

Sporcularda Antrenman Bağlılığını Etkileyen Faktörlerin Ele Alınması

Serkan Zengin¹

Özet

Spor psikolojisi alanında antrenman bağlılığı, sporcuların antrenman süreçlerine düzenli ve bilinçli katılım göstermelerini belirleyen temel bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda spor bilimleri temel alanyazını incelendiğinde, antrenman bağlılığının çok boyutlu bir yapı olduğu, motivasyon, öz-yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık, duygusal düzenleme, stres yönetimi, sosyal destek mekanizmaları ile antrenman programı ve ortamının özellikleri gibi birbiriyle etkileşimli değişkenlerden etkilendiğini görülmüştür.

Antrenman bağlılığı, sporcuların performans sürekliliği, hedef odaklı davranışları ve psikososyal gelişimi açısından önemli bir rol üstlenmektedir. Destekleyici sosyal çevre ve iyi yapılandırılmış antrenman programları, sporcuların öğrenme süreçlerini desteklemekte, grup uyumunu güçlendirmekte ve uzun vadeli sportif başarıların sağlanmasına katkı sunmaktadır.

Sonuç olarak, antrenman bağlılığını artırmaya yönelik stratejilerin, bireysel, sosyal ve çevresel faktörlerin bütüncül bir şekilde ele alınmasını gerekmektedir. Sporcuların ihtiyaçlarına uygun planlama ve destek mekanizmalarının sağlanması, bağlılık düzeylerinin yükseltilmesi ve sürdürülebilir sportif başarıların elde edilmesinde temel bir unsur olduğu ifade edilebilir.

Antrenman Bağlılığının Tanımı ve Önemi

Antrenman bağlılığı, sporcuların belirli bir antrenman programına düzenli ve sürekli katılım gösterme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, sporcuların zihinsel ve duygusal olarak antrenmana gösterdikleri kararlılığı kapsamaktadır (Scanlan ve diğerleri, 1993). Antrenman bağlılığı, sporcuların performans gelişimi, motivasyon düzeyi ve uzun vadeli sportif başarı açısından

1 Doç. Dr. Amasya Üniversitesi, serkan.zengin@amasya.edu.tr, Serkan zengin Amasya üniversitesi orcid 0000-0003-4392-1320

kritik bir psikolojik bileşen olarak değerlendirilmektedir (Weiss ve Chaumeton, 1992).

Antrenman bağılılığı, sporcuların hedeflerine ulaşmada karşılaştıkları güçlükler ve zorluklar karşısında gösterdikleri dirençle doğrudan ilişkilidir. Yüksek düzeyde bağıllık gösteren sporcular, antrenman programına düzenli katılım sağlamakta, motivasyonlarını sürdürebilmekte ve bilişsel, duygusal olarak antrenmana odaklanabilmektedirler. Bu durum, hem bireysel hem de takım sporlarında performans sürekliliğinin sağlanmasına katkıda bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Ayrıca, antrenman bağıllığı sporcuların psikolojik iyilik hali ile de ilişkilidir. Düzenli ve bilinçli bir şekilde antrenmana katılım, sporcuların özgüvenini ve öz-yeterlik algısını güçlendirmekte, aynı zamanda stres ve kaygı yönetiminde etkinlik sağlamaktadır. Bu nedenle, antrenman bağıllığı sporcuların psikososyal gelişimine de önemli katkılar sunmaktadır (Gould ve Maynard, 2009).

Spor Psikolojisi Perspektifinden Bağıllık Kavramının Açıklanması

Bağıllık, spor psikolojisi literatüründe bireyin bir spora, antrenman programına veya takım ortamına yönelik sürekli katılım, kararlılık ve motivasyon eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Scanlan ve diğerleri, 1993). Bu kavram fiziksel katılımın yanı sıra sporcuların zihinsel ve duygusal olarak spor aktivitelerine verdikleri önemi kapsamaktadır. Spor psikolojisi perspektifinden bağıllık, bireysel performansın sürdürülebilirliği, motivasyonel süreçlerin etkinliği ve psikolojik dayanıklılık ile doğrudan ilişkilidir (Weiss ve Chaumeton, 1992).

Bağıllık kavramı, motivasyon teorileri bağlamında incelendiğinde, sporcuların spora karşı içsel ve dışsal motivasyonlarının etkileşimi ile şekillendiği görülmektedir. Öz-Yönelim Kuramı ve Hedef Yönelim Teorisi, sporcuların bağıllık düzeylerini belirleyen temel psikolojik süreçleri açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır (Ryan ve Deci, 2000; Duda ve Nicholls, 1992). İçsel motivasyonun yüksek olduğu sporcularda antrenman ve müsabakalara katılım tutarlılık göstermekte, zorluklar karşısında direnç ve psikolojik dayanıklılık artmaktadır.

Bağıllık, sporcuların psikososyal gelişimi açısından da önem taşımaktadır. Düzenli ve bilinçli bir şekilde spor aktivitelerine katılım, sporcuların özgüvenini artırmakta, stres ve kaygı ile başa çıkma yetilerini güçlendirmekte ve sosyal etkileşimler yoluyla grup uyumunu desteklemektedir. Bu bağlamda, bağıllık performansla sınırlı kalmayıp, sporcuların psikolojik iyilik hali ve uzun vadeli spor kariyerlerinin sürdürülebilirliğinde kritik bir rol oynamaktadır (Gould ve Maynard, 2009).

Bağlılık ile Motivasyon, Öz-Yeterlik ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Sporda motivasyon ve bağlılık kavramları sporcuların sportif performansını, spor branşına sürdürülebilir katılımını ve genel yaşamını etkileyen özellikler arasında yer almaktadır (Güler, 2025). Spor psikolojisi alanında bağlılık, sporcuların antrenman ve müsabakalara sürekli katılımını etkileyen temel psikolojik süreçlerle doğrudan ilişkilidir. Bu süreçler arasında motivasyon, öz-yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık ön plana çıkmaktadır. Motivasyon, sporcuların spora karşı gösterdikleri içsel ve dışsal yönelimleri kapsamakta ve bağlılığın sürdürülebilirliği açısından belirleyici bir rol oynamaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Yüksek motivasyona sahip sporcular, antrenman programlarına düzenli katılım sağlamakta ve karşılaşılan zorluklar karşısında kararlılık göstermektedir.

Öz-yeterlik algısı, sporcuların belirli görevleri yerine getirme kapasitesine ilişkin inançlarını ifade etmektedir ve bağlılık üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Bandura, 1977). Sporcuların kendi yeteneklerine güvenleri arttıkça, antrenmanlara ve müsabakalara katılım tutarlılığı yükselmekte ve performans odaklı davranışlar güçlenmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, sporcuların stres, kaygı ve baskı altında performans gösterebilme yeteneği ile ilişkilidir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip sporcular, antrenman süreçlerinde karşılaştıkları güçlükleri aşmakta, motivasyonlarını korumakta ve bağlılıklarını sürdürebilmektedir. Bu bağlamda, motivasyon, öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık birbirini destekleyen psikolojik değişkenler olarak, antrenman bağlılığının temel belirleyicilerini oluşturmaktadır.

Antrenman Bağlılığında Etkili Olan Unsurlar

Antrenman bağlılığı, sporcuların antrenman programlarına sürekli ve bilinçli katılımını sürdürebilmeleri için birden fazla psikolojik ve çevresel faktör tarafından şekillendirilmektedir. Bireysel psikolojik faktörler arasında motivasyon, öz-yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık ön plana çıkmaktadır. Motivasyon, sporcuların spora yönelik içsel ve dışsal yönelimlerini kapsamakta ve antrenmana katılım sürekliliğini sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Öz-yeterlik algısı, sporcuların kendi yeteneklerine olan güvenlerini ifade etmekte ve antrenmanlara kararlılıkla katılmalarını desteklemektedir (Bandura, 1977). Psikolojik dayanıklılık ise stres ve baskı altında performans gösterebilme kapasitesini artırarak bağlılığın sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Sosyal ve çevresel unsurlar da antrenman bağlılığında önemli rol oynamaktadır. Takım arkadaşları ve antrenörlerden alınan destek, geri bildirim ve pozitif sosyal etkileşimler, sporcuların motivasyon ve bağlılık düzeylerini güçlendirmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003). Ayrıca, antrenman ortamının kalitesi, programın düzeni, çeşitliliği ve zorluk seviyesi, sporcuların bağlılıklarını doğrudan etkilemektedir. Çeşitli fiziksel ve psikososyal uyaranların dengeli bir şekilde sunulması, antrenman sürecinde monotonluğun önlenmesini ve sporcuların antrenmana sürekli katılımını sağlamaktadır (Horn, 2008). Bu bağlamda, antrenman bağlılığı, bireysel psikolojik faktörler ile sosyal ve çevresel unsurların etkileşimi sonucu ortaya çıkan çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilebilir.

Sporcularda Öz-Yeterlik Algısı ve Antrenman Bağlılığı

Öz-yeterlik algısı, sporcuların kendi yeteneklerine olan inançları ve belirli sportif görevleri yerine getirebilme kapasiteleri ile doğrudan ilişkilidir (Bandura, 1977). Bu algı, antrenman bağlılığının temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Sporcuların öz-yeterlik düzeyi yüksek olduğunda, antrenman programlarına kararlılıkla katılım sağlama, motivasyonu sürdürme ve zorluklarla başa çıkma kapasitesi artmaktadır.

Antrenman bağlılığı, sporcuların düzenli ve bilinçli katılım göstermelerini ifade eden çok boyutlu bir süreçtir (Scanlan ve diğerleri, 1993). Öz-yeterlik algısı güçlü olan sporcular, antrenmanlarda daha yüksek performans sergilemekte ve karşılaştıkları güçlükler karşısında daha dirençli davranmaktadır. Bu durum, bağlılığın sürdürülmesi ve sportif gelişimin desteklenmesi açısından kritik öneme sahiptir (Feltz ve diğerleri, 2008).

Psikolojik açıdan, öz-yeterlik algısı sporcuların stres ve kaygı yönetimini de kolaylaştırmaktadır. Yüksek öz-yeterlik, psikolojik dayanıklılığı güçlendirerek, sporcuların antrenman sürecinde karşılaştıkları olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmalarına katkı sağlamaktadır (Moritz ve diğerleri, 2000). Bu nedenle, antrenman bağlılığının artırılmasında öz-yeterlik algısının güçlendirilmesi temel bir strateji olarak görülmektedir.

Sporcuların Kişilik Özellikleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Antrenman Bağlılığı Düzeyleri

Spor psikolojisi alanında kişilik özellikleri, sporcuların davranışlarını, motivasyon düzeylerini ve antrenman süreçlerine katılımını belirleyen temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (McCrae ve Costa, 2008). Özellikle dışadönüklük, sorumluluk, duygusal denge ve uyumluluk gibi

kişilik boyutları, sporcuların antrenman bağlılığı ile ilişkili psikolojik süreçleri etkileyebilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, sporcuların stres, kaygı ve baskı altında performans gösterebilme kapasitesini ifade etmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip sporcular, antrenmanlarda karşılaştıkları güçlükler karşısında daha dirençli olmakta, motivasyonlarını korumakta ve bağlılıklarını sürdürebilmektedir. Bu bağlamda, kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık birbirini destekleyen yapılar olarak, antrenman bağlılığının oluşumunda kritik bir rol oynamaktadır.

Antrenman bağlılığı, sporcuların düzenli ve bilinçli bir şekilde antrenman programlarına katılımını sürdürebilmelerini ifade eden çok boyutlu bir süreçtir (Scanlan ve diğerleri, 1993). Kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan sporcular, antrenman bağlılığını daha yüksek düzeyde göstermekte ve performans odaklı davranışlarını etkin bir şekilde sergileyebilmektedir. Bu durum, hem bireysel performansın geliştirilmesine hem de takım içi uyumun güçlendirilmesine katkı sağlamaktadır.

Sporda Duygusal Düzenleme, Stres Yönetimi ve Antrenman Bağlılığı

Duygusal düzenleme, sporcuların hangi duygulara sahip olduklarını belirleme, bu duyguları uygun zaman ve şekilde yaşama ve ifade etme süreçlerini kapsamaktadır (Gross, 1998). Spor bağlamında etkin duygusal düzenleme, antrenman ve müsabaka süreçlerinde karşılaşılan stres ve kaygıyı yönetmede kritik bir rol oynamaktadır. Sporcuların duygusal farkındalık ve kontrol düzeyleri, antrenman bağlılıklarını sürdürebilmeleri açısından belirleyici bir faktördür (Lane ve diğerleri, 2012).

Stres yönetimi, spor psikolojisi literatüründe antrenman ve performans süreçlerinde psikolojik dayanıklılığı destekleyen bir süreç olarak ele alınmaktadır. Yüksek stres düzeyine sahip sporcular, motivasyonlarını ve antrenman bağlılıklarını sürdürememekte, performans dalgalanmaları yaşamaktadır. Etkili stres yönetimi stratejileri, sporcuların kaygı düzeylerini kontrol etmelerine, odaklanmalarını korumalarına ve antrenman programlarına düzenli katılım göstermelerine katkı sağlamaktadır (Kaiseler ve diğerleri, 2009).

Antrenman bağlılığı, sporcuların antrenman süreçlerine sürekli ve bilinçli katılım göstermelerini ifade eden çok boyutlu bir psikolojik süreçtir (Scanlan ve diğerleri, 1993). Duygusal düzenleme ve stres yönetimi becerileri yüksek olan sporcular, antrenmanlarda karşılaştıkları güçlükler karşısında direnç gösterebilmekte, motivasyonlarını koruyabilmekte ve performans odaklı

davranışlarını sürdürebilmektedir. Bu bağlamda, duygusal düzenleme ve stres yönetimi, antrenman bağlılığının önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır.

İçsel ve Dışsal Motivasyonun Antrenman Bağlılığındaki Rolü

Motivasyon, sporcuların davranışlarını yönlendiren ve antrenman ile müsabakalara katılım sürekliliğini etkileyen temel psikolojik süreçlerden biridir. İçsel motivasyon, sporcuların sporu kendi ilgi ve tatmin duygularına dayalı olarak sürdürmelerini ifade etmektedir. Bu motivasyon türü, sporcuların öğrenmeye açıklık, çaba gösterme ve zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırmaya olanak tanımaktadır. Dışsal motivasyon ise ödüller, sosyal takdir veya antrenör geri bildirimleri gibi çevresel faktörlerden kaynaklanan yönelimleri kapsamaktadır. Dışsal motivasyon, sporcuların kısa vadeli hedefler için çaba göstermelerini desteklerken, uzun vadeli bağlılık ve sürdürülebilir performans üzerinde etkisi, içsel motivasyonla etkileşime bağlıdır.

Spor bağlamında içsel ve dışsal motivasyon arasındaki etkileşim, antrenman bağlılığının ve psikolojik dayanıklılığın şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Yüksek içsel motivasyon, sporcuların antrenman süreçlerine tutarlılıkla katılımını desteklerken, dışsal motivasyonun dengeli kullanımı, bireysel performansı ve bağlılığı güçlendirmektedir. Motivasyonel süreçlerin etkin yönetimi, sporcuların performans hedeflerine ulaşmalarını kolaylaştırmakta ve psikolojik iyilik hallerini korumalarına katkı sağlamaktadır.

Kısa ve Uzun Vadeli Hedeflerin Bağlılık Üzerindeki Etkisi

Günümüzde sporcular, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yoğun rekabet içeren spor ortamında başarıya ulaşmak ya da başarılarını devam ettirmek için yüksek oranda çaba harcamaktadırlar (Keleş ve Göktürk, 2017). Spor psikolojisi literatüründe hedef belirleme, sporcuların motivasyon düzeylerini ve antrenman bağlılıklarını şekillendiren temel bir süreç olarak ele alınmaktadır. Kısa vadeli hedefler, sporcuların günlük veya haftalık antrenman performanslarını izlemelerine ve küçük başarı deneyimleri yaşamalarına olanak tanımaktadır (Locke ve Latham, 2002). Bu hedefler, sporcuların motivasyonlarını korumasını ve antrenman sürecine düzenli katılım göstermesini desteklemektedir.

Uzun vadeli hedefler ise, sporcuların kariyer planlaması, müsabaka başarıları ve performans gelişimi ile ilişkilidir. Uzun vadeli hedefler, sporcuların antrenman bağlılığını sürdürebilmeleri için anlam ve yön duygusu sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Kısa ve uzun vadeli hedeflerin dengeli bir şekilde belirlenmesi, sporcuların motivasyonlarını optimize etmelerine, psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmelerine ve antrenman bağlılıklarını yüksek düzeyde sürdürmelerine katkı sağlamaktadır.

Takım ve Antrenör Desteğinin Antrenman Bağlılığına Etkisi

Antrenman bağlılığı, sporcuların antrenman süreçlerine sürekli ve bilinçli katılım göstermelerini ifade eden çok boyutlu bir psikolojik süreçtir (Scanlan ve diğerleri, 1993). Bu süreç, sosyal destek mekanizmalarıyla da yakından ilişkilidir. Takım arkadaşlarından ve antrenörlerden alınan destek, sporcuların motivasyonunu güçlendirmekte, öz-yeterlik algısını artırmakta ve psikolojik dayanıklılıklarını desteklemektedir (Jowett ve Cockerill, 2003).

Takım desteği, sporcular arasında güven ve iş birliği ortamı oluşturmakta, grup uyumunu artırmakta ve bireylerin antrenman bağlılığını olumlu yönde etkilemektedir. Ortak hedefler doğrultusunda takım üyeleri arasında sağlanan sosyal etkileşimler, motivasyonel süreçleri desteklemekte ve sporcuların performans odaklı davranışlarını pekiştirmektedir (Carron ve Brawley, 2000). Antrenör desteği ise rehberlik, geri bildirim, pozitif pekiştirme ve duygusal destek mekanizmalarını kapsamaktadır. Etkili antrenör desteği, sporcuların antrenman süreçlerine katılımını artırmakta, stres ve kaygı yönetimini kolaylaştırmakta ve bağlılık düzeylerini yükseltmektedir (Mageau ve Vallerand, 2003). Sporcular, antrenörlerinden aldıkları destek sayesinde motivasyonlarını sürdürebilmekte, hedeflerine odaklanabilmekte ve performanslarını optimize edebilmektedir.

Aile ve Arkadaş Etkisinin Antrenman Bağlılığına Etkisi

Sporcuların antrenman bağlılığı, bireysel motivasyon ve psikolojik süreçlerin yanı sıra sosyal çevre tarafından da şekillenmektedir. Aile ve arkadaşlar, sporcuların antrenman süreçlerine katılımını destekleyen önemli sosyal faktörler olarak değerlendirilmektedir. Aile desteği, sporcuların güven duygusunu artırmakta, moral ve motivasyon sağlamaktadır. Özellikle ebeveynlerin spor aktivitelerine gösterdikleri ilgi ve verdiği olumlu geri bildirim, sporcuların antrenman bağlılığını güçlendirmektedir (Fredricks ve Eccles, 2004).

Arkadaşların etkisi de sporcularda bağlılık üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Spor arkadaşlarından alınan destek, antrenman sırasında sosyal etkileşimi ve grup uyumunu artırmakta, sporcuların motivasyonel süreçlerini desteklemekte ve antrenman programına düzenli katılım göstermelerini sağlamaktadır (Bruner ve diğerleri, 2014). Sosyal çevre ile etkileşim, sporcuların duygusal deneyimlerini paylaşmalarına, hedef odaklı davranışlarını sürdürmelerine ve stres ile kaygı yönetiminde daha başarılı olmalarına katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, aile ve arkadaş etkisi, antrenman bağlılığını destekleyen kritik sosyal faktörler arasında yer almakta ve sporcuların hem bireysel gelişim hem de uzun vadeli sportif başarı açısından sürdürülebilir bağlılık göstermelerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Antrenman Programı Yoğunluğu, Çeşitliliği ve Zorluk Seviyesi

Sporcuların antrenman bağlılığı, büyük ölçüde uygulanan antrenman programının yapısal özellikleriyle ilişkilidir. Antrenman programı yoğunluğu, sporcuların fiziksel ve psikolojik kapasitesine uygun olarak belirlenmeli; aşırı yoğunluk, motivasyon kaybı ve tükenmişlik riskini artırırken, yetersiz yoğunluk bağlılığı olumsuz etkileyebilmektedir (Smith ve diğerleri, 2007).

Antrenman programının çeşitliliği, sporcuların ilgisini sürdürmek, öğrenme süreçlerini desteklemek ve monotonluğu önlemek açısından kritik bir unsurdur. Farklı egzersiz türleri ve antrenman formatları, sporcuların motivasyonel düzeylerini artırmakta ve antrenmanlara düzenli katılım göstermelerini sağlamaktadır (Morgan ve Pollock, 1977).

Zorluk seviyesi, sporcuların öz-yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılığı ile dengelenmelidir. Uygun zorluk seviyesindeki görevler, sporcuların çaba göstermelerini, hedef odaklı davranışlarını sürdürmelerini ve bağlılık düzeylerini yükseltmelerini desteklemektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Antrenman programlarının tasarımında yoğunluk, çeşitlilik ve zorluk seviyesi arasındaki dengeli etkileşim, sporcuların motivasyonunu artırmakta ve antrenman bağlılığını güçlendirmektedir.

Antrenman Ortamının Psikososyal Etkileri

Antrenman ortamı, sporcuların motivasyon düzeyi, psikolojik dayanıklılık ve antrenman bağlılığı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Psikososyal olarak destekleyici bir ortam, sporcuların kendilerini değerli ve kabul görmüş hissetmelerini sağlamaktadır. Bu tür bir ortam, takım uyumunu artırmakta, sosyal etkileşimi güçlendirmekte ve bireysel performansın sürdürülebilirliğini desteklemektedir (Carron ve Brawley, 2000).

Antrenman ortamının psikososyal etkileri, liderlik stilleri, grup normları ve sosyal destek mekanizmaları aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Antrenörlerin motivasyon odaklı ve destekleyici yaklaşımları, sporcuların güven duygusunu artırmakta ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003). Takım arkadaşlarından alınan destek ise sosyal bağlılık ve aidiyet duygusunu pekiştirmekte, sporcuların antrenman süreçlerine düzenli katılım göstermelerini kolaylaştırmaktadır (Bruner ve diğerleri, 2014).

Antrenman ortamının psikososyal özellikleri, sporcuların stres ve kaygı yönetiminde de önemli bir role sahiptir. Destekleyici ve olumlu bir ortam, sporcuların olumsuz duygularla başa çıkabilmelerini kolaylaştırmakta, motivasyonlarını korumalarını ve antrenman bağlılıklarını sürdürebilmelerini sağlamaktadır. Bu nedenle, antrenman ortamının tasarımında psikososyal

etmenlerin dikkate alınması, hem bireysel hem de takım düzeyinde sürdürülebilir performans ve bağlılık için kritik bir strateji oluşturmaktadır.

SONUÇ

Antrenman bağlılığı, sporcuların antrenman süreçlerine düzenli katılım göstermeleri ve performanslarını sürdürülebilir biçimde artırmaları açısından kritik bir rol oynamaktadır. İçsel ve dışsal motivasyon, kısa ve uzun vadeli hedefler, takım ve antrenör desteği, aile ve arkadaş etkisi, antrenman programının yoğunluğu, çeşitliliği ve zorluk seviyesi ile antrenman ortamının psikososyal özellikleri, sporcuların bağlılık düzeylerini şekillendiren temel faktörler arasında yer almaktadır. Bu değişkenlerin etkileşimi, sporcuların motivasyonlarını korumalarını, psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmelerini ve antrenman süreçlerine sürekli katılım göstermelerini sağlamaktadır.

Sonuç olarak, antrenman bağlılığının artırılmasına yönelik stratejiler, psikolojik ve sosyal faktörlerin bütüncül şekilde değerlendirilmesini gerektirmektedir. Sporcuların bireysel ihtiyaçlarına ve çevresel koşullarına uygun programlama ve destek mekanizmalarının sağlanması, bağlılık düzeylerinin yükseltilmesinde etkili bir yöntem olarak ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda, antrenörler, spor psikologları ve aileler, sporcuların uzun vadeli performans ve gelişim süreçlerinde kritik bir rol üstlenmektedirler.

Kaynakça

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bruner, M. W., Eys, M. A., ve Côté, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 139–159.
- Carron, A. V., ve Brawley, L. R. (2000). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research*, 31(1), 89–106.
- Duda, J. L., ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299.
- Feltz, D. L., Short, S. E., ve Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Fredricks, J. A., ve Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145–164). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Gould, D., ve Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Güler, C. (2025). Sporda motivasyon ve bağlılık: sporcular üzerine bir araştırma. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 135-148.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331.
- Kaiseler, M., Polman, R. ve Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and individual differences*, 47(7), 728-733.
- Kelecek, S. ve Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- 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.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.

- Mageau, G. A., ve Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.
- McCrae, R. R., ve Costa, P. T. (2008). *The five-factor theory of personality*. New York: Guilford Press.
- Morgan, W. P., ve Pollock, M. L. (1977). Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 382-403.
- 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.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., ve diğerleri. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- 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.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Weiss, M. R., ve Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In *Advances in sport psychology* (pp. 61-99). Human Kinetics.