ve geliştirmeyi amaçlar. Bu sayede sporcuların spordan daha fazla keyif almaları, performanslarını geliştirmeleri ya da stresin kontrol altına alınmasını hedefler. Spor psikolojisi, spor bağlamında ortaya çıkan davranışların psikolojik boyutlarını inceleyen bir bilim alanıdır. Bu disiplinin temel amacı; egzersiz süreçleri, sporcu-sporcu ve sporcu-takım etkileşimleri başta olmak üzere, sportif performans üzerinde etkili olan bilişsel, duyuşsal ve sosyal faktörleri analiz ederek bu unsurların nasıl işlediğini açıklamaktır. Aşağıda beden eğitimi ve spor alanında performansı etkilediği düşünülen temel kavramlar açıklanmaktadır.

Kişilik

Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran; davranış örüntülerini, karakteristik eğilimleri ve psikolojik özellikleri kapsayan bütüncül bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, fiziksel aktiviteye yönelme, egzersiz alışkanlığı geliştirme, spor yapma ve sportif rekabet ortamlarında sergilediği tutum ve davranışlar üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, egzersiz ve spor alanında kişilik değişkenini ele alan araştırmalar son yıllarda giderek artmış; söz konusu çalışmalar büyük ölçüde egzersiz ve spor psikolojisi disiplininde uzmanlaşmış araştırmacıların bilimsel katkılarıyla şekillenmiştir (Erdügan, 2020) Beden eğitimi ve spor ortamında buluna her birey için zihin, en önemli şeylerden biridir, çünkü sahip oldukları en büyük güçlerden biridir ve sahada gösterilmek istenilen performanslarını önemli ölçüde etkileyebilir; bu nedenle kişilik, spordaki en büyük etkilere sahiptir. Kişilik, tutum, duygu ve hayattaki çeşitli durumlara nasıl tepki verildiğinin göstergeleridir.

Kişilik, bireye temel ve basit özelliklerinden, bir bakıma sevdiği ve sevmediklerinden oluşur. Bunlar yeniden oluşmaz, ancak yaşam boyunca gelişir. Herkesi kabaca tanımlayan iki ana kişilik tipi vardır; bu, kişiliklerinin çeşitli yönlerini etkiler, ancak bu özelliklerle sporcularda geçerlidir. İki uç nokta içe dönükler ve dışa dönüklerdir. İçe dönükler genellikle kendilerine güvenen ve bireysel spor yapan veya bu kişilik tipini yansıtan bir pozisyona sahip olan kişilerdir. İçe dönükler genellikle bağımsız, daha zeki, çekingen, pratik, kendine güvenen ve ciddi kişilerdir çünkü kendilerine bağımlıdırlar. Dışa dönükler tipik olarak daha rahat, güvenilir, gruba bağımlı ve daha az zekidir. Bun ise önemli nedenlerden birisi, spor sırasında veya günlük yaşamlarında başkalarına güvenmeleridir. Bunlar kişilik tiplerinin iki uç noktası olsa da insanların büyük çoğunluğu her iki tipin de özelliklerini taşır,

Beden eğitimi ve spor psikolojisinde spor ortamlarında bulunan bireyler arasında en çok sporcuların kişilik özellikleri merak konusu olmuştur. Sporunun ister takım içinde isterse bireysel olarak sergilediği kişilik davranışlarının başarıya giden yolda önemli bir faktör olduğuna inanılmaktadır. Araştırmacılar, genel bir spor psikolojisi ve genel bir sporcu kişilik profilini ortaya çıkarmak için çok mücadele etmişlerdir. Bunun ne kadar doğru bir yaklaşım olduğu halen tartışma konusudur (.Coulter VD, 2016).

Özellikle takım ve bireysel sporlar arasındaki belirgin farklılıklar, rekabet seviyelerindeki çeşitlilik ile risk sporları ve geleneksel spor dallarındaki ayrımlar, tekil kişilik özelliklerinin belirlenmesini zorlaştırmakta ve belirli bir spor dalına ait bulguların tüm sporculara genellenmesini kısıtlamaktadır. Buna karşın, kişilik genel hatlarıyla bireyin ayırt edici davranış ve tepki kalıpları olarak

tanımlanabilir; düşünce süreçleri, duygusal eğilimler ve davranış biçimlerinden oluşan bu yapı, kişinin çeşitli yaşam durumlarına verdiği yanıtları önemli ölçüde şekillendirmektedir. Kişiliğin temel bileşenlerinin erken yaşlarda oluştuğu ve ergenlik sonrası dönemde, yaşamın farklı evrelerinde ve bağlamlarında görece sabit kaldığı kabul edilmektedir. Bununla birlikte, kişilik, yaşam boyunca çok sayıda içsel ve çevresel etkenin etkisiyle biçimlenen, çok katmanlı ve dinamik bir sistem olarak değerlendirilir. Buna karşın, kişilik genel hatlarıyla bireyin ayırt edici davranış ve tepki kalıpları olarak tanımlanabilir; düşünce süreçleri, duygusal eğilimler ve davranış biçimlerinden oluşan bu yapı, kişinin çeşitli yaşam durumlarına verdiği yanıtları önemli ölçüde şekillendirmektedir. Kişiliğin temel bileşenlerinin erken yaşlarda oluştuğu ve ergenlik sonrası dönemde, yaşamın farklı evrelerinde ve bağlamlarında görece sabit kaldığı kabul edilmektedir. Bununla birlikte, kişilik, yaşam boyunca çok sayıda içsel ve çevresel etkenin etkisiyle biçimlenen, çok katmanlı ve dinamik bir sistem olarak değerlendirilir. (Currie ve Owen, 2016)

Kişilik araştırmalarında en çok incelenen ve bilinen boyutlar, sorumluluk, uyumluluk deneyime açıklık, nörotisizm ve dışa dönüklüktür. Bu boyutlar, bireyler arasında düşükten yükseğe kadar değişen süreklilikler olarak ele alınır. Örneğin Nörotisizm, daha az uyumlu ve verimsiz başa çıkma stratejileri ile ilişkilendirilmiş ve stres faktörlerinin daha yoğun ve kontrol edilemez olarak algılanmasıyla bağlantılı bulunmuştur. Buna karşın Nörotisizm tehlikeli sporlarla uğraşan sporcularda daha düşük olduğu belirtilmiştir. Nörotisizm yüksek olan bireyler kaygılı, sinirli ve duygusal olarak istikrarsız bir yapıya sahipken; düşük düzeyler duygusal denge, dayanıklılık ve sakin bir kişiliği işaret ettiği belirtilmiştir. Buna karşılık diğer boyutlardan dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk—uyumlu başa çıkma stratejileri daha düşük algılanan stres ile ilişkilendirilmiştir. (Kajtna, 2004; Cohen v., 2018)

Dışa Dönüklükte; aktif, girişken, sosyal ve kendine güvenen bir kişilik incelenir. Örneğin futbolda, ortalama olarak dayanıklılık gerektiren bireysel sporculara kıyasla daha yüksek Dışa Dönüklük değerleri sergilendiği belirtilmektedir. Deneyime Açıklık ise yaratıcı, meraklı, esnek ve yeni deneyimlere açık olmayı ifade eder. Sporcuların, bu kişilik özelliğinde sporcu olmayanlara göre daha yüksek değerler gösterdiği ifade edilmiştir. Örneğin, bir ultra maraton dayanıklılık koşusunda sporcular, farklı spor dallarındaki sporcular ile karşılaştırıldığında, Deneyime Açıklık ve Dışa Dönüklük açısından daha yüksek değerler sergilediği ifade edilmektedir (Kajtna, 2004; Goddard, 2019)

Sorumluluk boyutundaki ifadelerde, bu boyutun yüksek seviyeleri, hedef odaklı, disiplinli, çalışkan ve odaklanmış bireyleri yansıttığı; düşük seviyelerin

ise dikkat dağınıklığı, düzensiz ve spontane bir yapıyı yansıttığı belirtilmektedir. Sporcularda sorumluluk bilincinin spor yapmayanlara oranla yüksek ölçüldüğü çalışmalar mevcuttur. Bu durumun performans üzerinde oldukça önemli etkisinin olabileceği tartışılmaktadır (Malinauskas, vd., 2014).

Uyumluluk, spor ortamındaki tüm enstrümanlar ile uyumu ifade etmektedir. Bireylerdeki yüksek uyumluluk seviyesi, empatik, ilgili, iş birliğine yatkın ve sosyal kurallara uygun davranmayı belirtmektedir. Uyum seviyesi düşük bireylerde, dikkatsiz, güvensiz ve kuşkulu bir yapı olduğu söylenebilir. Basketbol, Voleybol, dörtlü kürek veya sekizli kürek gibi takım sporlarında uyumluluk son derece önemli bir boyuttur. (Nia ve Besharat, 2010).

Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların, bireysel sporculara kıyasla, takım arkadaşlarını destekleme, birlikte hareket etme davranış düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu durum, takım sporlarının doğası gereği sporcuların karşılıklı güven, iş birliği ve sosyal bağlar geliştirmesinin bilincinde olmalarından kaynaklanabilir.

Genel olarak bakıldığında, Nörotisizm sporcularda performansı olumsuz etkileyebilen, stres ve duygusal dalgalanmalara yol açabilen bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmekte ve sporcular arasında, spor yapmayan bireylere kıyasla daha düşük düzeylerde görülmektedir. Buna karşılık, Dışa Dönüklük (iletişim kurma ve enerji), Deneyime Açıklık (öğrenmeye ve yeniliğe açıklık), Sorumluluk (disiplin, planlı çalışma) ve Uyumluluk (takım içinde iş birliği ve empati) gibi kişilik özellikleri sporcularda daha belirgin olup, antrenman sürecine uyum ve müsabaka performansı açısından işlevsel katkılar sağlamaktadır. Ancak mevcut araştırmaların büyük çoğunluğu anlık ölçümlere dayandığı için, bu kişilik özelliklerinin spora yönelmeye mi neden olduğu, yoksa uzun süreli spor deneyimi, antrenman ortamı, antrenör yaklaşımı ve takım kültürü gibi faktörlerin kişilik yapısını mı şekillendirdiği net olarak ayırt edilememektedir. Büyük olasılıkla bu ilişki, sporun kişiliği şekillendirmesi ile kişiliğin spora yönlendirmesi süreçlerinin birlikte işlemesiyle açıklanabilir (Kaiseler, vd, 2012).

Boyutların seviyeleri hakkında bilgi oluştuğu, spor ortamındaki bireylerin kişilikleri ile ilgili tanımları veya kişilik özelliklerine ilişkin durumları tek tip bir açıklamam ile yapmamak gerekmektedir. Çalışmalardan net anlaşılabileceği üzere kişiliğin sabit bir özelliğinin olmadığı, özellikle sporcuların kişilik özellikleri değerlendirilirken spor dalına ilişkin tüm özelliklerin, bireysel mi, takım sporu mu, antrenman durumları, rekabet ve sosyal ortamla birlikte gelişen dinamik bir yapı olarak ele alınması gerekmektedir.

Spor Psikolojisinde kişilik, tamamen bireyi ifade eder. Bu anlamda bireyler, kişi merkezli veya kişi odaklı yaklaşım ile incelenebilir. Hümanistik yaklaşım,

insanı merkeze alan ve bireyin bir bütün olarak gelişimini esas alan bir psikoloji anlayışıdır. Hümanist yaklaşımda hedef olabileceğinin en iyi oldur. Bir başka deyişle, hümanistik modelin temel amacı, bireyin kendi yetenekleri ve sınırları doğrultusunda en üst düzey potansiyeline ulaşmasını sağlamaktır. Bu yaklaşım, her bireyin her alanda üstün başarı gösteremeyeceğini kabul eder; ancak her insanın mutlaka belirli alanlarda başarılı olabileceğini savunur. İnsan, doğuştan gelişme ve kendini gerçekleştirme kapasitesine sahip, güçlü ve problem çözme becerileri olan bir varlık olarak ele alınır (Katz ve Keyes, 2020). Kişilik kavramı, psikoloji disiplininin merkezinde yer alan temel olgulardan biridir. Sigmund Freud'dan günümüze kadar psikiyatri ve psikoloji alanında geliştirilen kuramsal yaklaşımların büyük bölümü, insanın zihinsel işleyişini ve davranış örüntülerini açıklamayı amaçlayan kişilik kuramları olarak değerlendirilebilir. Bu kuramlar, bireysel davranışların ve kişisel özelliklerin tanımlanmasına olanak sağlarken; aynı zamanda bireyler arası farklılıkları, kişiliğin yaşam boyu gelişimini ve psikolojik bozuklukların ortaya çıkış nedenlerini anlamaya yönelik bütüncül bir çerçeve sunar (Vealey, 2002).

Kişiliği açıklamaya yönelik en eski sistematik yaklaşımlardan biri, MÖ 400 yıllarında yaşamış olan Antik Yunan hekimi Hipokrat'a dayanmaktadır. Hipokrat, insan davranışlarını vücutta bulunduğu inanılan dört temel sıvı (*humor*) ile ilişkilendirerek açıklamıştır. Bu kurama göre, iyimser ve canlı yapıya sahip sanguine mizaç kan ile; ağırkanlı ve durağan özellikler gösteren phlegmatic mizaç balgam ile; içe dönük, karamsar ve hassas özelliklerle tanımlanan melancholic mizaç kara safra ile; öfkeli ve tepkisel davranışlarla karakterize edilen choleric mizaç ise sarı safra ile tanımlanmıştır (Allen, vd, 2013). Bireyin kişilik yapısının, bu dört sıvının vücuttaki göreceli oranlarına bağlı olarak şekillendiği varsayılmıştır. Hipokrat'ın mizaç kuramı, Orta Çağ ve Rönesans dönemleri boyunca Batı düşüncesinde etkisini sürdürmüştür; Shakespeare gibi yazarların eserlerinde bu mizaca sıkça atıfta bulunulmuştur. Günümüzde dahi bu mizaç terimleri, gündelik dilde ve psikoloji literatüründe kullanılmaya devam etmektedir. Tip yaklaşımının modern dönemdeki örneklerinden biri, 1940'lı yıllarda Amerikalı psikolog William Sheldon tarafından ortaya konmuştur. Sheldon, kişilik özelliklerini beden yapısıyla ilişkilendirerek bireyleri üç temel gruba ayırmıştır: rahat ve uyumlu yapısıyla endomorf, güçlü ve saldırgan eğilimleriyle mezomorf, zayıf yapılı ve entelektüel özellikleriyle ektomorf olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşım özetle şu şekilde açıklanmaktadır.

- Endomorflar ise daha yuvarlak beden yapısına sahip olup, rahat, sosyal ve huzurlu eğilimli bireyler olarak görülür.
- Mezomorflar, kaslı ve atletik yapılarıyla; enerjik, özgüvenli, atılgan ve dışa dönük özelliklerle ilişkilendirilir.

- Ektomorflar, ince ve zayıf yapılı olup genellikle içe dönük, kaygılı ve sosyal açıdan çekingen olarak tanımlanır.

Sheldon'a göre bu beden tipleri genetik mirası yansıtır ve yalnızca fiziksel görünümü değil; bireyin mizaç yapısını, duygusal tepkilerini ve davranış örüntülerini de etkiler. Bu yaklaşım, beden ile zihin arasında güçlü bir bağ olduğunu savunarak, fiziksel özelliklerin psikolojik eğilimler hakkında ipuçları sunabileceğini öne sürdüğü ifade dilmektedir (Oluwaseyi, 2024). Spor Psikolojisinde kişilik üzerine yapılan araştırmalarda en çok incelenen ve bilinen boyutlar, sorumluluk, uyumluluk deneyime açıklık, nörotisizm ve dışa dönüklük olduğu önceki satırlarda ifade edilmiştir. Ancak Spor Psikolojisi araştırmacılarının son dönemlerde kişiliği farklı boyutlarında etkileyebileceğini düşüncülerinden sonra önemli olduğu düşünülen yeni boyutlar ortaya çıkmıştır. Bunlar arasında mükemmeliyetçilik, iyimserlik, zihinsel dayanıklılık, narsisizm yer almaktadır.

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için son derece yüksek standartlar belirlemesi ve buna eşlik eden sert öz eleştirilerle karakterize edilen çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmıştır (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Literatürde mükemmeliyetçilik genellikle iki temel yaklaşımla ele alınmıştır. Frost ve arkadaşlarının modeli, altı boyuttan oluşmaktadır: kişisel standartlar, düzenlilik, hatalara aşırı odaklanma, davranışlardan kuşku duyma, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirisi. Buna karşılık Hewitt ve Flett'in yaklaşımı, üç bileşeni öne sürmektedir: kendine yönelik mükemmeliyetçilik, toplumsal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliktir. Literatürde alt boyutlarda mükemmeliyetçi çabalama ve mükemmeliyetçi kaygılar gibi çalışmalarında olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların tamamı performans ile mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaya çalışmakta ve konu günümüzde halen popülerliğini korumaktadır (Kula, 2024).

İyimserlik, bireyin yaşama ilişkin olarak genel anlamda olumlu beklentiler taşımasıyla tanımlanmakta; buna karşılık kötümserlik, geleceğe yönelik olumsuz beklentilerle ilişkilendirilmektedir (Carver ve Scheier, 2010). Spor ve performans alanında iyimserlik üzerine yapılan çalışmalar görece sınırlı olmakla birlikte, bu kişilik özelliği kişilik ve sosyal psikoloji literatüründe uzun süredir kapsamlı biçimde incelenmektedir. Çalışmalar genelde farklı biçimlerde ortaya çıkan yoğun ve yıpratıcı olaylar karşısında fiziksel ve mental iyi oluşla tutarlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bozdağ ve Demirbilek, 2025; Yılmaz, 2025).

İyimser bakış açısına sahip sporcular, sportif başarıyı büyük ölçüde kendi emekleri, disiplinleri ve süreklilik gösteren çabalarının bir sonucu olarak görme

eğilimindedir. Bu inanç, onların antrenman sürecine daha yüksek motivasyonla katılmalarını, zorluklar karşısında yılmadan alternatif çözümler üretmelerini ve performanslarını geliştirmek için sorumluluk almalarını destekler. Buna karşılık, kötümser eğilimler sergileyen sporcular, başarı ya da başarısızlığı çoğunlukla şans, hakem kararları, rakiplerin gücü veya çevresel koşullar gibi kontrol edemedikleri dış faktörlere bağlama eğilimindedir. Bu durum, bireyin kendi etkisini sınırlı algılamasına yol açarak çaba düzeyinin azalmasına, hedef belirleme ve sürdürme konusunda isteksizliğe ve zamanla pasif bir performans tutumunun gelişmesine neden olabilir.

Carver ve Scheier'in vurguladığı üzere, iyimserlik yalnızca bir beklenti biçimi değil, aynı zamanda sporcunun davranışlarını yönlendiren ve uzun vadeli sportif gelişimi doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik değişkendir (Yılmaz, 2025). Bu doğrultuda, baskı altındaki iyimser sporcuların performanslarını korumak veya artırmak amacıyla çaba düzeylerini yükseltme eğiliminde oldukları söylenebilir. Bu kuramsal çerçeve ışığında, iyimserliğin spor performansı ile ilişkisini ele alan araştırmaların artırılması gerektiği vurgulanmaktadır.

Zihinsel Dayanıklılık, spor ortamındaki zorluklarla başa çıkmak ve bu zorluklar karşısında performansa devam edebilme seviyesi olarak tanımlanabilir. Sporcular, antrenörler ve uygulamalı spor psikologları, zihinsel dayanıklılığı, elit sporlardaki sonuçlar ve başarıyla ilgili en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak sürekli olarak vurgulamaktadırlar. Bu çerçevede literatürde zihinsel dayanıklılık, stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında kısa sürede toparlanarak karar verebilme, sportif hedefleri doğrultusunda şartlar ne olursa olsun odaklanabilme, her durum karşısında davranışlarını yeniden düzenleyebilme kabiliyeti olarak ifade edilmektedir (Kayhan, vd, 2018).

Bu sporcular, rekabet ortamında yüksek mücadele gücü sergileyen, kararlılıklarını sürdürebilen ve içsel motivasyon kaynaklarını etkin biçimde kullanabilen bir yapı gösterirler. Aynı zamanda yoğun baskı altında dahi dikkatlerini koruyabilmeleri, performansı tehdit eden durumlarla yapıcı biçimde başa çıkabilmeleri ve giderek zorlaşan koşullara karşı direnç geliştirebilmeleri zihinsel dayanıklılığın ayırt edici özellikleri arasında yer almaktadır. Crust ve Clough'un (2011) belirttiği üzere, bu özelliklere sahip sporcular başarısızlık yaşasalar dahi özgüvenlerini kaybetmeden sürece devam edebilmekte ve kendilerine olan inançlarını yüksek düzeyde sürdürebilmektedirler.

Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilir bir yapı olduğu ve bu doğrultuda sporcuların belirli psikolojik becerileri öğrenerek daha sakin, dengeli ve enerjik hissetmelerinin mümkün olduğu ifade edilmektedir. Bu becerilerden ilki, kriz anlarında ya da beklenmedik aksilikler karşısında olumlu enerji düzeyini artırabilme ve mevcut enerjiyi yapıcı yönde kullanabilme

kapasitesidir. İkinci beceri ise, baskı, hata, rekabet ve problem durumlarına yönelik uygun tutumların benimsenmesini sağlayan, olumlu ve işlevsel düşünme biçimlerinin geliştirilmesidir (Jones vd., 2002). Bu iki becerinin kazanılması, sporcunun performansını sürdürülebilir kılmakta ve psikolojik dayanıklılığını güçlendirmektedir.

Bir diğer boyut narsisizm ise kişiliği tanımlayan ve performans ile ilişkilendirilen ve spor psikologları tarafında merak edilen bir boyuttur. Klinik anlamda bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak, hayranlık ihtiyacı, şişirilmiş benlik algısı, kibir ve empati yoksunluğu olarak ifade edilmektedir (Öner, 2023). Narsistik kişilik özelliklerine sahip sporcuların başarı düzeyleri sporun türüne göre farklılık göstermektedir. Büyükleme narsistik özellikler, bireysel sporlarda sporcunun tüm dikkat ve sorumluluğu üstlenmesi nedeniyle performansı artırıcı bir unsur olarak ortaya çıkarken, takım sporlarında bu etki daha çok sporcunun aldığı geri bildirim ve üstlendiği rolle ilişkilidir. Takım içinde takdir ve olumlu geri bildirim alan narsistik sporcular, daha fazla sorumluluk üstlenerek performanslarını artırabilmekte ve takıma daha yüksek katkı sağlayabilmektedir. Son dönem araştırmalar bu görüşü desteklemektedir. Hem laboratuvar hem de saha çalışmalarında, narsistik bireylerin rekabetçi ve baskı içeren ortamlarda yüksek performans sergiledikleri gösterilmiştir (Woodman vd., 2011).

Narsisizmin spor bağlamındaki etkileri yalnızca olumlu boyutlarla sınırlı değildir. Aşırı düzeyde özsevgi ve benlik odaklılık, bireyin çevresindeki kişileri değersizleştirmesine, hatta zaman zaman manipülatif davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir. Narsistik özellikler taşıyan sporcular, takım hedeflerinden ziyade bireysel başarılarını ön planda tutma eğilimi gösterebilir; bu durum ise takım arkadaşlarıyla iş birliğini zayıflatmakta ve grup içi etkileşimleri olumsuz yönde etkilemektedir. Sonuç olarak, takım dinamiklerinde bozulmalar yaşanabilmekte ve sporcular arasında gerilimlerin ortaya çıkma olasılığı artmaktadır. Bu çerçevede, narsisizm ile spor arasındaki ilişkinin çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Spor ortamı, narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler için kendini ifade etme, takdir görme ve kişisel yeterlik duygusunu geliştirme açısından önemli fırsatlar sunmaktadır.

Ancak bu potansiyelin sağlıklı biçimde değerlendirilebilmesi, narsistik sporcuların takım ruhunu gözetmeleri, başkalarını küçümseyen tutumlardan kaçınmaları ve iş birliğine dayalı davranışlar sergilemeleri ile mümkündür. Bu bağlamda spor, uygun yönlendirme ve destekleyici ortamlar sağlandığında, narsistik bireylerin benlik odaklı eğilimlerini dengelemelerine ve kişisel gelişimlerini daha uyumlu bir biçimde sürdürmelerine katkı sağlayabilecek önemli bir araç olarak değerlendirilebilir.

Motivasyon

Motivasyon, bireyi belirli bir amaç doğrultusunda harekete geçiren, davranışı başlatan, yönlendiren ve sürekliliğini sağlayan içsel bir süreçtir. Bireyin davranışlarının ortaya çıkmasında, bu davranışların gücünde ve kalıcılığında belirleyici rol oynayan motivasyon; insanları hedefe yönelik olarak çaba göstermeye sevk eden, bu çabayı düzenleyen ve sürdüren bir itici güç olarak tanımlanmaktadır. Genel anlamda motivasyon, davranışı teşvik eden ve hedeflere ulaşma sürecinde bireyin kararlılığını ve ısrarını etkileyen temel bir psikolojik unsur olarak değerlendirilmektedir.

Yüksek düzeyde motive olmuş bireyler, gönüllülük esasına dayalı ve olumlu davranışlar sergileme eğilimindedir; başka bir ifadeyle, çaba göstermeyi bilinçli olarak tercih ederler. Bu bireyler, kendi kendilerini motive edebilme becerisine sahip olup, söz konusu motivasyon doğru hedeflere yöneldiğinde en etkili motivasyon biçimi ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, yapılan işin niteliği, liderliğin kalitesi ile tanıma ve ödüllendirme gibi dışsal motivasyon kaynakları, bireyin içsel motivasyonunu destekleyici bir rol üstlenmektedir. Bu unsurların bir araya gelmesi, bireylerin potansiyellerini daha etkin kullanmalarına ve daha yüksek düzeyde performans sergilemelerine katkı sağlamaktadır (Armstrong, 2014).

Motivasyon, farklı yoğunluk düzeylerinde ortaya çıkan, çeşitli amaç ve niyetlere hizmet eden ve çok sayıda içsel ve dışsal faktörden etkilenen çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır. Öz-belirleme kuramı çerçevesinde motivasyon; motivasyonsuzluk, dışsal motivasyon ve içsel motivasyon olmak üzere üç temel düzeyde tanımlanmaktadır. Motivasyon spektrumunun en alt noktasında yer alan motivasyonsuzluk, bireyin kendi kaderini tayin etme düzeyinin en düşük olduğu, davranışı başlatmaya yönelik niyetin neredeyse tamamen ortadan kalktığı durumu ifade etmektedir. Dışsal motivasyon, bireyin ödül, takdir ya da dışsal tatmin kaynakları aracılığıyla davranışa yönelmesini kapsarken; içsel motivasyon, bireyin yeterli, özerklik ve kendini gerçekleştirme duygularının eşlik ettiği bir etkinliğe katılmaktan duyduğu haz ve ilgiye dayanmaktadır (Deci ve Ryan, 2013).

Bu bağlamda motivasyon, bireyin davranışı seçmesini, bu davranışı eyleme dönüştürmesini ve eylem sürecinde gerekli çaba ile psikolojik enerjiyi sürdürmesini sağlayan temel bir süreçtir. Davranışın istenilen nitelik ve nicelikte ortaya çıkması, bireyin sahip olduğu güdülenme düzeyiyle doğrudan ilişkili olup, davranışı başlatan ve sürdüren enerji verici bir güç olarak ele almakta; motivasyon düzeyinin artmasının, hedefe yönelik davranışların ortaya çıkma ve başarıya ulaşma olasılığını yükselttiği vurgulamaktadır (Aslan ve Doğan, 2020).

Motivasyon, psikoloji alanında en kapsamlı ve çok yönlü araştırma konularından biri olarak kabul edilmekte olup, bireylerin neden başarıya yönelindiklerini, hedeflerine ulaşmak için neden çaba gösterdiklerini ya da neden bu çabayı sürdürmekte zorlandıklarını açıklamaya çalışan çok sayıda kuramsal yaklaşımı bünyesinde barındırmaktadır. Spor psikolojisi bağlamında ise motivasyon, yalnızca performansı başlatan bir unsur olarak değil, aynı zamanda uzun süreli katılımı ve sürdürülebilir performansı destekleyen temel bir psikolojik süreç olarak ele alınmaktadır. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar, sporcularda motivasyonu artırmak ve devamlılığını sağlamak amacıyla çeşitli müdahale ve uygulama tekniklerinin geliştirildiğini göstermektedir. Özellikle özerklik algısının güçlendirilmesi, öz-düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, etkili hedef belirleme stratejilerinin kullanılması ve bireyin kendi performansı üzerinde kontrol algısının artırılması, motivasyonun hem niceliksel hem de niteliksel olarak desteklenmesinde öne çıkan yöntemler arasında yer almaktadır. Bu stratejilerin sistematik ve bilinçli biçimde uygulanması, sporcuların başarıya yönelik güdülenmelerini artırmakta ve sportif performansın sürekliliğine önemli katkılar sağlamaktadır. Bir sporcu, bir etkinliği yalnızca o etkinliği gerçekleştirmekten duyduğu haz ve tatmin nedeniyle yapıyorsa içsel olarak motive olmuş kabul edilir (Deci ve Ryan, 2013).

Motivasyon, içsel, dışsal ve motivasyonsuzluk olarak ayrı incelenmektedir. Bu bağlamda İçsel motivasyonda davranışın temel belirleyicisi, bireyin etkinliğin kendisinden elde ettiği haz, ilgi ve doyumdur. Bu motivasyon türünde sporcu, dışsal bir ödül ya da zorunluluktan bağımsız olarak, etkinliğe katılımı kendi isteğiyle sürdürmektedir. Alanyazında yer alan araştırmalar, içsel motivasyonun spora uzun süreli katılımın sağlanması, öğrenme süreçlerinin etkinliği ve sportif performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, takım ortamlarında sporcuların hem içsel hem de dışsal motivasyon düzeylerinin görece daha yüksek olduğu; cinsiyet açısından bakıldığında ise kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla daha yüksek içsel motivasyon sergiledikleri bildirilmektedir.

Bu bulgular, antrenörlerin özellikle erkek sporcuların içsel motivasyonlarını destekleyici ve güçlendirici stratejilere daha fazla ağırlık vermeleri gerektiğine işaret etmektedir. Dışsal motivasyon ise, sporcunun bir etkinliği para kazanma, ödül elde etme, takdir edilme ya da başarıya bağlı unvanlar gibi etkinlik sonucunda ortaya çıkacak kazanımlar doğrultusunda gerçekleştirmesiyle ilişkilidir. Bu durumda davranışın yönlendirici unsuru, etkinliğin kendisinden çok, elde edilmesi beklenen dışsal sonuçlardır. Motivasyon spektrumunun en alt noktasında yer alan motivasyonsuzluk ise, bireyin belirli bir davranışı başlatmaya ya da sürdürmeye yönelik herhangi bir niyet, istek veya enerjiye sahip olmaması durumunu ifade etmektedir. Örneğin, futbol oynamasına

rağmen bu etkinlikten keyif almayan ve futbol oynamayı istemeyen bir sporcu, motivasyonsuz bireyler kapsamında değerlendirilmektedir.

İçsel motivasyon, bireyin herhangi bir etkinliğe dışsal bir ödül ya da baskı olmaksızın, etkinliğin kendisinden elde edilen haz, doyum ve ilgi doğrultusunda yönelmesini ifade etmektedir. Spor psikolojisi alanında içsel motivasyon, sporcu davranışlarının sürdürülebilirliği, performans gelişimi ve spora bağlılığın açıklanmasında temel kuramsal yapılardan biri olarak kabul edilmektedir. Vallerand ve Blssonnette (1992) içsel motivasyonu üç temel boyutta ele almıştır.

Bu boyutlardan ilki “bilmeye yönelik içsel motivasyon”dur. Bu motivasyon türü, bireyin yeni bilgi ve beceriler edinme sürecinden duyduğu merak, ilgi ve keyif ile ilişkilidir. Spor bağlamında ele alındığında, sporcunun yeni teknikleri öğrenme, taktiksel bilgilerini geliştirme ve antrenman sürecinde kendini zihinsel olarak ilerletme isteği bu motivasyon türüyle açıklanmaktadır. Sporcuların öğrenme sürecine aktif katılım göstermeleri, antrenmanlardan daha fazla doyum sağlamaları ve gelişim sürecini içselleştirmeleri, bilmeye yönelik içsel motivasyonun yüksekliğiyle doğrudan ilişkilidir. İkinci boyut olan “başarıya yönelik içsel motivasyon”, bireyin kendi sınırlarını aşma, yetkinliğini artırma ve kişisel hedeflerine ulaşma sürecinden haz duymasıyla tanımlanmaktadır. Bu motivasyon türü, sporcuların performanslarını sürekli olarak geliştirme çabalarını, zorluklar karşısında direnç göstermelerini ve yüksek potansiyellerini ortaya koymalarını desteklemektedir. Başarıya yönelik içsel motivasyon, özellikle elit düzey sporcularda performans sürekliliğinin sağlanmasında ve öz disiplinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Üçüncü boyut olan “uyarım yaşamaya yönelik içsel motivasyon ise bireyin etkinlik sırasında yaşadığı heyecan, haz, enerji ve duygusal uyarılma durumlarını kapsamakta olup, hareketin kendisinden alınan duyuşsal ve duygusal tatmine dayanmaktadır. Sporcular açısından bu motivasyon türü, yarışma atmosferi, fiziksel hareketin verdiği haz ve antrenman sürecinde yaşanan olumlu duygularla ilişkilendirilmektedir. Bu durum, sporcunun spor etkinliğini yalnızca bir görev olarak değil, aynı zamanda keyif verici bir deneyim olarak algılamasını sağlamaktadır (Deci vd., 1991).

İçsel motivasyon, sporcunun kendi benliğinden kaynaklanan bir motivasyon türü olması nedeniyle, uzun vadeli spor katılımı ve antrenman devamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır. Düzenli antrenman yapma alışkanlığı, fiziksel gelişim ve performans artışı, sporcuların içsel motivasyon düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle uzun ve yoğun antrenman dönemlerinde içsel motivasyonun yüksek olması, sporcuların hem fiziksel performanslarını hem de spordan aldıkları doyum düzeyini artırmaktadır. Deci ve arkadaşları (1991), öz-belirleme kuramı çerçevesinde vurguladıkları

üzere, içsel motivasyonun sürekliliği; sporcuların antrenmanlara gönüllü katılım göstermeleri, antrenman sürecinde verimlilik sağlamaları ve spor yaşamlarını düzenli bir biçimde sürdürebilmeleri açısından belirleyici bir faktördür. İçsel motivasyonu yüksek olan sporcular, egzersiz ve antrenman süreçlerini dışsal zorlamalara ihtiyaç duymaksızın kendi istekleri doğrultusunda sürdürmekte, bu durum da sporcu gelişiminin kalıcı ve sürdürülebilir olmasına katkı sağlamaktadır ((Deci vd., 1991).

Dışsal motivasyon, bireyin bir etkinliği etkinliğin kendisinden aldığı hazdan ziyade elde edeceği sonuçlar doğrultusunda gerçekleştirmesini ifade etmektedir. Ödül, statü, sosyal kabul ve maddi kazanç gibi dışsal unsurlar bu motivasyon türünün temel belirleyicileridir. Eğitim ve spor ortamlarında her etkinlik ilgi çekici olmadığından, dışsal motivasyonu destekleyen stratejiler etkili öğrenme ve davranışın sürdürülmesi açısından önem taşımaktadır. Sporcular açısından dışsal motivasyon; kupa, madalya, maddi destek ve toplumsal tanınma gibi faktörlerle ilişkilidir. Ayrıca içsel ve dışsal motivasyon birbirini karşılıklı olarak etkilemekte, birindeki artış diğerkinin de güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Aslan ve Doğan, 2020).

Motivasyonsuzluk ise, bireyin bir davranışı gerçekleştirmeye yönelik değer algısının, beklentisinin ve kontrol duygusunun bulunmaması durumudur. Bu durum kişide yetersizlik hissi, moral bozukluğu ve hayal kırıklığına yol açarak üretkenliği ve iyi oluş halini olumsuz etkilemektedir. Motivasyonsuzluk; başarısızlık beklentisi, ilgi ve değer eksikliği gibi nedenlerle ortaya çıkmakta ve bireyin herhangi bir içsel ya da dışsal teşvik hissetmemesi sonucunda davranıştan tamamen uzaklaşmasına neden olmaktadır. Spor ortamında motivasyonsuzluk, başarısızlığın bir nedeni olarak incelenebilir ((Vansteenkiste vd, 2004)

İçsel, dışsal ve motivasyonsuzluk kavramlarını sportif alana uyarladığında “Sporda Motivasyon” kavramı oluşmaktadır. Sporda motivasyon, bireyin sportif etkinliklere katılımını başlatan, sürdüren ve yönlendiren temel psikolojik süreçlerden biri olarak ele alınmaktadır. Motivasyon terimi, spor bağlamında çoğunlukla hem genel motivasyonu hem de spor etkinliğine özgü motivasyon türlerini kapsayacak şekilde kullanılmaktadır. Spor motivasyonunun genel amacı, bireyin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarından kaynaklanan doyum düzeyini artırmaktır. Bu bağlamda motivasyon; bireyin başkaları tarafından takdir edilme isteği, kendini kanıtlama arzusu, başarı ihtiyacı, macera ve heyecan arayışı gibi çeşitli içsel ve dışsal unsurları içermektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Spor ortamı, motivasyonel açıdan diğer sosyal ortamlardan ayrılan özgün özelliklere sahiptir. Özellikle sporcular açısından motivasyon, yalnızca fiziksel güç veya rekabet isteği ile sınırlı olmayıp; başarıya ulaşma, beceri geliştirme, koordinasyon sağlama ve kişisel yeterlilik duygusunu artırma gibi içsel güdülerle

de yakından ilişkilidir. Tekkurşun Demir'e (2022) göre sporcuların motivasyonel yapısında, güçlü olma isteğinin yanı sıra başarılı olma ve motor becerilerde yetkinleşme arzusu da önemli bir yer tutmakta ve bu unsurlar büyük ölçüde içsel motivasyon kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, sporcuların uzun vadeli katılımını ve performans sürekliliğini destekleyen temel bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Sporda motivasyonun performans üzerindeki etkisi oldukça belirgindir.

Sporcuların antrenmanlara düzenli katılımı, zorluklar karşısında gösterdikleri direnç, yarışma esnasındaki odaklanma düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri büyük ölçüde motivasyon düzeyleriyle ilişkilidir. Terzioğlu'nun (1992) da vurguladığı üzere, sporcuların en yüksek performans düzeylerine ulaşabilmeleri için motivasyon hayati bir öneme sahiptir. Bu nedenle, motivasyonu etkileyen faktörlerin doğru biçimde analiz edilmesi ve yönetilmesi, sportif başarı açısından kritik bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sporda motivasyon kaynaklarını etkileyen unsurlar arasında antrenörler, seyirciler, takım arkadaşları ve spor ortamının genel iklimi önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle antrenör-sporcu ilişkisi, sporcunun motivasyonel yapısının şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Antrenörün sporcuya yönelik kullandığı iletişim dili, verdiği geri bildirimler, övgü ve eleştirilerin niteliği, sporcunun kendine olan güvenini ve motivasyon düzeyini doğrudan etkileyebilmektedir. Yapıcı ve destekleyici geri bildirimler, sporcunun içsel motivasyonunu artırırken; aşırı eleştirel, baskıcı veya adaletsiz tutumlar motivasyon kaybına yol açabilmektedir. Benzer şekilde seyircilerin tutumları da sporcuların motivasyonunu önemli ölçüde etkileyebilmektedir.

Destekleyici tezahüratlar, alkışlar ve olumlu geri bildirimler sporcunun performansını yükseltebilirken; olumsuz tezahüratlar, yuhalamalar veya aşırı beklenti baskısı sporcuda kaygı düzeyini artırarak performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda sporda motivasyon, yalnızca bireysel bir süreç değil; aynı zamanda sosyal çevreyle sürekli etkileşim hâlinde olan çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmelidir (Bektaş ve Demir, 2022).

Sporda motivasyon; sportif katılımın sürdürülebilirliği, performansın artırılması ve sporcunun psikolojik iyi oluşunun desteklenmesi açısından temel bir yapı taşıdır. İçsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının dengeli bir biçimde yönetilmesi, sporcuların hem kısa vadeli başarılar elde etmelerine hem de uzun vadede spora bağlılık geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle spor psikolojisi alanında motivasyonun anlaşılması ve doğru stratejilerle desteklenmesi, modern spor anlayışının vazgeçilmez unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir.

Sonuç

Bu bölümde spor psikolojisi bağlamında kişilik ve motivasyon kavramlarının sporcu performans üzerindeki belirleyici rolleri bütüncül bir perspektifle ele alınmıştır. İncelenen kuramsal ve ampirik yaklaşımlar, sporcuların yalnızca fiziksel yeterlilikleriyle değil, aynı zamanda psikolojik özellikleri ve motivasyonel yapılarıyla da başarıya ulaştıklarını ortaya koymaktadır. Kişilik, bireyin duygu, düşünce ve davranış örüntülerini şekillendiren görece istikrarlı bir yapı olarak; motivasyon ise bu yapının hedefe yönelik davranışa dönüşmesini sağlayan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu iki kavramın etkileşimi, sportif performansın sürekliliği ve gelişimi açısından temel bir belirleyici niteliği taşımaktadır (Nicholls, 2017). Kişilik özelliklerinin spor ortamındaki stresle başa çıkma, rekabetle yüzleşme ve başarısızlık karşısında direnç gösterme gibi süreçlerde önemli rol oynadığı görülmektedir. Özellikle psikolojik sağlamlık, öz-düzenleme ve öz-yeterlilik gibi kişilikle ilişkili özellikler, sporcuların performans düzeylerini ve hedeflerine ulaşma kapasitelerini doğrudan etkilemektedir. Bununla birlikte, kişilik ile performans arasındaki ilişkinin tek yönlü olmadığı; çevresel koşullar, sosyal destek ve motivasyon kaynaklarıyla birlikte çok boyutlu bir yapı sergilediği anlaşılmaktadır. Bu durum, sporcuların bireysel farklılıklarının dikkate alınmasını ve kişiye özgü psikolojik yaklaşımların geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır (Crocker vd., 2016).

İncelenen literatür ve araştırma sonuçları, sportif performansın yalnızca fiziksel kapasite, teknik beceri ve taktiksel yeterliliklerle açıklanamayacağını; bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin performansın ortaya konulmasında belirleyici bir rol oynadığını açık biçimde ortaya koymaktadır. Kişilik özellikleri bağlamında özellikle Büyük Beş Kişilik Modeli (dışadönüklük, sorumluluk, duygusal denge/nörotisizm, uyumluluk ve deneyime açıklık) spor ortamında performans farklılıklarını açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Araştırma bulguları, sorumluluk düzeyi yüksek sporcuların antrenman disiplinine daha fazla bağlılık gösterdiğini, hedef belirleme ve öz-düzenleme becerilerinin gelişmiş olduğunu ve bu durumun performans sürekliliğini desteklediğini göstermektedir. Benzer şekilde, düşük nörotisizm düzeyine sahip bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin daha güçlü olduğu, müsabaka kaygısını daha etkin yönettikleri ve baskı altında daha istikrarlı performans sergiledikleri belirlenmiştir. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılık, narsizim, iyimserlik, mükemmeliyetçilik gibi boyutlarında, performansı etkilediği ifade edilmektedir. Bu bağlamda kişilik boyutları tespit edilebilen sporcuların gelişimine müdahale edilebilir diye düşünülmektedir. Ayrıca bu bağlamda gelişimi yüksek sporcuların elit sporcu özelliğini de taşıdıkları söylenebilir (Shuai, vd., 2023).

Motivasyon kavramı ise sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerine katılımını sürdürmelerinde, hedeflerine bağlılık göstermelerinde ve performanslarını üst düzeyde tutmalarında merkezi bir rol üstlenmektedir. İçsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının, kişilik özellikleriyle etkileşim içinde çalışarak sporcunun davranışlarını yönlendirdiği görülmektedir. Bu bağlamda, motivasyonun yalnızca geçici bir itici güç değil, aynı zamanda kişilik yapısıyla uyumlu biçimde desteklenmesi gereken süreklilik arz eden bir süreç olduğu söylenebilir. Öte yandan, kişilik özelliklerinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçüm araçlarının sınırlılıkları, spor psikolojisi alanında dikkatle ele alınması gereken bir diğer önemli konudur. Kişilik kavramının çok boyutlu yapısı, ölçümlerde geçerlik ve güvenilirlik sorunlarını beraberinde getirebilmekte; sosyal istenirlik, kültürel farklılıklar ve sportif bağlamın özgün koşulları ölçüm sonuçlarını etkileyebilmektedir. Bu nedenle, kişilik değerlendirmelerinin tek başına değil, çok yönlü psikolojik analizlerle ve sporun bağlamsal özellikleri dikkate alınarak yapılması gerekmektedir (Wiggins, 2022).

Sportif performansın ortaya konulmasında yalnızca maddi teşvik unsurlarına odaklanmak yeterli değildir. Maddi ödüller, kısa vadede davranışı yönlendirebilse de, uzun vadeli başarı ve performans sürekliliği açısından maddi olmayan motivasyon kaynakları daha belirleyici bir rol üstlenmektedir. Başarma arzusu, kendini gerçekleştirme, sportif kimlik geliştirme ve tarihsel başarıya katkı sağlama isteği gibi içsel motivasyon unsurları, sporcunun performansını derinlemesine etkileyen temel psikolojik faktörler arasında yer almaktadır. Spor literatürü, motivasyon ile bireysel performans arasında güçlü ve doğrusal bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Yüksek düzeyde motive olmuş sporcuların, antrenman süreçlerinde daha istekli, disiplinli ve kararlı davrandıkları; karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dirençli oldukları görülmektedir. Bu durum, sporcuların performans gelişim sürecini hızlandırmakta ve elde edilen başarının kalıcılığını artırmaktadır. Motivasyon düzeyi arttıkça sporcunun hedefe yönelimi güçlenmekte, öğrenme süreçleri daha etkili hale gelmekte ve performans çıktıları daha üst seviyelere ulaşmaktadır. Öte yandan, üstün sportif performansın yalnızca doğuştan gelen yeteneklerle açıklanamayacağı giderek daha fazla kabul görmektedir. Üst düzey sporcuların gelişim süreçleri incelendiğinde, fiziksel özelliklerin yanı sıra güçlü bir içsel başarıma güdüsünün belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. Spor tarihindeki birçok örnek, başlangıçta fiziksel açıdan sınırlı özelliklere sahip bireylerin, yüksek motivasyon ve kararlılık sayesinde performanslarını üst düzeye taşıyabildiklerini göstermektedir. Bu durum, motivasyonun telafi edici ve geliştirici bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır (Dragos, 2014).

Motivasyon sportif performansın temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmelidir. Antrenman planlaması, sporcu gelişimi ve performans

yönetimi süreçlerinde, sporcuların yalnızca fiziksel ve teknik özelliklerinin değil, aynı zamanda motivasyonel yapılarının da dikkate alınması gerekmektedir. İçsel motivasyonu destekleyen ve sporcuyu merkeze alan yaklaşımlar, performansın sürdürülebilirliği ve sporcunun uzun vadeli gelişimi açısından vazgeçilmez bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Bu bölüm kapsamında ele alınan kuramsal yaklaşımlar ve araştırma bulguları, spor psikolojisinde kişilik ve motivasyon kavramlarının birlikte değerlendirilmesinin, sportif performansı anlamada ve geliştirmede temel bir çerçeve sunduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır. Sporcu performansı, yalnızca fiziksel kapasite ve teknik yeterliliklerin bir ürünü olmayıp; bireyin kişilik yapısı, motivasyonel yönelimi ve bu iki değişkenin karşılıklı etkileşimi doğrultusunda şekillenen çok boyutlu bir süreçtir. Kişilik özellikleri, sporcuların antrenmanlara yaklaşım biçimlerini, stresle başa çıkma stratejilerini, rekabet ortamındaki davranışlarını ve motivasyon kaynaklarını doğrudan etkilemektedir. Motivasyon ise bu kişilik temelli eğilimlerin performansa dönüşmesini sağlayan temel itici güç olarak işlev görmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Bu bağlamda, kişilik ile motivasyon arasındaki etkileşim, bireysel farklılıkların açıklanmasında olduğu kadar, sporcuların gelişim süreçlerinin etkin biçimde desteklenmesinde de belirleyici bir rol üstlenmektedir. Bölüm içinde sunulan değerlendirmeler, kişilik özellikleriyle uyumlu motivasyon stratejilerinin geliştirilmesinin, sporcuların potansiyellerini en üst düzeyde ortaya koymalarına olanak tanıdığını göstermektedir. İçsel motivasyonu destekleyen, bireysel özellikleri merkeze alan ve sporcunun psikolojik ihtiyaçlarını gözeten yaklaşımlar; yalnızca kısa vadeli performans artışlarını değil, aynı zamanda sürdürülebilir sportif başarıyı ve sporcu iyi oluşunu da desteklemektedir. Bu durum, spor psikolojisi uygulamalarında standart yaklaşımlar yerine bireyselleştirilmiş psikolojik destek programlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır (McCrae ve Costa, 2008; Weinberg ve Gould, 2023).

Sonuç olarak, spor psikolojisi alanında yapılacak gelecekteki araştırmaların, kişilik, motivasyon ve performans ilişkisini çok boyutlu, bütüncül ve disiplinler arası modeller çerçevesinde ele alması büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşım hem kuramsal bilgi birikiminin derinleşmesine hem de antrenörler, spor psikologları ve spor bilimciler için daha etkili uygulama stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Sporcu performansını anlamada insanı merkeze alan bu bütüncül bakış açısı, spor psikolojisinin bilimsel ve uygulamalı gelişiminde temel bir referans noktası olmaya devam edecektir.

Kaynaklar

- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208.
- Armstrong, M. (2014). *Armstrong's handbook of human resource management practice* (13th Ed.). London: Kogan.
- Aslan, M., Doğan, S. (2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon ve Performans Etkileşimine Kuramsal bir Bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, Cilt 11, Sayı 26, 291-301.
- Bektaş, M. ve Demir, O. (2022). Mücadele Sporları ile İlgilenende Müziğin Psikolojik Sağlık, Performans ve Motivasyon Üzerine Etkisi. *Gaziantep Üniv. Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 417-428.
- Bozdağ, B. ve Demirbilek, B. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi İçerisinin İyimserlik ve Karamsarlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 20-31.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., and Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
- Cohen R, Baluch B, Duffy LJ. (2018). Personality differences amongst drag racers and archers: implications for sport injury rehabilitation. *J Exerc Rehabil*.14(5):783.
- Coulter TJ, Mallett CJ, Singer JA, Gucciardi DF. Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *Int J Sport Exercise Psychol*. 2016;14(1):23–41.
- Crocker, PRE., Sedgwick, WA., Rhodes, RE. (2016). Personality in Sport and Exercise. Chapter 2, *Sport and Exercise Psychology*, Edt. Peter, R.E., University of British Colombia, 28-51.
- Currie A, Owen B, (2016) editors. *Sports psychiatry*. Oxford: Oxford University Press.
- Crust L, Clough PJ. (2011). Developing Mental Toughness: from Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.
- Deci EL, Vallerand RJ, Pelletier LG, Ryan RM, (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- 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.
- Deci, EL. ve Ryan, RM. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science ve Business Media.

- Dragos, PE (2014). Study regarding the role of motivation in the sport performance Study regarding the role of motivation in the sport performance activities. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 6(1).
- Erdüğan, F (2020). Spor Psikolojisi. Sporun Kavramsal Temelleri-3 (Multidisipliner Bakış) içinde, (s 23).
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
- Goddard K, Roberts C-M, Anderson L, Woodford L, Byron-Daniel J(2019). Mental toughness and associated personality characteristics of Marathon des sables athletes. *Front Psychol*. 10:2259.
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualisation, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- İkizler, H. C., Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları
- Jones G, Hanton S, Connaughton D. (2002). What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-18.
- Kaiseler M, Polman RCJ, Nicholls AR. (2012). Effects of the big five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *Eur J Sport Sci*. 12(1):62–72.
- Kajtna T, Tušak M, Barić R, Burnik S (2004). Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology*. 2004;36(1):24–34.
- Katz, J., Keyes, J (2020). Person-centred approaches. *Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology Current Approaches to Helping Clients* Edited By David Tod, Martin Eubank Routledge.22.
- Kayhan RE, Hacıcaferoğlu S, Aydoğan H, Erdemir İ (2018). Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi* 5 2 55–64.
- Kula, H (2023). Sporda Mükemmeliyetçilik. Spor ve Bilim II. (Edtör, Özen, G.Havadar, T.), Efe Akademi Yayınları, 7-18.
- Malinauskas R, Dumciene A, Mamkus G, Venckunas T (2014). Personality traits and exercise capacity in male athletes and non-athletes. *Percept Mot Skills*.;118(1):145–61.
- McCrae, RR., Costa, P. T. (2008). The Five-Factor Theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 159–181). New York: Guilford Press.
- Nia ME, Besharat MA. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia Soc Behav Sci.*, (5):808–12.

- Nicholls, A.R. (2017). *Psychology in Sports Coaching Theory and Practice Second Edition*. By Routledge; ISBN: 978-1-138-70186-1
- Oluwaseyi, J., Ok, E., Enoch, O., & Dattanranjan, A. A. (2024). Historical Development of Somatotyping: Overview of William Sheldon's Contributions and Theories.
- Öner, H. (2023). Narsisizm ve spor. EA Uluç, & MB Karademir içinde, *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV*, 45-59.
- Shuai, Y., Wang, S, Liu, X., Yee Cheng Kueh, YC. Kuan, G. (2023). The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: a review. *Froties on Pshyology*, Volume 14
- Şahinler, Y., Ün, B., & Atasoy, T. (2021). Dünyada ve Türkiye’de Spor Psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123. <https://doi.org/10.47257/busad.1002761>
- Tekkurşun Demir, G. (2022). *Spor da Motivasyon Ve Performans, Spor da Güncel Araştırmalar* Editör, İlkın, M. Gece Kitaplığı ISBN • 978-625-430-039-4
- Terzioğlu A, E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı, *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, İstanbul
- Vallerand RJ, Blssonnette R (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: a prospective study. *Journal of Personality*, 60(3), 599-620.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Dewitte, S., De Witte, H., Deci, EL (2004). The “why” and “why not” of job search behaviour: their relation to searching, unemployment experience, and well-being. *European Journal of Social Psychology*, 34(3), 345–363.
- Vealey, R. S. (2002). Personality and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 43–74). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Wiggins, O (2022). *Motivational Dynamics of Sport Psychology*. Bibliotex, Ebook ISBN: 9781984662873
- Woodman, T., Roberts, R., Hardy, L., Callow, N. ve Rogers, C. H. (2011). “There is an “I” in Team: Narcissism and Social Loafing.” *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (82).2, 285-2290
- Yılmaz, E. (2025). Kadercilik Eğiliminin Şekillenmesinde İyimserlik ve Kötümserliğin Rolü: Sporcu Perspektifi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 103-116.

Spor Ortamında Saldırganlık ve Öfkenin Açığa Çıkmasında Ekili Olan Psikolojik Değişkenlerin Ele Alınması

Ahmet Şahin¹

Özet

Spor ortamında saldırganlık ve öfke, hem bireysel psikolojik özellikler hem de çevresel faktörlerle şekillenen çok boyutlu olgular olarak ele alınmaktadır. Literatür incelendiğinde, kişilik özellikleri ve bireysel psikolojik değişkenlerin sporcuların duygusal ve davranışsal tepkilerini belirlemede önemli rol oynadığı görülmüştür. Ayrıca motivasyonel dinamikler ve hedef yönelimi, sporcuların başarıyı algılama biçimleri ve performans odaklı tepkilerini şekillendiren belirleyici faktörler arasında yer almaktadır. Ego yönelimli sporcuların performanslarını başkalarıyla kıyaslama eğiliminde olmaları, öfke ve saldırganlık riskini artırırken, görev yönelimli sporcular sürece odaklanarak duygusal tepkilerini daha işlevsel biçimde düzenleyebilmektedir.

Bilişsel süreçler ve algısal değişkenler, sporcuların karşılaştıkları durumları tehdit, engellenme veya haksızlık biçiminde yorumlamasında belirleyici rol oynamaktadır. Engellenme ve tehdit algısı, öfke ve saldırganlık tepkilerinin ortaya çıkmasını kolaylaştıran bilişsel örüntüler olarak ortaya çıkmaktadır. Stres ve kaygının yol açtığı psikofizyolojik tepkiler ise sporcuların duygusal kontrolünü ve davranışsal yanıtlarını doğrudan etkilemekte; yüksek uyarılma düzeyi, öfke ve saldırganlık riskini artırmaktadır.

Çalışma kapsamında sonuç olarak, saldırganlık ve öfke, spor açısından uygun biçimde yönetildiğinde sportif motivasyonu destekleyici ve performansı artırıcı etkiler gösterebildiği söylenebilir.

1 Doç. Dr. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Turkey. 000-0002-3975-3208, asahin@mehmetakif.edu.tr

Saldırganlık Kavramının Tanımı ve Türleri

Saldırganlık kavramı, psikoloji alanında bireyin başka bir bireye, gruba ya da nesneye yönelik olarak zarar verme niyeti içeren davranışlarını kapsamaktadır. Buss (1961), saldırganlığı bireyin çevresine zarar vermeyi hedefleyen davranış repertuarı çerçevesinde değerlendirmekte ve bu davranışların süreklilik gösterebileceğini belirtmektedir. Daha bütüncül yaklaşımlar ise saldırganlığın, bilişsel değerlendirmeler, duygusal süreçler ve çevresel etkileşimlerin ortak etkisiyle şekillendiğini vurgulamaktadır (Anderson ve Bushman, 2002).

Saldırgan davranışların açıklanmasına yönelik kuramsal yaklaşımlar farklı düzlemlerde ele alınmaktadır. Biyolojik temelli yaklaşımlar, saldırganlığın nörofizyolojik süreçler, hormon düzeyleri ve kalıtsal yatkınlıklarla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Özellikle testosteron ve serotonin düzeylerinin saldırgan davranışlarla ilişkisi, bu çerçevede sıklıkla tartışılmaktadır (Nelson ve Trainor, 2007). Psikodinamik yaklaşım, saldırganlığı içgüdüsel dürtüler ve bilinçdışı çatışmalarla ilişkilendirmekte; bireyin bu dürtüleri nasıl yönettiğinin davranışın biçimini belirlediğini savunmaktadır (Freud, 2015). Sosyal öğrenme kuramı ise saldırgan davranışların gözlem, taklit ve pekiştirme yoluyla öğrenildiğini öne sürmekte; özellikle rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında model alınan davranışların belirleyici rol oynadığını ifade etmektedir (Bandura, 1977).

Erşan, Doğan ve Doğan (2009)'a göre, Saldırganlık, karşısındakine üstün gelmek, onu yönetmek; bir işi bozmak, boşa çıkarmak için düşmanca, incitici, hırpalayıcı, acı/ağrı verici amaçlar taşıyan davranış biçimi olarak görülmektedir. Saldırganlık türleri incelendiğinde, literatürde yaygın biçimde kullanılan sınıflandırmalardan biri fiziksel ve sözel saldırganlık ayrımıdır. Fiziksel saldırganlık, bedensel zarar verme amacı taşıyan davranışları içermekte; sözel saldırganlık ise tehdit, hakaret ve aşağılayıcı ifadeler yoluyla ortaya çıkmaktadır (Berkowitz, 1993). Bunun yanı sıra dolaylı saldırganlık, hedefe doğrudan yönelmeyen ancak sosyal ilişkiler aracılığıyla zarar verme amacı taşıyan davranışları kapsamaktadır. Bu tür saldırganlık, sosyal dışlama, dedikodu ve itibarı zedeleyici tutumlar üzerinden tanımlanmaktadır (Bjorkqvist, Lagerspetz ve Kaukiainen, 1992).

Literatürde önemli bir diğer ayrım, düşmanca saldırganlık ve araçsal saldırganlık arasında yapılmaktadır. Düşmanca saldırganlık, öfke ve kızgınlık gibi yoğun duygusal tepkilerle ilişkili olup davranışın temel amacını zarar verme oluşturmaktadır. Araçsal saldırganlık ise belirli bir hedefe ulaşma sürecinde saldırgan davranışın bir araç olarak kullanılmasıyla karakterize edilmektedir (Bushman ve Anderson, 2001). Spor ortamında bu tür saldırganlık, rakibi

sindirme, performans avantajı elde etme ya da oyunun seyrini etkileme amacıyla ortaya çıkabilmektedir.

Öfke Kavramının Psikolojik Boyutları

Öfke kavramı, bireyin engellenme, tehdit algısı ya da adaletsizlik değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan temel duygulardan biri olarak açıklanabilir. Psikoloji literatüründe öfke, tek boyutlu bir duygusal tepki olarak değil; bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal bileşenlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Spielberger (1999), öfkeyi bireyin içsel yaşantısında hissedilen yoğunluk ile bu duygunun ifade edilme biçimleri üzerinden değerlendirmekte ve süreklilik gösteren özellikler taşıyabileceğini belirtmektedir. Saldırganlık, saldırgan eylemde bulunmaya yönelik içsel bir yatkınlığı gösteren bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Özen, Eygü ve Kabakuş, 2013).

Öfkenin bilişsel boyutu, bireyin yaşadığı durumu nasıl algıladığı ve yorumladığı süreçleri kapsamaktadır. Bu bağlamda öfke, olayın kendisinden çok, olayın birey tarafından anlamlandırılma biçimiyle ilişkilendirilmektedir. Lazarus'un bilişsel değerlendirme yaklaşımı, öfkenin genellikle engellenme, haksızlığa uğrama ya da kontrol kaybı algısıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Lazarus, 1991). Bireyin atıf stilleri, beklentileri ve önceki deneyimleri, öfke duygusunun ortaya çıkma düzeyini ve yoğunluğunu belirleyen temel bilişsel değişkenler arasında yer almaktadır.

Duygusal boyut, öfkenin öznel yaşantısını ve duygunun yoğunluğunu kapsamaktadır. Bu boyut, kızgınlık, rahatsızlık ve öfke hissinin farklı derecelerini içermekte; bireyin duygusal farkındalık düzeyiyle yakından ilişkilendirilmektedir. Duygusal düzenleme becerileri, öfkenin deneyimlenme sürecini doğrudan etkilemekte; bu becerilerde yaşanan sınırlılıklar, öfkenin daha yoğun ve kontrol edilmesi güç bir hâl almasına neden olabilmektedir (Gross, 1998).

Öfkenin fizyolojik boyutu, otonom sinir sistemi etkinliğiyle ilişkilidir. Kalp atım hızında artış, kas gerginliği, solunum değişiklikleri ve hormonal tepkiler, öfke sırasında sıklıkla gözlenen fizyolojik belirtiler arasında yer almaktadır. Bu tepkiler, bireyin tehdit algısına verdiği biyolojik yanıtın bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Novaco, 2012). Spor ortamında yüksek fizyolojik uyarılma düzeyi, öfkenin daha hızlı açığa çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Davranışsal boyut ise öfkenin ifade edilme biçimlerini kapsamaktadır. Bu bağlamda öfke, dışa yöneltilmiş, içe yöneltilmiş ya da kontrol altında tutulan biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Spielberger'in öfke ifade stilleri modeli, bireylerin öfkeyi nasıl yaşadıklarını ve yönettiklerini anlamada önemli bir çerçeve

sunmaktadır (Spielberger, 1999). Öfkenin etkili biçimde düzenlenememesi, saldırgan davranışlara ya da işlevsel olmayan baş etme stratejilerine zemin hazırlayabilmektedir.

Genel olarak öfke, psikolojik boyutları bakımından bireyin bilişsel değerlendirmeleri, duygusal yaşantıları, fizyolojik tepkileri ve davranışsal eğilimleriyle bütünlüklü bir yapı sunmaktadır.

Spor Bağlamında Saldırganlık ve Öfkenin Ayırt Edici Özellikleri

Spor bağlamı, rekabet, performans baskısı ve yoğun duygusal uyarılmanın bir arada bulunduğu özgün bir sosyal ortam sunmaktadır. Bu özellikler, saldırganlık ve öfke gibi duygusal ve davranışsal tepkilerin spor ortamında farklı biçimlerde ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Spor psikolojisi literatürü, saldırganlık ve öfkenin günlük yaşam bağlamlarından farklı olarak belirli normlar, kurallar ve amaçlar çerçevesinde şekillendiğini ortaya koymaktadır (Silva, 1983).

Spor ortamında saldırganlık, genellikle performans hedefleriyle ilişkili biçimde değerlendirilmekte ve davranışın bağlamsal anlamı ön plana çıkmaktadır. Bazı spor dallarında fiziksel temasın ve sert mücadelenin oyunun doğası içerisinde yer alması, saldırgan davranış ile kabul edilebilir sportif davranış arasındaki sınırın bulanıklaşmasına yol açabilmektedir. Bu noktada saldırganlık, kurallara aykırı biçimde zarar verme niyeti taşıyan davranışlar üzerinden tanımlanmakta; kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen fiziksel müdahaleler bu kapsamın dışında bırakılmaktadır (Kerr, 2004). Dolayısıyla spor bağlamında saldırganlığın ayırt edilmesinde niyet, kural ihlali ve davranışın sonucunda ortaya çıkan zarar belirleyici ölçütler olarak değerlendirilmektedir.

Öfke ise spor ortamında performansı etkileyen temel duygusal süreçlerden biri olarak ele alınmaktadır. Yarışma sırasında yaşanan hakem kararları, rakip davranışları ve performansa yönelik beklentiler, öfke duygusunun yoğun biçimde yaşanmasına zemin hazırlayabilmektedir. Ancak spor bağlamında öfke, her zaman işlevsel olmayan bir durum oluşturmamaktadır. Belirli düzeyde yaşanan öfke, motivasyonu ve uyarılma düzeyini artırarak performansa katkı sağlayabilmektedir. Bu durum, öfkenin yoğunluğu ve düzenlenme biçimiyle doğrudan ilişkilidir (Jones, 2003).

Spor bağlamında saldırganlık ve öfke arasındaki temel ayırt edici özelliklerden biri, bu iki olgunun davranışsal ve duygusal düzlemlerde farklı işlevler üstlenmesidir. Öfke, bireyin içsel yaşantısına ilişkin bir duygusal durum sunarken; saldırganlık, bu duygunun davranışsal dışavurumlarından biri olarak ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte öfke yaşantısı her zaman saldırgan

davranışla sonuçlanmamakta; etkili duygu düzenleme becerileri, bu sürecin kontrol edilmesini mümkün kılmaktadır (Gross, 1998).

Spor ortamının sosyal boyutu da saldırganlık ve öfkenin ayırt edici özelliklerini belirleyen önemli bir değişken oluşturmaktadır. Takım içi normlar, antrenör tutumları ve seyirci etkisi, sporcuların bu duyguları nasıl yaşadıklarını ve ifade ettiklerini şekillendirmektedir. Özellikle seyirci baskısı ve rekabetin yoğun olduğu müsabakalarda, öfkenin daha hızlı açığa çıkabildiği ve saldırgan davranış riskinin arttığı belirtilmektedir (Wann ve Schrader, 1997).

Spor Psikolojisi Perspektifinden Duygusal Düzenleme Süreçleri

Duygusal düzenleme, bireyin yaşadığı duyguların ortaya çıkışını, yoğunluğunu ve ifade biçimini bilinçli ya da bilinç dışı süreçler aracılığıyla yönlendirmesini kapsamaktadır. Bu süreçler, özellikle rekabetin, belirsizliğin ve performans baskısının yoğun olduğu spor ortamlarında belirgin bir önem kazanmaktadır (Gross, 1998).

Spor bağlamında duygusal düzenleme, yarışma öncesi, yarışma sırası ve yarışma sonrası dönemlerde farklı biçimlerde işlemektedir. Yarışma öncesinde beklenti, kaygı ve heyecan gibi duyguların yönetilmesi, sporcunun optimal uyarılma düzeyine ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Yarışma sırasında ise anlık geri bildirimler, hakem kararları ve rakip davranışları karşısında ortaya çıkan duygusal tepkilerin düzenlenmesi, performans sürekliliği açısından belirleyici olmaktadır. Yarışma sonrasında yaşanan başarı ya da başarısızlık değerlendirmeleri, duygusal düzenleme süreçlerinin uzun vadeli psikolojik etkilerini şekillendirmektedir (Lane, Beedie, Jones, Uphill ve Devonport, 2012).

Kuramsal düzeyde, spor psikolojisinde duygusal düzenleme sıklıkla Gross'un süreç odaklı modeli çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu model, duygusal düzenlemeyi duygunun ortaya çıkmasından önce ya da ortaya çıktıktan sonra devreye giren stratejiler üzerinden açıklamaktadır (Gross, 2002). Bilişsel yeniden değerlendirme, dikkat yönlendirme ve tepki baskılama gibi stratejiler, sporcuların duygusal deneyimlerini yönetmelerinde kullanılan temel mekanizmalar arasında yer almaktadır. Araştırmalar, bilişsel yeniden değerlendirmenin performans ve psikolojik uyum açısından daha işlevsel sonuçlar sunduğunu ortaya koymaktadır (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009).

Sporcuların duygusal düzenleme becerileri, bireysel özellikler ve öğrenilmiş deneyimlerle yakından ilişkilidir. Duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan sporcuların, yaşadıkları duyguları tanımlama ve yönetme konusunda daha etkili stratejiler geliştirdikleri belirtilmektedir. Bu durum, özellikle öfke ve kaygı gibi

yoğun duyguların performans üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Lane ve Terry, 2000).

Uygulamalı spor psikolojisi bağlamında duygusal düzenleme, psikolojik beceri antrenmanlarının temel bileşenlerinden birini oluşturmaktadır. İmgeleme, nefes kontrolü, öz konuşma ve dikkat odaklama teknikleri, sporcuların duygusal tepkilerini düzenlemelerine yönelik olarak yaygın biçimde kullanılmaktadır. Bu tekniklerin düzenli ve yapılandırılmış biçimde uygulanması, duygusal kontrolün gelişmesine ve performans tutarlılığının artmasına katkı sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 2023).

Kişilik Özellikleri ve Bireysel Psikolojik Değişkenler

Kişilik özellikleri ve bireysel psikolojik değişkenler, spor ortamında saldırganlık ve öfkenin ortaya çıkışını ve ifade edilme biçimini belirleyen temel etmenler arasında yer almaktadır. Kişilik, bireyin duygu, düşünce ve davranış örüntülerinde görece süreklilik gösteren özellikleri kapsamaktadır. Bu özellikler, sporcunun rekabet ortamına verdiği tepkileri, stresle baş etme biçimlerini ve duygusal düzenleme kapasitelerini doğrudan etkilemektedir (McCrae ve Costa, 2008).

Kişilik kuramları çerçevesinde, özellikle Beş Faktör Kişilik Modeli spor psikolojisi araştırmalarında yaygın biçimde kullanılmaktadır. Dışadönüklük, nevroitiklik, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık boyutları, sporcuların duygusal tepkilerinin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Yüksek nevroitiklik düzeyi, öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguların daha yoğun yaşanmasıyla ilişkilendirilmekte; düşük uyumluluk düzeyi ise saldırgan davranış eğilimlerinin artmasıyla bağlantılı olarak değerlendirilmektedir (Allen, Greenlees ve Jones, 2013). Sorumluluk düzeyi yüksek olan sporcuların ise duygusal kontrol ve davranış düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğu ifade edilebilir.

Bireysel psikolojik değişkenler arasında yer alan özsaygı ve benlik algısı, spor ortamında öfke ve saldırganlığın açıklanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Düşük özsaygı düzeyine sahip sporcuların, eleştiri ve başarısızlık durumlarında daha yoğun öfke tepkileri gösterebildiği; bu durumun saldırgan davranış riskini artırabildiği ifade edilmektedir (Baumeister, Smart ve Boden, 1996). Benlik algısının performansla aşırı biçimde bütünleşmesi, sporcunun tehdit algısını güçlendirmekte ve duygusal tepkilerin daha sert biçimde ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Dürtüsellik, saldırgan davranışlarla ilişkili bir diğer önemli bireysel değişken olarak ele alınmaktadır. Dürtüsel eğilimler, bireyin anlık duygusal tepkilerini kontrol etme kapasitesini sınırlamakta ve özellikle yüksek uyarılma düzeylerinde

saldırgan davranış olasılığını artırabilmektedir. Spor ortamında hızlı karar alma gerekliliği ve yoğun fizyolojik uyarılma, dürtüselliliğin davranışa dönüşmesini kolaylaştıran bağlamsal etmenler arasında yer almaktadır (Whiteside ve Lynam, 2001).

Bireysel hedef yönelimleri ve motivasyonel düzenlemeler de kişilikle ilişkili psikolojik değişkenler arasında değerlendirilmektedir. Ego yönelimli sporcuların, performanslarını başkalarıyla karşılaştırma eğiliminde oldukları ve başarısızlık durumlarında daha yoğun öfke yaşayabildikleri belirtilmektedir. Görev yönelimli sporcuların ise sürece odaklanan bir değerlendirme biçimi benimsedikleri ve duygusal tepkilerini daha işlevsel biçimde düzenleyebildikleri ifade edilmektedir (Nicholls, 1989).

Tüm bunlardan hareketle sporcuların kişilik özellikleri ve bireysel psikolojik değişkenler, spor ortamında saldırganlık ve öfkenin ortaya çıkışında belirleyici bir zemin oluşturduğu ifade edilebilir.

Motivasyonel Dinamikler ve Hedef Yönelimi

Spor ortamında motivasyon, bireyin belirli bir hedefe yönelik olarak gösterdiği çabanın yönünü, sürekliliğini ve yoğunluğunu kapsamaktadır. Bu bağlamda motivasyonel süreçler, sporcunun rekabet algısını, başarıyı nasıl tanımladığını ve karşılaşılan engeller karşısında ortaya çıkan duygusal tepkileri şekillendirmektedir (Roberts, 2012).

Hedef yönelimi kuramı, sporcuların başarıyı değerlendirme biçimlerini açıklamada yaygın biçimde kullanılan bir çerçeve sunmaktadır. Bu kurama göre bireyler, ego yönelimli ve görev yönelimli olmak üzere iki temel hedef yönelimi doğrultusunda davranışlarını düzenlemektedir. Ego yönelimli sporcular, başarıyı başkalarına üstünlük sağlama ve karşılaştırmalı performans üzerinden değerlendirmekte; bu yaklaşım, hata ve başarısızlık durumlarında tehdit algısını güçlendirmektedir. Bu durum, öfke tepkilerinin daha yoğun yaşanmasına ve saldırgan davranış eğilimlerinin artmasına zemin hazırlayabilmektedir (Nicholls, 1989).

Görev yönelimli sporcular ise başarıyı öğrenme süreci, kişisel gelişim ve çaba üzerinden tanımlamaktadır. Bu yönelim biçimi, başarısızlık deneyimlerinin gelişim sürecinin bir parçası olarak değerlendirilmesini mümkün kılmakta ve olumsuz duygusal tepkilerin düzenlenmesini kolaylaştırmaktadır. Araştırmalar, görev yöneliminin daha işlevsel baş etme stratejileri ve daha düşük saldırgan davranış eğilimleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Duda ve Nicholls, 1992).

Motivasyonel iklim, sporcuların hedef yönelimlerinin şekillenmesinde belirleyici bir çevresel değişken oluşturmaktadır. Antrenörlerin tutumları, geri bildirim biçimleri ve ödüllendirme sistemleri, spor ortamında ego yönelimli ya da görev yönelimli bir iklimin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Ego yönelimli motivasyonel iklimlerde, hata yapmanın olumsuz değerlendirilmesi ve sonuç odaklı yaklaşım ön plana çıkmakta; bu durum, öfke ve saldırganlık riskini artırabilmektedir. Görev yönelimli iklimlerde ise öğrenme, çaba ve gelişim vurgusu, duygusal düzenleme süreçlerini desteklemektedir (Ames, 1995).

Öz belirleme kuramı çerçevesinde ele alındığında, motivasyonel düzenlemelerin öfke ve saldırganlık üzerindeki etkileri daha ayrıntılı biçimde açıklanabilmektedir. İçsel motivasyon düzeyi yüksek olan sporcuların, spor etkinliğini anlamlı ve doyum verici bir süreç olarak algıladıkları; bu durumun duygusal tepkilerin daha dengeli biçimde yaşanmasına katkı sağladığı belirtilmektedir. Dışsal kontrolün yoğun olduğu durumlarda ise performans baskısının artması, öfke tepkilerinin daha belirgin hâle gelmesine neden olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Genel olarak motivasyonel dinamikler ve hedef yönelimi, spor ortamında öfke ve saldırganlığın anlaşılmasında merkezi bir rol üstlenmektedir. Sporcuların başarıyı nasıl tanımladıkları ve hangi motivasyonel çerçeve içinde hareket ettikleri, duygusal tepkilerin yoğunluğunu ve davranışsal yansımalarını doğrudan etkilemektedir.

Bilişsel Süreçler ve Algısal Değişkenler

Bilişsel süreçler ve algısal değişkenler, spor ortamında öfke ve saldırganlığın ortaya çıkışında belirleyici bir rol üstlenmektedir. Sporcuların karşılaştıkları durumları nasıl algıladıkları, değerlendirdikleri ve anlamlandırdıkları, duygusal tepkilerin yönünü ve yoğunluğunu doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda öfke ve saldırganlık, nesnel olaylardan çok bireyin bilişsel yorumlarıyla ilişkili olarak ele alınmaktadır (Lazarus, 1991).

Bilişsel değerlendirme süreçleri, bireyin karşılaştığı bir durumu tehdit, engellenme ya da haksızlık olarak algılayıp algılamadığına odaklanmaktadır. Spor ortamında hakem kararları, rakip davranışları ve performansa yönelik geri bildirimler, bu değerlendirme süreçlerini tetikleyen temel uyaranlar arasında yer almaktadır. Bireyin bu uyaranları kasıtlı ve adaletsiz olarak yorumlaması, öfke tepkilerinin yoğunlaşmasına neden olabilmektedir. Bu durum, özellikle düşmanca atıf eğilimi olarak tanımlanan bilişsel örüntülerle ilişkilendirilmektedir (Dodge, 2006).

Algısal değişkenler arasında beklenti düzeyi önemli bir yer tutmaktadır. Sporcuların performansa, sonuca ve rakibe yönelik beklentileri, yaşanan

deneyimlerin duygusal anlamını belirlemektedir. Yüksek ve katı beklentiler, hedefe ulaşamadığı durumlarda hayal kırıklığı ve öfke yaşantısını güçlendirebilmektedir. Bu süreç, engellenme-saldırganlık varsayımı çerçevesinde ele alınmakta ve algılanan engellenmenin saldırgan davranış riskini artırdığı ifade edilmektedir (Berkowitz, 1989).

Bilişsel çarpıtmalar, spor ortamında öfke ve saldırganlığın sürdürülmesinde etkili olan bir diğer değişkeni oluşturmaktadır. Aşırı genelleme, kişiselleştirme ve felaketleştirme gibi bilişsel hatalar, bireyin yaşadığı olayları daha tehdit edici biçimde algılamasına neden olmaktadır. Bu tür bilişsel örüntüler, duygusal düzenleme süreçlerini zorlaştırmakta ve saldırgan tepkilerin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Beck, 1979).

Atıf stilleri, sporcuların başarı ve başarısızlık nedenlerini nasıl açıkladıklarını ifade etmektedir. Başarısızlığın dışsal, kontrol edilemeyen ve kasıtlı nedenlere atfedilmesi, öfke tepkilerinin artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Buna karşılık içsel ve kontrol edilebilir atıflar, duygusal tepkilerin daha işlevsel biçimde düzenlenmesine katkı sağlamaktadır (Weiner, 1985). Spor ortamında hakem kararlarına yönelik atıflar, bu sürecin en belirgin örneklerinden birini oluşturmaktadır.

Stres, Kaygı ve Psikofizyolojik Tepkiler

Stres, bireyin çevresel talepler ile kendi başa çıkma kaynakları arasındaki dengesizliği algılaması sonucu ortaya çıkan bir psikolojik süreç olarak tanımlanmaktadır. Kaygı ise stresin bireyde yarattığı bilişsel ve fizyolojik uyarılma tepkilerini içeren duygusal bir durum olarak değerlendirilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Spor ortamında stres ve kaygı, öfke ve saldırganlıkla yakından ilişkilidir. Yüksek performans beklentileri, hakem kararları ve rakip davranışları, sporcuların stres algısını artırmakta; bu durum, öfke tepkilerinin daha yoğun yaşanmasına ve kontrol edilmesi güç saldırgan davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Hanin, 2000). Kaygı düzeyi yüksek sporcular, özellikle uyarıcıları tehdit olarak algılama eğiliminde olup, saldırgan tepkilere daha yatkın hale gelmektedir.

Psikofizyolojik tepkiler, stres ve kaygının bedensel yansımalarını kapsamaktadır. Yüksek uyarılma düzeyleri, otonom sinir sistemi aktivasyonunu artırmakta; kalp atım hızı, kas gerginliği, solunum düzeni ve hormonal tepkilerde değişimlere yol açmaktadır (Martens, Vealey ve Burton, 1990). Bu tepkiler, sporcuların duygusal ve davranışsal kontrolünü doğrudan etkileyerek öfke ve saldırganlık olasılığını yükseltebilmektedir.

Yarışma öncesi kaygı, sporcuların bilişsel değerlendirmeleri ve dikkat yönelimlerini de şekillendirmektedir. Olumsuz bilişsel odaklanma ve performans beklentilerinin tehdit algısına dönüştüğü durumlarda, sporcuların öfke ve saldırganlık tepkileri daha hızlı ve yoğun biçimde ortaya çıkabilmektedir (Smith, Smoll ve Schutz, 1990). Bu nedenle stres ve kaygının düzenlenmesi, spor psikolojisi uygulamalarında kritik bir rol üstlenmektedir.

Stres ve kaygı yönetiminde kullanılan psikofizyolojik teknikler, sporcuların uyarılma düzeylerini optimal performans sınırlarında tutmayı hedeflemektedir. Nefes kontrolü, progresif kas gevşemesi, imgeleme ve dikkat odaklama teknikleri, sporcuların fizyolojik tepkilerini düzenlemelerine ve duygusal kontrolü sağlamalarına katkı sunmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Bu teknikler, öfke ve saldırganlık tepkilerinin kontrolünü kolaylaştırmakta ve spor performansının sürekliliğini desteklemektedir.

SONUÇ

Spor ortamında saldırganlık ve öfke, çok boyutlu psikolojik süreçler ve çevresel etkileşimlerin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Kişilik özellikleri, bireysel psikolojik değişkenler, bilişsel değerlendirmeler, motivasyonel yönelimler ve duygusal düzenleme kapasitesi, sporcuların duygusal tepkilerini ve davranışsal eğilimlerini şekillendiren temel etmenlerdir. Sporcuların olayları algılama ve yorumlama biçimleri ile performans hedefleri ve sosyal etkileşimler, öfke ve saldırganlık davranışlarının ortaya çıkışını belirlemektedir.

Bireysel farklılıklar, öfke ve saldırganlığın yoğunluğunu ve biçimini etkileyen önemli bir faktördür. Özsaygı, benlik algısı, dürtüsellik ve hedef yönelimleri, sporcuların duygusal tepkilerini ve davranışlarını yönlendiren temel değişkenler arasında yer almaktadır. Stres ve kaygının yol açtığı fizyolojik uyarılma, öfke ve saldırganlık tepkilerinin tetiklenmesine ve spor ortamındaki risklerin artmasına katkı sağlamaktadır.

Saldırganlık ve öfke, spor bağlamında yalnızca olumsuz bir tepki olarak değerlendirilmemektedir; doğru yönetildiğinde motivasyonu artırmakta ve performansı desteklemektedir. Bu nedenle spor psikolojisi uygulamalarında sporcuların bireysel özelliklerini ve psikolojik dinamiklerini bütüncül biçimde ele almak, duygusal düzenleme stratejilerini geliştirmek ve çevresel faktörleri dikkate almak büyük önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, spor ortamında öfke ve saldırganlık, bireysel ve çevresel etkileşimlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan psikolojik bir olgu olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Allen, M. S., Greenlees, I., ve Jones, M. V. (2013). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 1–15.
- Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes.
- Anderson, C. A., ve Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., Smart, L., ve Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression. *Psychological Review*, 103(1), 5–33.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration–aggression hypothesis: Examination and re-formulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59–73.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill.
- Bjorkqvist, K., Lagerspetz, K. M. J., ve Kaukiainen, A. (1992). Do girls manipulate and boys fight? Developmental trends in regard to direct and indirect aggression. *Aggressive Behavior*, 18(2), 117–127.
- Bushman, B. J., ve Anderson, C. A. (2001). Is it time to pull the plug on the hostile versus instrumental aggression dichotomy? *Psychological Review*, 108(1), 273–279.
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. New York: Wiley.
- Deci, E. L., ve 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.
- Dodge, K. A. (2006). Translational science in action: Hostile attributional style and the development of aggressive behavior problems. *Development and Psychopathology*, 18(3), 791–814.
- Duda, J. L., ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299.
- Erşan, E., Dogan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Medical Journal*, 31(3), 231–238.
- Freud, S. (2015). Beyond the pleasure principle. *Psychoanalysis and History*, 17(2), 151–204.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471–486.
- Kerr, J. H. (2004). *Rethinking aggression and violence in sport*. Routledge.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., ve Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189–1195.
- Lane, A. M., ve Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 16–33.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- McCrae, R. R., ve Costa, P. T. (2008). *The five-factor theory of personality*. New York: Guilford Press.
- Nelson, R. J., ve Trainor, B. C. (2007). Neural mechanisms of aggression. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(7), 536–546.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Novaco, R. W., Swanson, R. D., Gonzalez, O. I., Gahm, G. A. ve Reger, M. D. (2012). Anger and postcombat mental health: validation of a brief anger measure with US soldiers postdeployed from Iraq and Afghanistan. *Psychological assessment*, 24(3), 661.
- Özen, Ü., Kabakuş, A.K., Eygü, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin sporda şiddet ve saldırganlık algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4(7).
- Roberts, G. C. (2012). *Motivation in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silva, J. M. (1983). The perceived legitimacy of rule violating behavior in sport. *Journal of Sport Psychology*, 5(4), 438–448.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-Trait Anger Expression Inventory-2: Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J., ve Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical applications. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 159–183.
- Wann, D. L. ve Schrader, M. P. (1997). Team identification and the enjoyment of watching a sporting event. *Perceptual and Motor Skills*, 84(3), 954–954.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.
- Whiteside, S. P., ve Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669–689.

Spor Yöneticilerinde Psikolojik Faktörlerin Yönetim Süreçlerine Etkisi

Büşra Baykuş¹

Özet

Bu bölümde, spor yöneticilerinde psikolojik faktörlerin yönetim süreçlerine etkisi ele alınmıştır. Spor yöneticiliği, teknik bilgi ve organizasyonel becerilerin yanı sıra yöneticilerin motivasyon, stres yönetimi, duygusal zekâ, kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle doğrudan ilişkilidir. Yönetim süreçleri; planlama, örgütleme, liderlik ve kontrol boyutlarında psikolojik faktörlerden etkilenmekte ve organizasyonel performans ile ekip uyumunu şekillendirmektedir.

Motivasyon, yöneticilerin hedef odaklı çalışmalarını sürdürmesini sağlarken, stres ve kaygı yönetimi, baskı altında doğru kararlar alınmasına katkıda bulunmaktadır. Duygusal zekâ ve empati, ekip içi iletişimi güçlendirerek takımın motivasyonunu artırmakta ve organizasyonel uyumu desteklemektedir. Psikolojik dayanıklılık, özellikle kriz anlarında stratejik kararların alınmasını ve değişime hızlı adaptasyonu mümkün kılmaktadır.

Spor Yöneticiliğinde Yönetim Süreçleri

Spor yöneticiliği, spor organizasyonlarının etkin ve verimli bir şekilde planlanması, yürütülmesi ve kontrol edilmesini kapsayan disiplinlerarası bir alandır (Parent, 2015). Spor organizasyonları, çok sayıda paydaşın etkileşimi ve dinamik çevresel koşullar nedeniyle yüksek düzeyde uzmanlık ve koordinasyon gerektirmektedir. Bu bağlamda yöneticilerin, organizasyonel bilgiye sahip olmanın ötesinde, stratejik planlama, liderlik ve iletişim becerilerini geliştirmek durumunda oldukları ifade edilmektedir (Chelladurai, 2014).

Yönetim süreçleri literatürde dört temel başlık altında incelenmektedir: planlama, örgütleme, liderlik ve kontrol (Mintzberg, 1973; Taylor ve McGraw, 2006). Planlama süreci, spor organizasyonunun hedeflerini belirlemeyi ve

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bsrbyks34@gmail.com, 0009-0005-2858-4786

kaynakların etkin kullanımını öngörmeyi kapsamaktadır. Bu süreçte yöneticiler, hem kısa vadeli operasyonel ihtiyaçları hem de uzun vadeli stratejik hedefleri dikkate almaktadır. Örgütlenme süreci, insan kaynaklarının, görevlerin ve sorumlulukların yapılandırılmasını içermektedir. Bu aşamada iş dağılımı, yetki ve sorumlulukların belirlenmesi ile ekip üyelerinin rol ve sorumluluklarının netleştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Liderlik boyutu, yöneticilerin ekipleri motive etmesini, iletişimi yönetmesini ve olası çatışmaları çözmesini kapsamaktadır. Etkili liderlik, talimat vermenin yanı sıra, ekip üyelerinin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını gözetmeyi de içermektedir. Liderlik yaklaşımları, transformasyonel, demokratik veya görev odaklı gibi farklı modeller üzerinden uygulanabilmektedir ve yöneticinin kişilik özellikleriyle doğrudan ilişkilidir (Northouse, 2016). Kontrol süreci ise performansın izlenmesini, geribildirim sağlanmasını ve iyileştirme stratejilerinin uygulanmasını kapsamaktadır. Bu süreç, organizasyonel hedeflerin gerçekleştirilmesini garanti altına almakta ve yöneticilerin hem bireysel hem de ekip düzeyinde performansı değerlendirmesine olanak sağlamaktadır (Chelladurai, 2014).

Karar alma mekanizmaları, spor yöneticiliğinde kritik bir rol oynamaktadır. Spor organizasyonları, çevresel değişkenler, sponsor talepleri ve farklı paydaşların etkisi altında sürekli değişim göstermektedir. Bu nedenle yöneticiler, kısa vadeli operasyonel kararları alırken uzun vadeli stratejik hedefleri de göz önünde bulundurmak durumundadır (Ferkins ve Shilbury, 2012). Karar alma süreçlerinde psikolojik faktörlerin etkisi büyüktür; stres, kaygı ve motivasyon düzeyleri yöneticinin aldığı kararların etkinliğini doğrudan etkilemektedir.

Çağdaş spor yönetimi literatürü, psikolojik faktörlerin ve bireysel farklılıkların karar alma süreçlerindeki rolünü vurgulamaktadır (Westerbeek ve Smith, 2003). İnsan kaynakları yönetimi, takım koordinasyonu ve liderlik davranışları, psikolojik etmenlerden bağımsız değerlendirilememektedir. Örneğin, yöneticinin empati düzeyi, ekip içi iletişimi ve motivasyonu doğrudan etkileyerek organizasyonun genel performansını şekillendirmektedir. Ayrıca yöneticilerin stresle başa çıkma ve çatışmaları çözme becerileri, kriz anlarında organizasyonun işleyişini korumak için kritik öneme sahiptir.

Spor yöneticiliği, teknik ve operasyonel bilgiye dayalı bir alan olmasının yanı sıra, psikolojik ve sosyal becerilerin bütünsel olarak kullanıldığı bir disiplin olarak değerlendirilmektedir. Literatürde, yönetim süreçlerinin başarısı ile yöneticilerin psikolojik kapasiteleri arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Ferkins ve Shilbury, 2012; Chelladurai, 2014).

Psikolojik Faktörlerin Kuramsal Temelleri

Spor yöneticiliğinde psikolojik faktörler, hem yöneticilerin hem de ekip üyelerinin davranış ve performansını etkileyen temel unsurlar olarak kabul edilmektedir. Literatürde, psikolojik faktörlerin yönetim süreçlerine olan etkisi, bireysel farklılıklar ve çevresel etmenler bağlamında ele alınmaktadır (Robinson, 2010). Motivasyon, stres yönetimi, duygu düzenleme, kaygı düzeyleri ve kişilik özellikleri, yöneticilerin karar alma ve liderlik süreçlerinde belirleyici rol oynamaktadır (Weinberg ve Gould, 2015).

Motivasyon, spor yöneticilerinin hedef odaklı çalışmalarını sürdürmelerini sağlayan en temel psikolojik faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. İçsel motivasyon, yöneticilerin zorlu koşullar altında bile etkin ve stratejik kararlar almasını desteklemekte; dışsal motivasyon ise performans hedeflerinin gerçekleştirilmesinde davranışları yönlendirmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu bağlamda, motivasyon düzeyi, organizasyonel hedeflerin başarılması ve ekip içi koordinasyonun sağlanması açısından kritik öneme sahiptir.

Stres ve kaygı, spor yönetimi sürecinde sık karşılaşılan psikolojik etmenlerdir. Yöneticiler, yoğun rekabet ortamında ve çok paydaşlı organizasyonlarda karar verirken stresle başa çıkma yeteneğine ihtiyaç duymaktadır (Fletcher ve Arnold, 2011). Bu süreçte duygusal zekâ ve duygu düzenleme becerileri, yöneticilerin karşılaştığı psikolojik baskıları yönetmesini sağlamaktadır. Özellikle kriz yönetimi ve beklenmedik durumlarda, yöneticilerin duygusal tepkilerini kontrol edebilmesi, hem takımın performansını hem de organizasyonun sürdürülebilirliğini doğrudan etkilemektedir (Meyer ve Allen, 1991).

Kişilik özellikleri, yönetim süreçlerinde etkili bir diğer psikolojik faktördür. Liderlik tarzı, risk alma eğilimi, empati ve iletişim becerileri, yöneticilerin ekip üzerindeki etkilerini şekillendirmekte ve psikolojik faktörlerin yönetimdeki etkinliğini artırmaktadır (Northouse, 2016). Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip yöneticiler, ekip üyeleriyle sağlıklı iletişim kurmakta ve motivasyonu yükseltmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003). Literatür, psikolojik faktörlerin organizasyon düzeyinde performans ve uyum üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Chelladurai, 2014; Weinberg ve Gould, 2015).

Spor Yöneticilerinde Psikolojik Faktörlerin Yönetim Süreçlerine Etkisi

Spor yöneticilerinin karar alma, liderlik ve organizasyonel performans süreçlerinde psikolojik faktörler belirleyici rol oynamaktadır. Yönetim süreçleri teknik bilgi ve organizasyonel becerilerle yürütülmemekten yanı sıra, yöneticilerin duygusal zekâ, motivasyon, stres yönetimi ve kişilik özellikleri süreçlerin etkinliğini doğrudan etkilemektedir (Chelladurai, 2014).

Motivasyon, spor yöneticilerinin hedeflere odaklanmasını sağlamaktadır. İçsel motivasyon, yöneticilerin kriz anlarında çözüm odaklı kalmasına destek olmakta; dışsal motivasyon ise performans ölçütlerinin gerçekleştirilmesinde stratejik davranışları teşvik etmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Takım yönetimi ve paydaş koordinasyonunda motivasyon düzeyi, yöneticinin aldığı kararların etkinliğini belirlemektedir.

Stres ve kaygı, spor yönetimi sürecinde sık karşılaşılan psikolojik etmenler arasında yer almaktadır. Yöneticiler, turnuva organizasyonu, bütçe yönetimi veya personel sorunları gibi durumlarda yüksek stres düzeyleriyle başa çıkmak durumundadır. Bu noktada duygusal düzenleme ve zihinsel dayanıklılık, performans ve karar alma süreçlerinde önemli rol oynamaktadır (Fletcher ve Arnold, 2011). Stres altında etkili iletişim kurabilen bir yönetici, hem takımın uyumunu hem de organizasyonel etkinliği artırabilmektedir.

Kişilik özellikleri ve liderlik stilleri, yönetim süreçleriyle yakından ilişkilidir. Empati, öz farkındalık ve güven oluşturma becerileri, yöneticinin takım içi ilişkilerini güçlendirmekte ve motivasyonu artırmaktadır (Northouse, 2016). Güvenli bağlanma stiline sahip yöneticiler, ekip üyeleriyle daha etkili iletişim kurmakta ve kriz anlarında daha sağlıklı kararlar almaktadır (Jowett ve Cockerill, 2003).

Psikolojik Dayanıklılık ve Yönetim Becerileri

Psikolojik dayanıklılık, spor yöneticilerinin stresli ve belirsiz durumlarla başa çıkabilme kapasitesini tanımlayan temel bir psikolojik özelliktir. Literatürde, psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorlu koşullar altında etkili kararlar alabilmesini, performans düzeylerini sürdürebilmesini ve motivasyonlarını koruyabilmesini sağlayan çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Spor yönetimi bağlamında, yöneticilerin karşılaştığı yüksek baskı ortamları, karar alma süreçlerinde dayanıklılığın önemini daha da artırmaktadır.

Yönetim becerileri ve psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Dayanıklı yöneticiler, stresli dönemlerde ekipleriyle daha etkili iletişim kurmakta ve çatışmaları daha hızlı çözebilmektedir. Ayrıca, bu yöneticiler, kriz anlarında stratejik düşünme yeteneklerini korumakta ve takımın motivasyonunu artıracak liderlik davranışları sergilemektedir (Gucciardi ve Gordon, 2009). Psikolojik dayanıklılık, özellikle uzun vadeli hedeflerin gerçekleştirildiği ve organizasyonel risklerin yüksek olduğu spor yönetimi süreçlerinde kritik bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır.

Duygusal zekâ, psikolojik dayanıklılığın yönetim becerileriyle ilişkili bir bileşeni olarak literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Yöneticilerin duygusal

farkındalığı, empati yetenekleri ve duygusal düzenleme kapasiteleri, ekip içi ilişkileri güçlendirmekte ve örgütsel performansı artırmaktadır (Meyer ve Allen, 1991).

Psikolojik dayanıklılığın bir diğer önemli boyutu, belirsizlik ve değişim yönetimidir. Spor organizasyonları, hızlı değişen çevresel koşullar ve farklı paydaş talepleri nedeniyle sürekli uyum gerektiren bir yapı sergilemektedir. Bu bağlamda, dayanıklı yöneticiler, değişime hızlı adapte olabilmekte ve organizasyonel hedeflere ulaşmada esneklik göstermektedir (Fletcher ve Arnold, 2011). Yönetim becerilerinin etkin kullanımı, psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ ile bütünleştğinde organizasyonel başarının sürdürülebilirliğini desteklemektedir

Psikolojik Faktörlerin Organizasyonel Kültüre Etkisi

Spor yöneticilerinin psikolojik özellikleri, doğrudan organizasyonel kültürü ve takımın işleyiş biçimini etkilemektedir. Literatürde, yöneticilerin motivasyon, liderlik tarzı, empati ve duygusal zekâ düzeylerinin, ekip üyelerinin davranış ve performanslarını şekillendirdiği vurgulanmaktadır (Slack ve Parent, 2006). Araştırmacılara göre, empatik liderler altında çalışan ekipler, iletişim süreçlerinde daha açık ve iş birliğine yatkın olmakta; stresli dönemlerde çatışmaların çözümü daha etkin gerçekleşmektedir (Cotterill ve Fransen, 2016).

Organizasyonel kültür, yöneticilerin psikolojik durumlarından etkilenmekte ve uzun vadede performans çıktıları ile uyum düzeyini belirlemektedir. Motivasyonu yüksek ve duygusal zekâsı gelişmiş yöneticiler, ekip içinde güven ortamı oluşturmakta ve hedef odaklı çalışma davranışlarını desteklemektedir (Kim ve Cruz, 2016). Bu durum, organizasyonun genel uyum ve verimliliğini de güçlendirmektedir.

Spor organizasyonlarında psikolojik faktörlerin kültüre yansımaları, liderlik ve iletişim stratejilerini yeniden şekillendirmektedir. Yönetici davranışlarının, takım üyelerinin iş tatmini, bağlılık ve motivasyon düzeyleri üzerinde belirleyici etkisi bulunmaktadır (Ferkins ve Shilbury, 2012).

Spor Yöneticilerin Karar Alma Süreçlerinde Psikolojik Bileşenler

Karar alma, spor yöneticiliğinde hem operasyonel hem stratejik süreçlerin merkezinde yer almaktadır. Yöneticilerin psikolojik durumları, bu süreçlerde alınan kararların kalitesini ve etkinliğini doğrudan etkilemektedir (Meyer ve Allen, 1991). Stres, motivasyon düzeyi, kaygı ve duygusal durumlar, yöneticinin karar alma kapasitesini şekillendiren temel etkenler arasında yer almaktadır (Robinson, 2010).

Risk algısı ve belirsizlikle başa çıkma yeteneği, yöneticilerin performans hedeflerine ulaşmasında kritik bir rol oynamaktadır. Psikolojik dayanıklılık, kararların hızlı ve doğru alınmasını desteklemekte; kriz anlarında yöneticinin çözüm odaklı kalmasına yardımcı olmaktadır (Gucciardi ve Gordon, 2009). Ayrıca, yöneticilerin empati ve iletişim becerileri, paydaşlarla ilişkilerin etkin yönetilmesini ve kararların ekip tarafından kabul görmesini sağlamaktadır (Northouse, 2016).

Karar alma süreçlerinde psikolojik faktörlerin yönetilmesi, organizasyonel hedeflerin gerçekleştirilmesinde doğrudan etkili olmaktadır. Yöneticilerin duygu düzenleme becerileri, stres altında soğukkanlı kalabilmeleri ve ekip üyelerinin motivasyonunu korumaları, stratejik kararların uygulanabilirliğini artırmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu nedenle, spor yöneticilerinin psikolojik bileşenleri anlaması ve yönetim süreçlerine entegre etmesi, organizasyonel başarı ve sürdürülebilir performans için vazgeçilmez bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada, spor yöneticilerinde psikolojik faktörlerin yönetim süreçlerine olan etkisi kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Yapılan alanyazın incelemeleri neticesinde motivasyon, stres ve kaygı yönetimi, duygusal zekâ, kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık gibi faktörlerin, yöneticilerin karar alma, liderlik ve organizasyonel performans süreçlerinde belirleyici rol oynadığı görülmüştür. (Chelladurai, 2014; Fletcher ve Arnold, 2011; Weinberg ve Gould, 2015).

Spor yöneticiliği teknik bilgi ve organizasyonel becerilerle yürütülen bir alan olmayıp, psikolojik süreçlerin etkin yönetimi ile doğrudan ilişkilidir. Motivasyon düzeyi, yöneticilerin hedef odaklı çalışmalarını sürdürmesini ve kriz anlarında çözüm odaklı kalmasını sağlamaktadır. Stres ve kaygı yönetimi, yüksek baskı altında alınacak kararların kalitesini artırmakta; duygusal zekâ ve empati, ekip içi iletişimi güçlendirmekte ve organizasyonel uyumu desteklemektedir (Northouse, 2016; Jowett ve Cockerill, 2003).

Psikolojik dayanıklılık, yönetim becerilerinin etkinliğini pekiştiren kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Dayanıklı yöneticiler, kriz ve belirsizlik durumlarında esnek davranmakta, ekiplerinin motivasyonunu korumakta ve organizasyonun performansını sürdürülebilir kılmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012; Gucciardi ve Gordon, 2009). Bu bağlamda, spor yöneticilerinin psikolojik süreçleri anlaması ve yönetim stratejilerini bu doğrultuda geliştirmesi, hem bireysel hem de ekip performansını olumlu yönde etkilemektedir.

Kaynakça

- Chelladurai, P. (2014). *Managing organizations for sport and physical activity: A systems perspective* (4th ed.). Routledge.
- Deci, E. L., ve 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.
- Ferkins, L., ve Shilbury, D. (2012). *Leadership in governance: Exploring collective board leadership in sport governance systems*. *Sport Management Review*, 15(3), 263–275.
- Fletcher, D., ve Arnold, R. (2011). *A qualitative study of performance leadership and management in elite sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 223–242.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2012). *A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions*. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Gucciardi, D. F., ve Gordon, S. (2009). *Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory*. *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293–1310.
- Jowett, S., ve Cockerill, I. M. (2003). *Olympic medalists’ perspective of the athlete–coach relationship*. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331.
- Mintzberg, H. (1973). *The nature of managerial work*. Harper & Row.
- Northouse, P. G. (2016). *Leadership: Theory and practice* (7th ed.). Sage Publications.
- Parent, M. M. (2015). *Strategic management in sport organizations* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Robinson, L. (2010). *Psychological aspects of sport management*. *Journal of Sport Management*, 24(2), 123–138.
- Taylor, T., ve McGraw, P. (2006). *Managing people in sport organizations*. Routledge.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Westerbeek, H., ve Smith, A. (2003). *Sport business in the global marketplace*. Palgrave Macmillan.

Sürdürülebilir Turizm Perspektifinden Plogging'in Ele Alınması

Günseli Duman¹

Özet

Plogging, koşu veya hızlı yürüyüş gibi fiziksel aktivitelerle çevredeki atıkların toplanmasını birleştiren çevre dostu bir rekreatif etkinlik olarak tanımlanmaktadır. Bu etkinlik, bireylerin hem fiziksel sağlıklarını desteklemesine hem de çevresel sorumluluk bilincini günlük yaşama entegre etmelerine olanak tanımaktadır. Katılımcılar, doğal çevreyle doğrudan etkileşime geçerek çevresel farkındalıklarını artırmakta ve toplumsal faydayı ön plana çıkaran gönüllülük temelli davranışlarda bulunmaktadır. Türkiye özelinde plogging, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve özel sektör tarafından organize edilen etkinliklerle uygulanmakta, gençler başta olmak üzere toplumun farklı kesimlerinde çevre bilincini teşvik etmektedirler.

Plogging'in sürdürülebilir turizm açısından önemi, bireysel sağlık ve sosyal faydaların yanı sıra, turistik destinasyonlarda çevresel koruma, sosyal katılım ve ekonomik sürdürülebilirlik hedeflerine hizmet etmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu uygulama, destinasyonların doğal kaynaklarını koruyarak, çevresel etkileri azaltmakta ve katılımcılara sorumlu, deneyim odaklı turizm pratikleri geliştirme olanağı sunmaktadır.

Sonuç olarak, plogging, sürdürülebilir turizm perspektifinde, fiziksel aktivite ve çevre koruma bilincini birleştiren yenilikçi bir uygulama olarak değerlendirilebilir. Bu etkinlik, hem bireylerin fiziksel ve psikolojik iyilik hâlini desteklemekte hem de toplumsal ve çevresel faydaların elde edilmesini sağlayarak doğa turizmi ve ekoturizm alanlarında nitelikli ve kalıcı bir gelişim zemini de oluşturmaktadır.

1 Öğr. Gör. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Didim Meslek Yüksekokulu, 0000-0003-3549-3565, gduman@adu.edu.tr

Turizm

Turizm, bireylerin belirli amaçlarla, genellikle kendi günlük yaşam ortamlarından farklı coğrafi alanlara geçici süreyle seyahat etmesini sağlayan sosyo-kültürel bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Klijs, 2016). Bu süreç, sadece fiziksel bir hareket olmanın ötesinde, kültürel etkileşim, öğrenme ve deneyim paylaşımını da içermektedir. Turizm, bireylerin entelektüel gelişimini destekleyen, kültürel anlayışı ve empatiyi artıran bir araç olarak değerlendirilmektedir (Uçkun, Uçkun ve Latiff, 2004).

Ekonomik ve toplumsal boyutları açısından turizm, günümüzde ülkelerin büyüme ve kalkınma stratejilerinde merkezi bir role sahiptir. Bahar (2006), turizmi ekonomik katkı sağlayan ve istihdam yaratma potansiyeli bulunan bir sektör olarak tanımlamaktadır. Bu kapsamda, turizm faaliyetleri, hem ulusal ekonomiye döviz girdisi sağlamakta hem de kırsal ve kentsel alanlarda ekonomik çeşitliliğin artmasına katkı sunmaktadır. Turizm aynı zamanda sosyal ve kültürel bir etkileşim platformu olarak işlev görmektedir. İnsanlar, belirli nedenlerle kendi çevrelerinin dışına çıkarak farklı topluluklarla karşılaşmakta ve bu süreçte sosyal bağlarını genişletmekte, kültürel farkındalıklarını artırmaktadır (Duran, 2009). Ziyaretçiler, turistik destinasyonlarda konaklama, ulaşım, yiyecek-içecek ve diğer hizmetlere katkı sağlayarak yerel ekonomiye doğrudan ekonomik değer katmaktadır (UNWTO, 2019).

Sürdürülebilir Turizm

Sürdürülebilir turizm, ziyaretçilerin, turizm endüstrisinin, doğal çevrenin ve ev sahibi toplulukların gereksinimlerini dengeli bir biçimde karşılamayı amaçlayan ve ekonomik, sosyal ile çevresel etkileri bütüncül bir bakış açısıyla değerlendiren bir turizm yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır (Durivic ve Loverentjev, 2014). Dünya Turizm Örgütü (WTO), sürdürülebilir turizmin yalnızca kitle turizmi değil, aynı zamanda turizmin tüm özel segmentleri ve farklı destinasyon türleri için uygulanabilir bir ilke olduğunu vurgulamaktadır. Bu anlayış, turizm planlaması ve yönetimi süreçlerinde, kaynak kullanımının etkinliği, çevresel koruma, ekonomik fayda ve toplumsal katılımın eş zamanlı olarak gözetilmesini gerekli kılmaktadır.

Sürdürülebilir turizmin ekonomik boyutu, gelir dağılımının dengelenmesi, yerel istihdamın artırılması ve turizm faaliyetlerinden elde edilen ekonomik kazancın bölgesel kalkınmaya katkı sağlamasıyla doğrudan ilişkilidir. Swarbrooke (1999), bu çerçevede sürdürülebilir turizmin ekonomik faydalarını şu şekilde sıralamaktadır;

1. Turizm faaliyetlerinin ülkeye döviz kazandırması
2. Kırsal ve kentsel alanlarda ekonomik çeşitliliğin desteklenmesi; hizmet sektörü üzerinden yerel sermaye yaratılması
3. Turizme bağlı altyapı ve ulaşım yatırımlarının güçlendirilmesi.

Bu kapsamda turizm, ekonomik açıdan sürdürülebilir kalkınma için kritik bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal açıdan sürdürülebilir turizm, ev sahibi toplulukların yaşam kalitesinin yükseltilmesi ve ziyaretçilerle etkileşimin artırılması yönünden önem taşımaktadır. Kültürel kaynakların korunması ve toplum içi iletişimin güçlendirilmesi, turizm faaliyetlerinin sosyal faydasını artırmaktadır. Kültür turizmi ve topluluk odaklı etkinlikler, yerel halkın katılımını ve aidiyet duygusunu pekiştirirken, ziyaretçilerin çevresel ve toplumsal sorumluluk bilincini geliştirmektedir.

Çevresel boyut ise, doğal ve kültürel kaynakların korunmasını, ekosistemlerin dengeli kullanımını ve turistik etkinliklerin çevresel etkilerinin minimize edilmesini kapsamaktadır. Sürdürülebilir turizm anlayışı, destinasyonların taşıma kapasitesine uygun planlamalar yapılmasını sağlayarak uzun vadeli turizm stratejilerinin oluşturulmasına olanak tanımaktadır. Bu yaklaşım, turizm faaliyetlerinin çevresel, ekonomik ve sosyal hedefleri entegre biçimde yönetilmesini ve destinasyonların hem ziyaretçiler hem de ev sahibi topluluklar açısından sürdürülebilir değerler üretmesini mümkün kılmaktadır.

Çevre Dostu Spor Uygulamalarının Turizmdeki Önemi

Çevre dostu sporlar, fiziksel aktiviteyi çevresel koruma ve sürdürülebilirlik ilkeleriyle bütünleştiren etkinlikler olarak tanımlanabilir. Bu tür uygulamalar, sürdürülebilir turizmin çevresel boyutunun güçlendirilmesinde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Sportif faaliyetlerin turizmle entegrasyonu, destinasyonların sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşmasına katkı sağlamaktadır; spor turizmi etkinlikleri, çevresel, ekonomik ve sosyal etkilerin yönetilmesinde stratejik bir işlev üstlenmektedir. Bu bağlamda spor turizmi, sürdürülebilir destinasyon gelişiminde belirleyici bir araç olarak değerlendirilmektedir (Morfoulaki ve diğerleri, 2023).

Çevre dostu spor uygulamaları, turistler ve yerel halk arasında çevresel duyarlılığın artırılmasına ve doğal alanların korunmasına yönelik davranışların teşvik edilmesine hizmet etmektedir. Sürdürülebilir spor turizmi modelleri üzerine yapılan çalışmalar, geleneksel spor turizmi uygulamalarının çevresel etkilerinin azaltılmasının ve çevresel kapasite ile uyumlu etkinliklerin geliştirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır (Zhao, 2023). Bu çerçevede

çevresel sürdürülebilirlik, spor etkinliklerini planlarken ve uygularken dikkate alınması gereken temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Spor turizmi faaliyetleri, destinasyonlarda çevresel baskıların yönetilmesine katkı sağlarken, yerel sürdürülebilirlik planlarının etkinleştirilmesine de destek vermektedir. Katılımcıların çevre kampanyalarına yönelik tutumlarının, sürdürülebilir davranış niyeti üzerinde etkili olduğu ve çevre dostu spor etkinliklerinin çevresel farkındalığı artırdığı belirtilmektedir (Martins ve diğerleri, 2024).

Doğa ve spor turizmi etkinliklerinin çevresel sürdürülebilirlikle entegrasyonu, destinasyonlarda hem ekolojik hem de ekonomik faydaların elde edilmesini mümkün kılmaktadır. Spor ve çevre etkileşimi, biyolojik çeşitliliğin korunmasına yönelik farkındalığı artırırken, ziyaretçilere zenginleştirilmiş deneyimler sunmaktadır. Bu yaklaşım, sürdürülebilir turizmin temel hedeflerinden biri olan çevresel koruma ile ekonomik sürdürülebilirliği dengeleme olanağı sağlamaktadır (Zhao, 2023).

Plogging

Plogging, İsveççe'de "toplamak" anlamına gelen *plocka up* ile koşu anlamındaki *jogging* sözcüklerinin birleşiminden türeyen ve fiziksel aktivite sürecinde çevrede bulunan atıkların toplanmasını esas alan çevre dostu bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Raghavan, Panicker ve Emmatty, 2020). Bu uygulama, fiziksel hareketliliği teşvik eden bir spor etkinliği olmanın ötesinde, çevresel sorumluluk bilincinin gündelik yaşama dâhil edilmesini amaçlayan bütüncül bir yaklaşımı kapsamaktadır. Spor ve çevre koruma alanlarını ortak bir zeminde buluşturan plogging, bireylerin hem bedensel sağlıklarını desteklemekte hem de çevresel duyarlılıklarını aktif katılım yoluyla geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Lee ve Choi, 2023).

Alanyazında plogging, çevre dostu sporlar ve katılımcı rekreasyon faaliyetleri çerçevesinde ele alınmaktadır. Shinta ve Daihani (2019), plogging'i gönüllülük temelli, yenilikçi ve etkili bir çevre hareketi olarak nitelendirmekte ve bu yönüyle geleneksel çevre eğitimi yaklaşımlarına alternatif bir uygulama sunduğunu vurgulamaktadır. Fiziksel aktivite ile çevresel farkındalığı bütünleştiren bu yapı, bireylerin çevre koruma süreçlerine doğrudan, deneyim temelli ve sürdürülebilir bir biçimde katılım göstermesini mümkün kılmaktadır (Lee ve Choi, 2023).

Çevre dostu sporlar bağlamında değerlendirildiğinde plogging; doğal çevreye saygı, kaynakların korunması ve çevresel farkındalığın geliştirilmesi gibi temel ilkeleri bünyesinde barındırmaktadır (Kim ve Kwon, 2017; Dolles ve Söderman, 2010; Kim ve Lee, 2016). Çevre dostu spor uygulamaları, sportif etkinliklerin çevresel değerlerle bütünleştirilmesi yoluyla hem bireysel

davranış kalıplarının dönüşümünü hem de toplumsal düzeyde sürdürülebilir yaşam pratiklerinin yaygınlaşmasını desteklemektedir. Bu bağlamda plogging, mevcut spor etkinliklerine çevre koruma boyutunun entegre edilmesine yönelik somut ve uygulanabilir bir örnek oluşturmaktadır.

Katılımcı çevre dostu spor etkinlikleri, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmasının yanı sıra psikolojik iyi oluş ve yaşam memnuniyeti üzerinde de olumlu etkiler ortaya koymaktadır (Chae ve Kim, 2022; Choi ve Jung, 2011). Doğal çevreyle etkileşim içinde gerçekleştirilen bu tür faaliyetler, zihinsel yenilenmeyi desteklemekte; gönüllülük temelli yapıları aracılığıyla bireylerde yardımseverlik, toplumsal sorumluluk ve çevresel duyarlılık gibi değerlerin gelişmesine katkı sunmaktadır (Lee ve Choi, 2023; Raghavan, Panicker ve Emmatty, 2020). Ayrıca, bu etkinliklerin sosyal ortamlarda paylaşılması, bireyler arası etkileşimi artırmakta ve yerel çevrenin korunmasına yönelik kolektif farkındalığın güçlenmesine zemin hazırlamaktadır (Kim, Kim ve Chung, 2023). Bu çerçevede plogging katılımcıları, çevre dostu bir spor etkinliğini bilinçli biçimde tercih eden ve bu tercihi hayata geçirmek amacıyla zaman ve emek harcayan bireyler olarak değerlendirilmektedir. Plogging'in çevre dostu bir spor ürünü olarak ele alınması durumunda, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, öz belirleme düzeylerinin güçlenmesi ve çevre yanlısı tutumlarının pekişmesi, etkinliğe yönelik sürekli katılım niyetini olumlu yönde etkilemektedir. Bu süreçte çevresel duyarlılığı yüksek bireylerin karar verme mekanizmalarının daha güçlü biçimde yapılandığı ve sürdürülebilir katılım eğiliminin arttığı ifade edilmektedir (Kim, Kim ve Chung, 2023).

Plogging'in Sürdürülebilir Turizm Kapsamında Değerlendirilmesi

Plogging, koşu ile çöp toplama faaliyetlerinin birleşimi sonucu ortaya çıkan ve çevre bilincini teşvik eden bir rekreatif spor uygulaması olarak tanımlanmaktadır (Raghavan, Panicker ve Emmatty, 2020). Bu etkinlik, katılımcılara fiziksel sağlıklarını destekleyen bir hareket alanı sunmasının yanı sıra, çevresel sorumluluk bilincinin günlük yaşama entegre edilmesini sağlayan bütüncül bir yaklaşım ortaya koymaktadır (Lee ve Choi, 2023).

Literatürde plogging, çoğunlukla çevre dostu sporlar ve katılımcı rekreasyon faaliyetleri kapsamında ele alınmaktadır. Shinta ve Daihani (2019), plogging'i gönüllülük temeline dayanan ve yaratıcı bir çevre hareketi olarak tanımlayarak, geleneksel çevre eğitimi yaklaşımlarına alternatif bir yöntem sunduğunu belirtmektedir. Bu uygulama, fiziksel aktiviteyi çevresel farkındalıkla birleştirerek, bireylerin çevre koruma süreçlerine doğrudan ve deneyim temelli katılım göstermesine imkân tanımaktadır (Lee ve Choi, 2023).

Plogging'in temel özellikleri, çevre dostu sporların ana ilkeleri olan doğal çevreye saygı, kaynakların korunması ve çevresel farkındalığın artırılması ile doğrudan ilişkilidir (Kim ve Kwon, 2017; Dolles ve Söderman, 2010; Kim ve Lee, 2016). Bu bağlamda plogging, spor etkinliklerine çevre koruma boyutunun entegre edilmesine örnek teşkil etmekte ve sürdürülebilir turizmin hedefleriyle uyumlu bir uygulama olarak değerlendirilmektedir.

Katılımcı çevre dostu sporlar, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmanın yanı sıra, psikolojik iyi oluş ve yaşam memnuniyeti üzerinde de olumlu etkiler göstermektedir (Chae ve Kim, 2022; Choi ve Jung, 2011). Doğayla etkileşim içinde gerçekleştirilen bu tür etkinlikler, zihinsel dinlenmeyi desteklemekte ve gönüllülük temelli yapıları aracılığıyla yardımseverlik, toplumsal sorumluluk ve çevresel farkındalık gibi değerlerin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Lee ve Choi, 2023; Raghavan, Panicker ve Emmatty, 2020). Ayrıca, plogging etkinliklerinin paylaşılması sosyal bağları güçlendirmekte ve yerel çevrenin korunmasına yönelik kolektif farkındalığı artırmaktadır (Kim, Kim ve Chung, 2023).

Sürdürülebilir turizmde, çevresel, ekonomik ve sosyal hedefler arasında denge kurmak temel bir gerekliliktir. Turizm faaliyetleri, yerel topluluklara ekonomik fayda sağlarken, doğal kaynakların aşırı kullanımı ve çevre kirliliği gibi riskleri de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, plogging gibi yenilikçi uygulamalar, turizm destinasyonlarının çevresel sürdürülebilirliğini desteklemede kritik bir rol oynamaktadır (Baloch ve diğerleri, 2022; Streimikiene ve diğerleri, 2021).

Plogging katılımcıları, çevre dostu bir spor etkinliğini bilinçli olarak tercih eden ve bu tercihi gerçekleştirmek için zaman ve emek harcayan bireyler olarak değerlendirilebilir. Etkinliğe katılım sürecinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, öz-belirleme düzeylerinin güçlenmesi ve çevre yanlısı tutumların pekişmesi, plogging'e sürekli katılım niyetini olumlu yönde etkilemektedir. Çevresel duyarlılığı yüksek bireylerin karar verme mekanizmalarını daha etkin kullanması, sürdürülebilir katılımın artmasına olanak sağlamaktadır (Kim, Kim ve Chung, 2023).

Plogging'in Bireylere Sağlamış Olduğu Faydaların Ele Alınması

Plogging, sportif etkinlik niteliği taşıırken fiziksel aktiviteyi çevresel sorumlulukla bütünleştiren çevre dostu bir davranış biçimi olarak da açıklanabilir. Koşu ve yürüyüş gibi aerobik hareketlerle atık toplama pratiğini birleştiren bu etkinlik, katılımcıların bedensel aktivitelerini artırmakta ve çevresel farkındalıklarını geliştirmektedir (Kim, Kim ve Chung, 2023). Alanyazın incelendiğinde ekolojik spor etkinliklerine katılım sağlamanın bireyler arasındaki sosyal bağları güçlendirdiği, gönüllülük etkileşimini artırdığı

görülmüştür. Araştırmacılar tarafından yapılan bir araştırmada; plogging'in katılımcılarının sosyal etkileşim deneyimini sürdürülebilir davranış niyetiyle ilişkilendirdiğini tespit edilmiştir (Kim, Kim ve Chung, 2023).

Fiziksel sağlık açısından plogging, klasik spor etkinlikleri ile benzer yararlar sağlamaktadır. Düzenli bedensel aktivite kardiyorespiratuar dayanıklılığı artırmakta, kas ve iskelet sistemini güçlendirmekte ve genel fiziksel yeterliliği yükseltmektedir. Plogging sırasında gerçekleştirilen eğilme, çömelme ve bükülme hareketleri, egzersiz yoğunluğunu artırmakta ve yürüyüş ya da koşuya kıyasla daha geniş bir kas grubunu çalıştırmaktadır. Doğayla etkileşim içinde yapılan bu tür aktiviteler, stres düzeylerini azaltmakta, zihinsel dinlenmeyi desteklemekte ve yaşam memnuniyetini artırmaktadır (Torres ve diğerleri, 2025).

Sosyal psikoloji literatürü incelendiğinde ise, rekreasyonel ve çevre odaklı spor etkinliklerinin fiziksel faydaların yanı sıra psikososyal faydalar da sunduğu görülmüştür. Gönüllülük temelli faaliyetler, bireylerde toplumsal sorumluluk, çevresel duyarlılık ve kolektif eylem bilincinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Plogging, çevre bilinci kazanımını desteklerken katılımcıların toplumla uyum ve aidiyet duygularını güçlendirmekte, sosyal bağların pekişmesine aracılık etmektedir (Martínez-Mirambell ve diğerleri, 2023). Bu bağlamda plogging, fiziksel ve psikolojik sağlık kazanımlarını çevresel ve toplumsal sorumluluk bilinciyle birleştiren bütüncül bir rekreatif etkinlik olarak değerlendirilmektedir. Etkinlik, sürdürülebilir turizm ve çevre dostu davranışların teşvik edilmesinde önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Rekreatif Bir Etkinlik Olarak Plogging'in Türkiye Açısından Ele Alınması

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını bilinçli bir şekilde yapılandırarak fiziksel ve zihinsel iyilik hâlini destekleyen, sosyal ilişkileri güçlendiren ve kişisel doyumunu artıran etkinlikler bütünü olarak açıklanırken, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştiren, yaşam doyumunu yükselten aktivitelerin tümü olarak açıklanmaktadır (Bulut, 2025a; Bulut, 2025b). Bu çerçevede plogging, koşu veya yürüyüş gibi fiziksel aktiviteleri çevre koruma davranışıyla birleştiren çevre dostu bir spor uygulaması olarak öne çıkmaktadır. İlk olarak 2016 yılında İsveç'te ortaya çıkan ve koşarken çöpleri toplamayı hedefleyen plogging, kısa sürede dünya genelinde yaygınlaşmıştır. Türkiye'de de bu uygulama, spor ve çevre bilincini bir araya getiren çeşitli etkinliklerle uygulanmaktadır. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, "Sıfır Atık İçin Koşuyoruz" temasıyla düzenlediği plogging şampiyonaları aracılığıyla katılımcılara hem fiziksel aktivite yapma

hem de çevresel temizlik sağlama fırsatı sunulmuştur (T.C. Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı, 2024).

Ülkemizde plogging'in yaygınlaşmasında özel sektör ve sivil toplum kuruluşlarının rolü de önemlidir. Nestlé Türkiye gönüllüleri, Karacabey'de düzenledikleri etkinliklerde spor ve çevre temizliğini entegre ederek katılımcıların doğal alanlarda aktif olmalarını ve ekosisteme katkıda bulunmalarını sağlamıştır (Nestlé, 2019). Benzer şekilde Gençlik ve Spor Bakanlığı, 5 Haziran Dünya Çevre Günü kapsamında "Daha Yeşil Bir Dünya İçin Koş" sloganıyla plogging etkinlikleri düzenleyerek gençler arasında sürdürülebilir çevre farkındalığı teşvik edilmiştir. Bu etkinliklerde gönüllü gençlik merkezi katılımcıları hem fiziksel aktivite yapmakta hem de doğal alanlarda çöpleri toplayarak çevresel sorumluluk bilincini güçlendirmektedirler (T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2022).

Tüm bunlardan hareketle plogging, fiziksel aktivite odaklı bir spor olmasının ötesinde, çevresel duyarlılığı artıran, toplum sağlığı ve çevre koruma bilincini destekleyen bütüncül bir rekreatif etkinlik modeli olduğunu göstermektedir.

SONUÇ

Plogging, koşu veya yürüyüş sırasında çevredeki atıkları toplama eylemini içeren çevre dostu bir spor uygulamasıdır. Bu etkinlik, sürdürülebilir turizmin temel ilkeleriyle uyumlu olarak hem fiziksel aktiviteyi teşvik etmekte hem de çevresel farkındalığı artırmaktadır. Katılımcılar, doğa ile etkileşim kurarken sosyal bağlarını güçlendirmekte, gönüllülük temelli davranışlarla toplumsal faydaya da katkılar sunmaktadırlar.

Türkiye'de üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve özel sektör aracılığıyla uygulanan plogging etkinlikleri, spor ve çevresel bilinçlendirmeyi bir araya getirmekte, sürdürülebilir turizm hedeflerine hizmet etmektedir. Plogging, hem bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını desteklemekte hem de turistik destinasyonlarda çevresel korumayı güçlendirmektedir. Bu yönüyle, sürdürülebilir turizm bağlamında deneyim odaklı ve çevreye duyarlı bir rekreatif uygulama olarak değerlendirilmektedir.

Kaynakça

- Avecillas-Torres, I., Herrera-Puente, S., Galarza-Cordero, M., Coello-Nieto, F., Farfán-Pacheco, K., Alvarado-Vanegas, B., ... ve Espinoza-Figueroa, F. (2025). Nature tourism and mental well-being: Insights from a controlled context on reducing depression, anxiety, and stress. *Sustainability*, 17(2), 654.
- Bahar, O. (2006). Turizm sektörünün Türkiye'nin ekonomik büyümesi üzerindeki etkisi: VAR analizi yaklaşımı. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 13(2), 137-150.
- Baloch, Q. B., Shah, S. N., Iqbal, N., Sheeraz, M., Asadullah, M., Mahar, S. ve Khan, A. U. (2023). Impact of tourism development upon environmental sustainability: A suggested framework for sustainable ecotourism. *Environmental Science and Pollution Research*, 30(3), 5917-5930.
- Bulut, Ç. (2025a). *Türkiye'de SUP board turizminin yükselen popüleritesi*. İçinde E. A. Uluç, S. Uluç, M. B. Karademir & M. Yönel (Ed.), Spor Bilimleri Araştırmaları II. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Bulut, Ç. (2025b). Rekreatif amaçlı Stand Up Paddle Board yapan bireylerin görüşlerinin incelenmesi. *ADÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 54-70.
- Chae, S. W. ve Kim, J. K. (2022). The effects of motivation of plogging participants on participation efficacy, self-esteem and life satisfaction. *Korean Journal of Sport Science*, 31, 417-431.
- Choi, S.-B. ve Jung, W. J. (2011). The models to predict pro-environment behavior based on the theory of planned behavior of leisure recreation participants. *Korean Journal of Sport*, 9, 153-165.
- Dolles, H. ve Söderman, S. (2010). Addressing ecology and sustainability in mega-sporting events: The 2006 Football World Cup in Germany. *Journal of Management & Organization*, 16, 587-600.
- Duran, E. (2009). *Sürdürülebilir turizm kapsamında toplumsal ve kültürel kimliğin korunması: Gökçeada örneği* (Doctoral dissertation). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kim, J., Kim, S. ve Chung, J. (2023). Examining the relationship between pro-environmental attitudes, self-determination, and sustained intention in eco-friendly sports participation: A study on plogging participants. *Sustainability*, 15, 1180.
- Kim, M. ve Kwon, W. (2017). The effects of perceived environmental consciousness on the image of an eco-friendly sports apparel brand and purchase attitude. *Journal of Korean Society of Wellness*, 12, 63-74.
- Kim, S. J. ve Lee, S. I. (2016). The effects of green consumers' characteristics on company image and purchase intention of green marketing sport products companies. *Korean Society of Sport Science*, 25, 739-759.

- Klijs, J. (2016). *Tourism, income, and jobs: Improving the measurement of regional economic impacts of tourism*. Wageningen University and Research.
- Lee, W. ve Choi, Y. (2023). Examining plogging in South Korea as a new social movement: From the perspective of Claus Offe's new social movement theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 4469.
- Martínez-Mirambell, C., Boned-Gómez, S., Urrea-Solano, M. ve Baena-Morales, S. (2023). Step by step towards a greener future: The role of plogging in educating tomorrow's citizens. *Sustainability*, 15(18), 13558.
- Martins, R., Pereira, E., Rosado, A., Marôco, J., McCullough, B. ve Mascarenhas, M. (2024). Sport tourism spectators' environmental sustainability intentions in an international surfing event. *Revista Turismo & Desenvolvimento/Journal of Tourism & Development*, 45.
- Morfolaki, M., Myrovali, G., Kotoula, K. M., Karagiorgos, T. ve Alexandris, K. (2023). Sport tourism as driving force for destinations' sustainability. *Sustainability*, 15(3), 2445.
- Nestlé. (2019). Nestlé çevre gönüllülerinden spor ve çevre temizliğini birleştiren etkinlik: Plogging. <https://www.nestle.com.tr/medya/basin-bultenleri/nestle-cevre-gonullulerinden-spor-ve-cevre-temizligini-birlestiren-etkinlik-plogging?utm>
- Raghavan, R., Panicker, V. V. ve Emmatty, F. J. (2020). Posture based assessment of plogging activity. In *Proceedings of the 2020 International Conference on System, Computation, Automation and Networking (ICSCAN)* (ss. 1–5). IEEE.
- Shinta, A. ve Daihani, D. U. (2019, June). The implementation of creative civic education on waste management to strengthen national resilience. In *12th International Indonesia Forum Conference*, National Cheng Kung University, Tainan, Taiwan (Vol. 26).
- Siregar, D. R., Barlian, E., Dewata, I., Syah, N., Komaini, A., Insani, M., ... ve Febrina, S. (2025, June). Plogging as a promotion of sustainable environmental ideology through sports. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 1510, No. 1, p. 012011). IOP Publishing.
- Streimikiene, D., Svagzdiene, B., Jasinskas, E. ve Simanavicius, A. (2021). Sustainable tourism development and competitiveness: The systematic literature review. *Sustainable Development*, 29(1), 259–271.
- T.C.Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı. (2024). Hemsporyaptılarhemdeçevreyitemizlemekiçinyarıştılar.https://www.iletisim.gov.tr/turkce/yerel_basin/detay/hem-spor-yaptilar-hem-de-cevreyi-temizlemek-icin-yaristilar
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2022). Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan Dünya Çevre Günü'nde "Plogging" etkinliği. <https://gsb.gov.tr/tr/haber-de>

tay/262702-genclik-ve-spor-bakanligindan-dunya-cevre-gununde-plog-ging-etkinligi

Uçkun, C. G., Uçkun, S. ve Latif, H. (2004). *Turizmde etik*. Sakarya: Sakarya Kitabevi.

UNWTO. (2019). *United Nations World Tourism Organization*. <http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/docpdf/glossaryenrev.pdf>

Zhao, H. L. (2023). Research on the environmental science and sustainable sport development the perspective of geological ecology. *Journal of King Saud University-Science*, 35(3), 102564.

Dayanıklılık Antrenmanlarında Enerji Sistemleri, Hareket Ekonomisi ve Performans İlişkisi

Orhan Küçük¹

Özet

Bu kitap bölümü, dayanıklılık ve fonksiyonel hareket temelli antrenman yaklaşımlarının performans üzerindeki etkilerini kapsamlı bir biçimde incelemektedir. Bölümde, dayanıklılık antrenmanının enerji sistemleri üzerindeki adaptasyonları, hareket ekonomisinin belirleyicileri, farklı antrenman modellerinin performansa yansımaları ve bireyselleştirilmiş programlama stratejileri ele alınmıştır. Ayrıca sakatlanma ve yorgunluk yönetimi, performans optimizasyonu perspektifiyle değerlendirilmiştir.

Enerji sistemleri adaptasyonları, hem aerobik hem de anaerobik kapasiteyi etkileyebilmekte ve performans sürekliliğini destekleyebilmektedir. Hareket ekonomisi, biyomekanik, kas-tendon ve nöromüsküler faktörlerden etkilenmekte ve enerji kullanım verimliliğini artırabilmektedir. Farklı antrenman modelleri ve bireyselleştirilmiş programlama stratejileri, sporcunun metabolik ve mekanik kapasitesini optimize edebilmektedir. Son olarak, sakatlanma ve yorgunluk yönetimi, performans sürdürülebilirliğinde kritik bir rol üstlenmektedir.

Enerji Sistemlerinin Temel Kavramları

Dayanıklılık antrenmanı, kas ve kardiyorespiratuvar sistemler üzerinde kapsamlı adaptasyonlara yol açarak enerji sistemlerinin etkinliğini artırmaktadır. Aerobik ve anaerobik kapasitenin geliştirilmesi, performansın uzun süreli yüksek seviyede sürdürülebilmesi açısından kritik öneme sahiptir (McArdle, Katch ve Katch, 2015).

Aerobik kapasite adaptasyonları, mitokondriyal biyogenez ve kapiller yoğunluğun artışı ile karakterizedir. Düzenli düşük-orta yoğunluklu dayanıklılık antrenmanları, kas liflerindeki mitokondri sayısını ve oksijen

1 Afyon Karahisar Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, orhan.kucuk@hotmail.com, 0000-0002-7931-7515

kullanım kapasitesini artırır. Bu değişimler, ATP üretiminde oksidatif sistemin verimliliğini yükselterek uzun süreli aktivitelerde enerji sürekliliğini sağlar (Holloszy ve Coyle, 1984). Ayrıca aerobik kapasitenin gelişimi, laktat eşik değerlerinin yükselmesine katkıda bulunur ve yüksek yoğunluklu performansın sürdürülmesine olanak tanır (Powers ve Howley, 2017).

Anaerobik kapasite adaptasyonları, kısa süreli ve yüksek yoğunluklu interval çalışmalar ile optimize edilmektedir. Anaerobik glikolitik sistemin etkinliği, laktat toleransının artırılması ve glikoz metabolizmasının hızlanması ile yükselir. Bu adaptasyonlar, özellikle 400–800 m gibi orta mesafe dayanıklılık etkinliklerinde performansı doğrudan etkiler (Bishop, Jones ve Woods, 2018). Antrenmanın yoğunluğu, süresi ve interval parametreleri, bu sistemin uyarım derecesini belirler.

Enerji sistemlerinin adaptasyonunda kas-tendon yapısı ve motor kontrol sistemleri de etkilenebilmektedir. Araştırmacılara göre; uzun süreli dayanıklılık antrenmanı, tip I kas liflerinin oksidatif kapasitesini artırırken, tendon ve bağ dokularının dayanıklılığını yükselterek kas iskelet sisteminin mekanik yükleri daha verimli taşımasını sağlamaktadır. (LaStayo ve diğerleri, 2014).

Dayanıklılık Antrenmanının Enerji Sistemi Adaptasyonları

Dayanıklılık antrenmanı, kas ve kardiyorespiratuvar sistemler üzerinde kapsamlı adaptasyonları tetikleyebilmekte ve enerji sistemlerinin etkinliğini artırabilmektedir. Bu adaptasyonlar, hem aerobik hem de anaerobik enerji üretim yollarını etkileyerek sporcunun performans kapasitesini optimize edebilmektedir (McArdle, Katch ve Katch, 2015).

Aerobik sistem adaptasyonları, özellikle uzun süreli düşük ve orta yoğunluklu antrenmanlar ile ortaya çıkabilmektedir. Bu tür çalışmalar, mitokondriyal yoğunlukta artış, kapiller ağın genişlemesi ve oksijen taşıma kapasitesinin yükselmesi ile ilişkilendirilmektedir. Sonuç olarak kasın oksijen kullanım verimliliği artmakta, ATP üretimi daha etkin hâle gelmekte ve uzun süreli performans kapasitesi yükselme eğilimi göstermektedir (Holloszy ve Coyle, 1984). Düzenli aerobik antrenmanların, laktat eşik değerlerini ileri taşıyabildiği ve yüksek yoğunluklu çalışmalar sırasında yorgunluk direncini artırabildiği bildirilmiştir (Powers ve Howley, 2017).

Anaerobik glikolitik sistem adaptasyonları, kısa süreli yüksek yoğunluklu interval antrenmanları ile uyarılabilmektedir. Bu adaptasyonlar, glikoz metabolizmasının hızlanması ve laktat toleransının artırılması yoluyla performansa katkı sağlayabilmektedir. Özellikle 400–800 m gibi orta mesafe dayanıklılık etkinliklerinde bu sistemin gelişimi, performansın sürdürülmesinde belirleyici rol oynayabilmektedir (Bishop, Jones ve Woods, 2018).

Enerji sistemlerinin adaptasyonu yalnızca metabolik kapasite ile sınırlı kalmamaktadır; kas ve tendon yapısı ile motor kontrol ve nöromüsküler koordinasyon da bu süreçten etkilenebilmektedir. Uzun süreli dayanıklılık antrenmanı, tip I kas liflerinin oksidatif kapasitesini artırabilmekte ve tendon dayanıklılığını yükselterek kas-iskelet sisteminin yükleri daha verimli taşımaya katkı sağlayabilmektedir (LaStayo ve diğerleri, 2014). Bu bütüncül adaptasyonlar, performans sürekliliğini artırabilmekte ve sakatlanma riskinin azalmasına destek olabilmektedir.

Hareket Ekonomisi Kavramı ve Belirleyicileri

Hareket ekonomisi, bir sporcunun belirli bir hız veya güç seviyesinde enerji tüketimini minimum düzeyde tutabilme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve dayanıklılık performansının önemli bir belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir (Saunders, Pyne ve Gore, 2004). Bu kavram, özellikle uzun süreli dayanıklılık etkinliklerinde oksijen tüketimi ve metabolik verimlilik ile doğrudan ilişkilendirilmektedir. Yüksek hareket ekonomisine sahip sporcular, aynı hızda daha az enerji harcayabilmekte ve bu sayede performans sürekliliğini artırabilmektedir.

Hareket ekonomisinin belirleyicileri çok boyutludur ve biyomekanik, kas-tendon özellikleri ve nöromüsküler koordinasyon gibi faktörleri içermektedir. Kas-tendon kompleksinin elastik özellikleri, depolanan ve geri kazanılan elastik enerjiyi optimize ederek enerji tüketimini azaltabilmektedir (Kubo, Kanehisa ve Fukunaga, 2001). Benzer şekilde, kas liflerinin tip I/II oranı ve kasın oksidatif kapasitesi, metabolik verimliliği etkileyebilmektedir.

Biyomekanik faktörler de hareket ekonomisini etkileyebilmektedir. Adım uzunluğu ve frekansı, diz ve ayak bileği açılarının optimal koordinasyonu, enerji tüketimini azaltabilmekte ve performansın sürdürülmesini destekleyebilmektedir (Conley ve Krahenbuhl, 1980). Ek olarak, sporcunun teknik becerileri, hareket sırasında gereksiz enerji kayıplarını minimize edebilmekte ve böylece aerobik kapasiteye dayalı performansını artırabilmektedir.

Nöromüsküler sistem de hareket ekonomisinin belirlenmesinde kritik bir rol üstlenebilmektedir. Koordineli kas aktivasyonu ve motor birim senkronizasyonu, iskelet kasının enerji verimliliğini artırabilmekte ve kas-iskelet sistemine binen mekanik stresi azaltabilmektedir (Cavanagh ve Williams, 1982). Bu durum, özellikle uzun mesafe koşucularında düşük oksijen tüketimi ile yüksek hızda hareket etme kapasitesini destekleyebilmektedir.

Enerji Sistemi ve Hareket Ekonomisinin Performansa Yansımaları

Dayanıklılık performansının sürdürülebilirliği, enerji sistemlerinin kapasitesi ve hareket ekonomisi arasındaki etkileşim ile belirlenmektedir. Aerobik sistemin etkinliği, uzun süreli orta ve düşük yoğunluklu aktivitelerde ATP üretim kapasitesini artırabilmekte ve böylece sporcunun performans süresini uzatabilmektedir (McArdle, Katch ve Katch, 2015). Aynı zamanda anaerobik glikolitik sistem, kısa süreli yüksek yoğunluklu çabalar sırasında enerji üretimini destekleyebilmekte ve yarış temposunu sürdürebilmektedir (Bishop, Jones ve Woods, 2018).

Hareket ekonomisi, enerji sistemi kapasitesinin performansa yansımada kritik bir rol üstlenebilmektedir. Yüksek hareket ekonomisine sahip sporcular, belirli bir hızda daha az oksijen tüketebilmekte ve bu sayede enerji sistemlerinin yükünü azaltarak performansı optimize edebilmektedir (Saunders, Pyne ve Gore, 2004). Bu durum, özellikle uzun mesafe koşucularında ve bisiklet gibi dayanıklılık branşlarında yarış temposunun sürdürülmesini destekleyebilmektedir.

Enerji sistemleri ve hareket ekonomisi arasındaki etkileşim, laktat birikimi ve yorgunluk yönetimi açısından da önem arz etmektedir. Aerobik kapasitenin gelişmesi, laktat birikimini azaltabilmekte ve anaerobik sistemin daha verimli kullanılmasına olanak sağlayabilmektedir (Powers ve Howley, 2017). Bu sayede sporcunun dayanıklılık performansı, metabolik verimlilik ve kas yorgunluğu açısından dengelenebilmektedir.

Biyomekanik ve nöromüsküler faktörler de bu ilişkiyi destekleyebilmektedir. Kas-tendon elastikiyeti, motor birim senkronizasyonu ve teknik beceri, enerji sistemlerinin etkin kullanımını kolaylaştırabilmekte ve hareket sırasında oksijen tüketimini optimize edebilmektedir (Kubo, Kanehisa ve Fukunaga, 2001; Cavanagh ve Williams, 1982). Bu bütüncül etki, sporcunun hem sürekliliğini hem de yarış performansını artırabilmektedir.

Farklı Dayanıklılık Antrenmanı Modellerinin Performans Üzerine Etkileri

Dayanıklılık performansının optimize edilmesinde antrenman modeli seçimi kritik bir rol üstlenebilmektedir. Farklı dayanıklılık antrenmanı protokolleri, enerji sistemleri ve kas-tendon adaptasyonlarını farklı derecelerde etkileyebilmekte ve performans çıktısını yönlendirebilmektedir (McArdle, Katch ve Katch, 2015).

Yüksek yoğunluklu interval antrenmanı (HIIT), kısa süreli yüksek yoğunluklu çabaların toparlanma periyotlarıyla kombine edilmesiyle uygulanmaktadır.

HIIT protokolleri, aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin eşzamanlı olarak uyarılmasını sağlayabilmekte ve VO_{2max} ile laktat eşik kapasitesinde iyileşmelere katkı sağlamaktadır (Buchheit ve Laursen, 2013). Ayrıca HIIT, kas liflerinin oksidatif kapasitesini artırabilmekte ve enerji verimliliğini yükseltebilmektedir, bu durum uzun süreli dayanıklılık performansını olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Uzun süreli, düşük-orta yoğunluklu antrenmanlar, oksidatif sistemin kapasitesini artırarak aerobik dayanıklılığı geliştirebilmektedir. Bu model, mitokondriyal yoğunluğu ve kapiller ağı artırabilmekte, kas-tendon kompleksinin dayanıklılığını destekleyebilmektedir (Laursen ve Jenkins, 2002). Sürekli uzun süreli egzersizler, enerji tüketiminin optimize edilmesine ve hareket ekonomisinin iyileştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Kombine veya hibrit antrenman modelleri, HIIT ve sürekli düşük-orta yoğunluklu antrenmanları bir araya getirerek farklı enerji sistemlerini ve kas adaptasyonlarını eş zamanlı olarak uarmayı hedeflemektedir. Bu modeller, hem kısa süreli yüksek yoğunluk performansını hem de uzun süreli dayanıklılığı artırabilmekte ve sporcunun farklı yarış koşullarına uyum kapasitesini yükseltebilmektedir (Bishop, Jones ve Woods, 2018).

Biyomekanik ve nöromüsküler uyum, farklı antrenman modellerinin performansa etkisini şekillendirebilmektedir. Özellikle HIIT ve hibrit modellerde, motor birim aktivasyonu ve kas-tendon elastikiyetinin optimize edilmesi, enerji kullanımının verimliliğini artırabilmekte ve performans sürdürülebilirliğine katkı sağlayabilmektedir (Kubo, Kanehisa ve Fukunaga, 2001).

Bireyselleştirilmiş Dayanıklılık Antrenmanı ve Performans Optimizasyonu

Dayanıklılık performansının optimize edilmesinde bireyselleştirilmiş antrenman programları önemli bir rol üstlenebilmektedir. Sporcuların enerji sistemi kapasiteleri, kas lif dağılımları, nöromüsküler koordinasyonu ve teknik becerileri farklılık gösterebilmekte ve bu farklılıklar antrenman tepkilerini etkileyebilmektedir (McArdle, Katch ve Katch, 2015). Bu nedenle, antrenman yükü, yoğunluk ve hacim gibi parametrelerin sporcunun mevcut kapasitesine ve adaptasyon düzeyine uygun olarak belirlenmesi, performans gelişimini destekleyebilmektedir.

Bireyselleştirilmiş antrenman, VO_{2max} , laktat eşiği ve güç profilleri gibi metabolik göstergelere dayalı olarak programlanabilmektedir. Bu yaklaşım, aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin uygun şekilde uyarılmasını sağlayabilmekte ve sporcunun yüksek yoğunluklu performansını

artırabilmektedir (Powers ve Howley, 2017). Özellikle interval ve hibrit antrenman modellerinde bireyselleştirme, yorgunluk yönetimini ve toparlanma süreçlerini optimize edebilmekte ve sakatlanma riskini azaltabilmektedir.

Kas-tendon yapısı ve nöromüsküler koordinasyon da bireyselleştirilmiş programlamada göz önünde bulundurulması gereken önemli faktörler arasında yer almaktadır. Kas liflerinin tip I ve tip II oranı, elastikiyet ve motor birim aktivasyonu, enerji tüketimini ve hareket ekonomisini etkileyebilmekte, dolayısıyla performans çıktısını şekillendirebilmektedir (Kubo, Kanehisa ve Fukunaga, 2001). Bireyselleştirilmiş antrenmanlar, bu parametreleri optimize ederek sporcunun mekanik verimliliğini artırabilmektedir.

Teknik analiz ve biyomekanik değerlendirmeler de performans optimizasyonu açısından kritik bir katkı sağlamaktadır. Adım uzunluğu, frekans, diz ve ayak bileği açılarının optimizasyonu, enerji tüketiminin azaltılmasına ve hareket ekonomisinin iyileştirilmesine katkı sağlamaktadır (Saunders, Pyne ve Gore, 2004). Bu bütüncül yaklaşım, enerji sistemi kapasitesinin en verimli şekilde kullanılmasını destekleyebilmektedir.

Sakatlanma, Yorgunluk ve Performans Yönetimi

Dayanıklılık antrenmanında sakatlanma ve yorgunluk yönetimi, performans sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol üstlenebilmektedir. Yükleme yoğunluğu, hacmi ve antrenman tipi, sporcunun mevcut adaptasyon düzeyi ile uyumlu olacak şekilde planlandığında, kas-tendon sistemine binen mekanik yükler optimize edilebilmekte ve sakatlanma riski azaltılabilmektedir (Schoenfeld, 2010).

Yorgunluk yönetimi, enerji sistemlerinin optimal kullanımını destekleyebilmekte ve sporcunun yarış temposunu sürdürebilmesini kolaylaştırabilmektedir. Aerobik kapasitenin yeterli düzeyde olması, metabolik yorgunluğun gecikmesine katkı sağlayabilmekte ve uzun süreli performansın korunmasına yardımcı olabilmektedir (McArdle, Katch ve Katch, 2015). Bunun yanı sıra, kas liflerinin tip I/II dağılımı, kas-tendon elastikiyeti ve motor birim aktivasyonu, yorgunluk belirtilerinin ortaya çıkışını geciktirebilmektedir.

Biyomekanik ve nöromüsküler optimizasyon, sakatlanma ve yorgunluk yönetimini destekleyebilmektedir. İyi koordine edilmiş kas aktivasyonu ve uygun eklem açılarının sağlanması, hareket sırasında gereksiz enerji kayıplarını azaltabilmekte ve kas-iskelet sistemine binen stresi minimize edebilmektedir (Kubo, Kanehisa ve Fukunaga, 2001). Bu durum, özellikle yüksek yoğunluklu interval ve hibrit antrenman protokollerinde performansın sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır.

Periyodizasyon stratejileri de performans yönetiminde kritik öneme sahiptir. Antrenman yüklerinin sistematik olarak değiştirilmesi, enerji sistemlerinin ve kas-tendon adaptasyonlarının dengeli şekilde uyarılmasını sağlayabilmekte ve yorgunluk birikimini kontrol altına alabilmektedir (Bompa ve Haff, 2009). Böylece, sporcunun toparlanma süreçleri optimize edilebilmekte ve sakatlanma riski en aza indirgenebilmektedir.

SONUÇ

Dayanıklılık kapasitesinin geliştirilmesi, enerji sistemlerinin etkin kullanımını ve hareket ekonomisinin iyileştirilmesini destekleyebilmekte, böylece sporcuların performans sürekliliğini artırabilmektedir.

Farklı antrenman modelleri, bireysel sporcunun fizyolojik, biyomekanik ve nöromüsküler özelliklerine göre planlandığında, adaptasyonları optimize edebilmekte ve yorgunluk ile sakatlanma riskini minimize edebilmektedir. Bu yaklaşım, hem kısa süreli yüksek yoğunluk performansını hem de uzun süreli dayanıklılığı destekleyebilmektedir.

Gelecekte, dayanıklılık antrenmanlarının optimizasyonu için bireysel biyolojik göstergelerin daha hassas şekilde ölçülmesi ve izlenmesi önem kazanmaktadır. Sonuç olarak, dayanıklılık performansının sürdürülebilirliği, enerji sistemleri, hareket ekonomisi ve bireyselleştirilmiş antrenman stratejilerinin etkileşimine bağlı olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Bishop, D., Jones, E., ve Woods, D. R. (2018). Recovery from training: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3502–3510.
- Bompa, T. O., ve Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Buchheit, M., ve Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 313–338.
- Cavanagh, P. R., ve Williams, K. R. (1982). The effect of stride length variation on oxygen uptake during distance running. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(1), 30–35.
- Conley, D., ve Krahenbuhl, G. (1980). Running economy and distance running performance of highly trained athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 12(5), 357–360.
- Holloszy, J. O., ve Coyle, E. F. (1984). Adaptations of skeletal muscle to endurance exercise and their metabolic consequences. *Journal of Applied Physiology*, 56(4), 831–838.
- Kubo, K., Kanehisa, H., ve Fukunaga, T. (2001). Influence of elastic properties of tendon structures on jump performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 91(5), 123–130.
- LaStayo, P. C., Woolf, J. M., Lewek, M. D., Snyder-Mackler, L., ve Lindstedt, S. L. (2014). The positive effects of negative work: increased muscle strength and decreased fall risk in a frail elderly population. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 69(5), 547–555.
- Laursen, P. B., ve Jenkins, D. G. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training. *Sports Medicine*, 32(1), 53–73.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., ve Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Powers, S. K., ve Howley, E. T. (2017). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saunders, P. U., Pyne, D. B., ve Gore, C. J. (2004). Endurance training and elite distance running: physiological and biomechanical considerations. *Sports Medicine*, 34(11), 465–485.
- Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857–2872.

Çeviklik, Hız ve Reaksiyon Yeteneğinin Geliştirilmesinde Hareket Temelli Antrenman Stratejileri

Orhan Küçük¹

Özet

Bu kitap bölümü, çeviklik, hız ve reaksiyon yeteneğinin geliştirilmesine yönelik hareket temelli antrenman stratejilerini kapsamlı bir şekilde ele almaktadır. Çeviklik, sporcuların yön değiştirme ve kontrol kapasitesini belirlerken; hız, doğrusal ve kısa mesafe hareket performansını optimize etmekte, reaksiyon yeteneği ise çevresel uyaranlara hızlı ve doğru yanıt üretme kapasitesini etkilemektedir.

Bölümde ele alınan biyomekanik ve nörofizyolojik temeller, motor birim aktivasyonu, kas-tendon elastikiyeti ve merkezi sinir sistemi adaptasyonlarının performans üzerindeki belirleyici rolünü göstermektedir. Hareket kalitesi ve motor kontrol, sporcunun teknik doğruluk ve verimli enerji kullanımı ile uyumlu olarak performansı şekillendirmektedir.

Hız ve çeviklik antrenman modelleri ile reaksiyon yeteneğini geliştiren stratejiler, uyaran-temelli driller, plyometrik uygulamalar ve bilişsel-motor entegrasyonu içermekte ve performansın çok boyutlu gelişimini desteklemektedir. Bireyselleştirilmiş programlama ve performans izleme yaklaşımları, antrenman yüklenmesini sporcunun kapasitesine göre optimize ederek yorgunluk ve sakatlanma riskini azaltmaktadır.

Sonuç olarak, hareket temelli antrenman stratejileri, motorik, nörofizyolojik ve bilişsel süreçlerin bütünleşmesini sağlayarak sporcunun çevik, hızlı ve reaktif hareket üretme kapasitesini maksimize etmektedir. Bu bütüncül yaklaşım, sportif performansın sürdürülebilir biçimde artırılmasında ve güvenli antrenman uygulamalarının oluşturulmasında kritik öneme sahiptir.

1 Afyon Karahisar Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, orhan.kucuk@hotmail.com, 0000-0002-7931-7515

Çeviklik, Hız ve Reaksiyon Yeteneği: Kavramsal Tanımlar ve Kuramsal Çerçeve

Çeviklik, spor performansında merkezi bir rol oynamakta ve motorik ile bilişsel süreçlerin koordinasyonunu içeren çok boyutlu bir yetenek olarak tanımlanabilir. Çeviklik kavramı içeriği, geliştirilmesi, ölçülmesi ve değerlendirilmesi konusunda birçok farklı görüş içeren ve hala araştırılmaya devam edilen sportif bir beceridir (Özbay, Ulupınar ve Özkara, 2018).

Güncel literatür çevikliği, bir uyaran karşısında vücudun hızlı ve kontrollü yön değiştirebilme kapasitesi olarak ifade etmekte ve bu süreçte algılama, karar verme ve motor yanıt üretiminin bütünleşmesini vurgulamaktadır (Sheppard ve Young, 2006; Young, McDowell ve Scarlett, 2001). Bu yaklaşım, çevikliğin yalnızca fiziksel bir performans göstergesi olmadığını ve sporcunun bilişsel-motor entegrasyon yeteneği ile belirlendiğini göstermektedir.

Hız, belirli bir mesafeyi minimum sürede kat edebilme kapasitesi olarak ölçülmekte ve doğrusal hareket performansının temel belirleyicisi olarak ele alınmaktadır (Young, McDowell ve Scarlett, 2001). Çeviklik ise uyaranlar karşısında yön değiştirme ve tepki üretme becerisini kapsamaktadır. Bu farklılık, çeviklik ve hız performanslarının antrenman ve test protokollerinde farklılaştırılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Reaksiyon yeteneği, sinir sisteminin çevresel uyaranlara hızlı ve doğru yanıt üretebilme kapasitesini ifade etmektedir (Sheppard ve Young, 2006). Spor ortamında reaksiyon süresi, görsel ve işitsel uyaranlara karşı motor yanıtın etkinliğini belirlemekte ve çeviklik ile hız performansını şekillendirmektedir. Reaktif çeviklik testleri, sporcuların planlanmamış hareket ve karar verme görevlerinde performansını ölçebilmekte, bu bağlamda reaksiyon yeteneği performans belirleyici bir faktör olarak işlev görmektedir.

Çeviklik, hız ve reaksiyon yeteneği arasındaki ilişki, performansın motorik ve bilişsel bileşenlerini birlikte değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır. Çeviklik, kas-tendon kapasitesine bağlı olarak ortaya çıkan yön değiştirme becerisinin ötesinde, algılama ve motor çıktının koordinasyonunu içeren bilişsel bir süreç olarak ele alınmaktadır (Sheppard ve Young, 2006). Bu yaklaşım, çevikliğin performansı sadece fiziksel kapasite ile açıklamanın yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmalar, Speed-Agility-Quickness (SAQ) temelli antrenman modellerinin çeviklik, hız ve reaksiyon yeteneğini eş zamanlı olarak geliştirebildiğini göstermektedir. Bu programlar, yön değiştirme hızı, reaktif yanıt ve sprint kapasitesini artırmakta, atletik performansın çok boyutlu gelişimini desteklemektedir (Sun ve diğerleri, 2025). Bu veriler, çeviklik, hız

ve reaksiyon yeteneğinin birbirinden bağımsız değil, performans üzerinde etkileşim hâlinde işleyen bileşenler olduğunu ortaya koymaktadır

Biyomekanik ve Nörofizyolojik Temeller

Çeviklik, hız ve reaksiyon yeteneğinin performansını belirleyen temel mekanizmalar, biyomekanik ve nörofizyolojik süreçlerin etkileşimine dayanmaktadır. Biyomekanik açıdan, çeviklik ve yön değiştirme hareketleri, alt ekstremité kas gruplarının kuvvet üretme kapasitesi, eklem stabilitesi ve postüral kontrol ile şekillenmektedir. Alt ekstremité kaslarının, özellikle quadriceps, hamstring ve gluteal kasların, hızlı kasılma ve gevşeme yeteneği çevik hareketlerin etkinliğini etkilemektedir (Lees, 2002). Eklemelerin açılma hızı ve eklem momentleri, yön değiştirme ve hızlanma sırasında sporcunun uygulayabileceği maksimum kuvvet ile doğrudan ilişkilidir.

Nörofizyolojik temelde, çeviklik ve reaksiyon yeteneği merkezi ve periferel sinir sistemi süreçleri tarafından düzenlenmektedir. Motor birimlerin hızlı ve eşgüdümlü olarak aktive edilmesi, sporcunun uyarılara yanıt süresini azaltmakta ve yön değiştirme hareketlerinin etkinliğini artırmaktadır (Komi, 2003). Proprioseptif sistemler, eklem pozisyonu ve kas gerilmesini algılayarak, hızlı motor yanıt üretiminde kritik rol oynamaktadır. Bu sistemlerin doğru işleyişi, sporcunun ani uyarılara karşı dengeli ve kontrollü hareket etmesini sağlamaktadır.

Kas-tendon birimlerinin elastik enerji depolama ve salınım yeteneği, çeviklik ve hız performansının biyomekanik temelini oluşturmaktadır. Plyometrik ve reaktif antrenmanlar, tendonların elastik enerji depolama kapasitesini artırmakta ve böylece yön değiştirme ve sprint sırasında daha yüksek kuvvet üretimi mümkün olmaktadır (Markovic ve Mikulic, 2010). Bu adaptasyonlar, hem hareket ekonomisini hem de reaktif motor yanıtları iyileştirmektedir.

Nörofizyolojik olarak, çeviklik ve reaksiyon yeteneği, motor öğrenme ve koordinasyon süreçleri ile ilişkilidir. Beyin ve omurilik düzeyinde motor planlama ve uyarı algısı, sporcunun hızlı ve doğru hareket etmesini mümkün kılmaktadır. Özellikle reaksiyon zamanının kısalması, kortikal ve subkortikal yapıların etkili iletişimi ile sağlanmaktadır (Enoka, 2008). Bu süreçler, çevik hareketlerde hem hız hem de doğruluk açısından performansın belirleyicisi olmaktadır.

Hareket Kalitesi ve Motor Kontrolün Performansa Katkısı

Hareket kalitesi, sporcunun kas-eklem koordinasyonu, denge ve postüral kontrol düzeyini yansıtan bir performans göstergesi olarak kabul edilmektedir. Yüksek hareket kalitesi, kuvvet, hız ve çeviklik gibi motorik yeteneklerin etkin

kullanımını desteklemekte ve sakatlanma riskini azaltabilmektedir (Behm ve Sale, 1993). Hareket kalitesi, sporcunun basit ve kompleks motor görevleri yerine getirme kapasitesini belirlerken, motor kontrol süreçleri bu kapasitenin düzenlenmesinde kritik rol oynamaktadır.

Motor kontrol, merkezi ve periferel sinir sistemi arasındaki etkileşim ile hareketlerin doğru, etkin ve ekonomik bir biçimde gerçekleştirilmesini sağlar. Sporcunun hareket sırasında kas aktivasyonunu optimize etmesi, eklem açılarının ideal seviyede tutulması ve postüral stabilitenin korunması, yüksek performans için gereklidir (Schmidt ve Lee, 2011). Ayrıca motor kontrol, sporcunun çevresel uyaranlara adaptasyonunu ve hareket planlamasını iyileştirmekte, bu sayede reaktif çeviklik ve hız performansına katkı sunmaktadır.

Hareket kalitesi, özellikle asimetri ve kompensatuvar mekanizmaların belirlenmesinde önem taşır. Kas kuvveti dengesizlikleri veya eklem mobilitesindeki kısıtlılıklar, sporcunun performansını sınırlayabilir ve sakatlanma riskini artırabilir. Bu nedenle, hareket kalitesi değerlendirmeleri, sportif performansını optimize etmek ve antrenman planlamasında bireyselleştirilmiş müdahaleler geliştirmek için kullanılmaktadır (Cook ve Burton, 2007).

Bilişsel-motor entegrasyon, hareket kalitesinin performansa etkisini pekiştiren bir diğer önemli faktördür. Reaksiyon zamanı, dikkat ve anticipasyon yetenekleri, motor kontrol süreçleri ile bütünleştğinde sporcunun çevik, hızlı ve kontrollü hareket etmesini mümkün kılmaktadır. Özellikle spor dallarında çeviklik ve hız gereksinimleri yüksek olan durumlarda, yüksek düzeyde motor kontrol, performansın belirleyici bir bileşeni olarak işlev görmektedir (Latash, 2008).

Hız ve Çeviklik Antrenman Modelleri

Hız ve çeviklik, spor performansında kritik öneme sahip motorik yeteneklerdir ve bu yeteneklerin geliştirilmesine yönelik antrenman modelleri, biyomekanik, nörofizyolojik ve motor kontrol prensipleri temel alınarak tasarlanmaktadır. Hız antrenmanı, genellikle doğrusal sprint performansını iyileştirmeye odaklanırken, çeviklik antrenmanı, yön değiştirme, reaksiyon ve dengeyi kapsayan kompleks hareket becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Young, McDowell ve Scarlett, 2001).

Hız geliştirmeye yönelik antrenman modelleri, maksimal sürat koşuları, direnç koşuları ve pliometrik egzersizleri içermektedir. Bu tür antrenmanlar, kas-tendon birimlerinin hızlı kuvvet üretme kapasitesini artırmakta ve motor birimlerin eşgüdümlü aktivasyonunu optimize etmektedir (Ross, Leveritt ve Riek, 2001). Sprint antrenmanları, ayrıca merkezi sinir sisteminin

uyaranlara hızlı yanıt verme kapasitesini güçlendirmekte ve reaksiyon zamanını kısaltmaktadır.

Çeviklik antrenmanları, uyaran-temelli yön değiştirme hareketleri ve çok yönlü hareket kombinasyonlarını içermekte ve perseptif-kognitif süreçler ile motor çıktının entegrasyonunu geliştirmektedir (Sheppard ve Young, 2006). Reaktif çeviklik egzersizleri, sporcunun görsel veya işitsel uyaranlara hızlı ve doğru yanıt üretmesini sağlayarak gerçek spor ortamındaki performansı iyileştirmektedir. Bu egzersizler, yön değiştirme hızı, reaksiyon yeteneği ve dengeyi eş zamanlı olarak geliştirme kapasitesine sahiptir.

Hız ve çeviklik antrenman modelleri, programlama ve periyodizasyon prensiplerine uygun olarak tasarlanmalıdır. Yüklenme yoğunluğu, hacmi ve sıklığı, sporcunun bireysel kapasitesine ve mevcut adaptasyon düzeyine göre ayarlanmalıdır. Antrenman sırasında kas ve eklem yüklenmeleri dikkatle kontrol edilmezse, performans kazanımları sınırlı kalabilir ve sakatlanma riski artabilir (Hoff ve Helgerud, 2004). Bu nedenle, antrenman planlaması bilimsel prensiplere dayanmalı ve ilerlemeli yüklenme stratejilerini içermelidir.

Modern spor uygulamalarında, Speed, Agility, Quickness (SAQ) antrenman protokolleri, çeviklik ve hız yeteneklerini birlikte geliştirmeye yönelik en yaygın yaklaşımlardan biri olarak kabul edilmektedir. Bu protokoller, kısa mesafe sprintler, yön değiştirme drilleri ve reaktif uyaran yanıt egzersizlerini içermekte; böylece motorik performansın çok boyutlu gelişimini desteklemektedir (Sun ve diğerleri, 2025). Ayrıca, SAQ antrenmanları, nörofizyolojik adaptasyonları artırarak motor birimlerin hızlı ve koordineli aktivasyonunu sağlamaktadır.

Reaksiyon Yeteneğini Geliştiren Stratejiler

Reaksiyon yeteneği, sporcunun çevresel uyaranlara hızlı ve doğru yanıt üretme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır ve özellikle çevik hareket, hız ve spor dalına özgü motorik becerilerin etkinliğini belirlemektedir (Enoka, 2008). Bu yeteneğin geliştirilmesi, hem merkezi sinir sistemi adaptasyonları hem de kas-tendon birimlerinin işlevselliği ile yakından ilişkilidir.

Reaksiyon yeteneğini artırmaya yönelik antrenman stratejileri, uyaran-temelli motor görevlerin tekrarı ve bilişsel-motor entegrasyon prensiplerine dayanmaktadır. Görsel, işitsel veya dokunsal uyaranlara tepki gerektiren driller, sporcunun algılama ve yanıt üretme süreçlerini optimize etmektedir (Sheppard ve Young, 2006). Bu tür egzersizler, motor birimlerin hızlı ve eşgüdümlü aktivasyonunu destekleyerek hareketin hız ve doğruluğunu artırmaktadır.

Plyometrik ve reaktif antrenmanlar, reaksiyon yeteneğinin nörofizyolojik temellerini güçlendiren etkili stratejiler arasında yer almaktadır. Bu uygulamalar,

kas ve tendonların elastik enerji depolama ve salınım kapasitesini artırmakta ve böylece sporcunun ani uyaranlara karşı daha hızlı motor yanıt üretmesini sağlamaktadır (Markovic ve Mikulic, 2010). Özellikle alt ekstremitte ve çekirdek kas gruplarına yönelik pliometrik egzersizler, hem postüral kontrol hem de hareketin mekanik etkinliğini artırmaktadır.

Bilişsel odaklı stratejiler de reaksiyon yeteneğinin geliştirilmesinde kritik öneme sahiptir. Sporcunun anticipasyon, dikkat ve uyaran ayırt etme yetenekleri ile motor çıktıyı koordine edebilme kapasitesi, çevik ve hızlı hareket üretimini doğrudan etkilemektedir (Latash, 2008). Reaktif çeviklik drilleri, spor dalına özgü uyaranları simüle ederek gerçek performans ortamına yakın koşullar oluşturmakta ve motor öğrenmeyi desteklemektedir.

Programlama açısından, reaksiyon yeteneğini geliştiren stratejiler yüklenme, sıklık ve yoğunluk prensiplerine uygun olarak planlanmalıdır. Antrenman yoğunluğu sporcunun mevcut adaptasyon düzeyine göre ayarlanmadığında motor kontrol ve reaksiyon zamanında beklenen gelişmeler sınırlı kalabilmektedir (Ross, Leveritt ve Riek, 2001). Bu nedenle, uyaran-temelli egzersizlerin periyodik olarak çeşitlendirilmesi ve bireyselleştirilmesi performans kazanımlarını artırmaktadır.

Bireyselleştirilmiş Programlama ve Performans İzleme

Bireyselleştirilmiş programlama, sporcuların fiziksel, nörofizyolojik ve motorik kapasitelerine göre uyarlanmış antrenman planlarının tasarlanmasını ifade etmektedir. Her sporcunun kuvvet, hız, çeviklik, dayanıklılık ve reaksiyon yetenekleri farklılık göstermekte olup, bu farklılıklar programlama stratejilerinin etkinliğini belirlemektedir (Haff ve Triplett, 2016). Bireyselleştirilmiş antrenman, sporcunun mevcut adaptasyon düzeyi, sakatlanma geçmişi ve performans hedefleri göz önünde bulundurularak tasarlanmalıdır.

Performans izleme, antrenman programının etkinliğini değerlendirmek ve gerekli düzeltmeleri yapmak için kritik bir araçtır. Sporcunun hız, çeviklik, kuvvet ve dayanıklılık parametreleri düzenli olarak ölçülmeli, elde edilen veriler antrenman yüklenmesi, hacmi ve yoğunluğu ile ilişkilendirilmelidir (Gabbett, 2016). Bu süreç, sporcunun aşırı yüklenme riskini azaltmakta ve performans kazanımlarının maksimize edilmesine katkı sunmaktadır.

Bireyselleştirilmiş programlama, periyodizasyon ve yük yönetimi prensipleri ile entegre edildiğinde etkinliğini artırmaktadır. Yüklenme yoğunluğu, hacmi ve sıklığı, sporcunun adaptasyon kapasitesine göre ayarlanmalı, farklı antrenman modelleri ve egzersiz kombinasyonları uygulanmalıdır. Bu yaklaşım, motor birim aktivasyonu, kas-tendon elastikiyeti ve nörofizyolojik uyaran yanıtlarının optimize edilmesini sağlamaktadır (Kraemer ve Ratamess, 2004).

Performans izleme süreçlerinde, objektif ölçümler ile subjektif geri bildirimlerin birlikte kullanılması, sporcunun fizyolojik ve psikolojik durumunun bütüncül değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. GPS, hız sensörleri, güç platformları ve kalp atım hızı monitörleri gibi modern teknoloji araçları, antrenman yükü ve performans çıktılarının ayrıntılı analizine olanak sunmaktadır (Impellizzeri ve Marcora, 2009). Bu veriler, antrenman programının sporcunun gereksinimlerine uygun biçimde ayarlanmasını mümkün kılmaktadır.

Sakatlanma Riski, Yorgunluk ve Güvenli Antrenman Yaklaşımları

Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerden biri sakatlanma riskidir ve bu risk, antrenman yükü, yorgunluk düzeyi ve teknik hatalar ile doğrudan ilişkilidir. Aşırı yüklenme veya uygunsuz antrenman yoğunluğu, kas, tendon ve eklem dokularında mikrotravmalara yol açarak sakatlanma olasılığını artırabilmektedir (Hulin ve diğerleri, 2014). Bu nedenle antrenman programlarının güvenlik prensipleri doğrultusunda tasarlanması kritik öneme sahiptir.

Yorgunluk, sporcunun performans kapasitesini sınırlayan ve sakatlanma riskini artıran bir diğer önemli faktördür. Kas yorgunluğu, motor birim aktivasyonunu ve kas-tendon elastikiyetini azaltmakta, sinir sistemi yanıtlarını geciktirmektedir (Gandevia, 2001). Nörofizyolojik ve kas-tendon adaptasyonlarının yeterince göz önünde bulundurulmadığı antrenmanlarda, performans kaybı ve teknik hatalar artmakta, bu da sakatlanma olasılığını yükseltmektedir.

Güvenli antrenman yaklaşımları, yüklenme yönetimi, periyodizasyon ve bireyselleştirilmiş programlama ile desteklenmelidir. Antrenman yoğunluğu, hacmi ve sıklığı sporcunun mevcut fiziksel kapasitesine ve adaptasyon düzeyine göre ayarlanmalı; dinlenme ve toparlanma süreleri stratejik olarak planlanmalıdır (Soligard ve diğerleri, 2016). Bu yaklaşım, yorgunluk düzeylerini kontrol altında tutarak kas-tendon ve sinir sistemi üzerinde aşırı yüklenmeyi önlemektedir.

Teknik eğitim ve hareket kalitesi değerlendirmeleri de güvenli antrenmanın temel unsurlarındandır. Doğru teknik ve optimal biyomekanik hareket paternleri, sakatlanma riskini azaltmakta ve hareketin etkinliğini artırmaktadır (Behm ve Chaouachi, 2011). Özellikle yüksek hız ve çeviklik gerektiren spor dallarında, teknik hataların önlenmesi performansın sürekliliği açısından kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

SONUÇ

Bu bölümde çeviklik, hız ve reaksiyon yeteneğinin geliştirilmesine yönelik hareket temelli antrenman stratejileri ele alınmıştır. Spor performansı, yalnızca kas kuvveti veya dayanıklılık ile açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı göstermektedir; motor kontrol, nörofizyolojik adaptasyonlar ve bilişsel-motor entegrasyon, performansın temel belirleyicilerindendir.

Hız ve çeviklik antrenman modelleri, motor birim aktivasyonu, kas-tendon elastikiyeti ve yön değiştirme kapasitesini optimize ederek sporcuların reaktif performansını artırmaktadır. Reaksiyon yeteneğini geliştiren stratejiler, uyarı-temelli driller, bilişsel-motor entegrasyon ve plyometrik uygulamalar yoluyla sporcunun çevik ve hızlı hareket üretmesini desteklemektedir.

Bireyselleştirilmiş programlama ve performans izleme, her sporcunun mevcut kapasitesine uygun yüklenmeyi sağlayarak antrenman etkinliğini artırmakta ve yorgunluk ile sakatlanma riskini azaltmaktadır. Bu sayede performans kazanımları sürdürülebilir hâle gelmekte ve sporcunun çevik, hızlı ve kontrollü hareket üretme kapasitesi maksimum düzeye taşınmaktadır.

Sonuç olarak, çeviklik, hız ve reaksiyon yeteneğini geliştiren antrenman programları bütüncül ve bilimsel temelli bir yaklaşım ile tasarlanmalı, motorik, nörofizyolojik ve bilişsel süreçleri birlikte optimize etmeyi hedeflemelidir.

Kaynakça

- Behm, D. G., ve Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633–2651.
- Behm, D. G., ve Sale, D. G. (1993). Velocity specificity of resistance training. *Sports Medicine*, 15(6), 374–388.
- Cook, G., ve Burton, L. (2007). *Movement: Functional movement systems: Screening, assessment, corrective strategies*. On Target Publications.
- Enoka, R. M. (2008). *Neuromechanics of human movement* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280.
- Gandevia, S. C. (2001). Spinal and supraspinal factors in human muscle fatigue. *Physiological Reviews*, 81(4), 1725–1789.
- Haff, G. G., ve Triplett, N. T. (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hoff, J., ve Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(3), 165–180.
- Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Blanch, P., Chapman, P., Bailey, D., ve Orchard, J. W. (2014). Spikes in acute workload are associated with increased injury risk in elite cricket fast bowlers. *British Journal of Sports Medicine*, 48(8), 708–712.
- Impellizzeri, F. M., ve Marcora, S. M. (2009). Test validation in sport physiology: lessons learned from soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(3), 269–273.
- Komi, P. V. (2003). *Strength and power in sport* (2nd ed.). Oxford: Blackwell Science.
- Kraemer, W. J., ve Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(4), 674–688.
- Latash, M. L. (2008). *Neurophysiological basis of movement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lees, A. (2002). Technique analysis in sports: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 813–828.
- Markovic, G., ve Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895.
- Özbay, S., Ulupınar, S. ve Özkara, A. B. (2018). Sporda çeviklik performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 97-112.

- Ross, A., Leveritt, M., ve Riek, S. (2001). Neural influences on sprint running: training adaptations and acute responses. *Sports Medicine*, 31(6), 409–425.
- Schmidt, R. A., ve Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sheppard, J. M., ve Young, W. B. (2006). Agility literature review: classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–935.
- Soligard, T., Myklebust, G., Steffen, K., Holme, I., Silvers, H., Bizzini, M., ... ve Bahr, R. (2016). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 330(7489), 449.
- Sun, M., Soh, K. G., Cao, S., ve diğerleri. (2025). Effects of speed, agility, and quickness training on athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17, 66.
- Young, W., McDowell, M., ve Scarlett, B. (2001). Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(3), 315–319.

Spor Bilimleri Araştırmaları 6

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ

Doç. Dr. Serkan ZENGİN

Dr. Muhammet Taha İLHAN