

Padel Performansında Psikososyal ve Biyopsikolojik Dinamikler: Kaygı, Stres ve Mental Yorgunluk

Halil Orbay Çobanoğlu¹

Özet

Padel, son yıllarda dünya genelinde hızla gelişen ve yüksek bilişsel, teknik ve taktik talepler içeren bir raket sporudur. Bu spor dalında performans yalnızca fiziksel kapasiteye değil, aynı zamanda psikososyal ve biyopsikolojik süreçlerin etkileşimine de bağlıdır. Bu çalışmada padel performansını etkileyen temel psikolojik faktörler; rekabetçi kaygı, stres yanıtları ve mental yorgunluk bağlamında incelenmiştir. Literatür incelendiğinde, sporcuların kişilik özelliklerinin, öz-yeterlilik düzeylerinin ve takım içi iletişimin kaygı yönetimi üzerinde belirleyici olduğu görülmektedir. Ayrıca müsabaka ortamında ortaya çıkan stresin hormonal yanıtlar yoluyla performansı etkilediği; galibiyetin testosteron seviyelerini artırırken mağlubiyetin kortizol düzeylerinde artışa neden olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında mental yorgunluğun psikomotor performansı olumsuz etkileyerek vuruş isabeti, karar verme süreçleri ve reaksiyon zamanlarında bozulmalara yol açtığı ortaya konmuştur. Padel gibi hızlı karar verme gerektiren spor branşlarında zihinsel dayanıklılık, öz-güven ve stres yönetimi performansın sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir. Bu nedenle antrenman süreçlerinde psikolojik beceri eğitimleri, baskı altında performans çalışmaları ve mental yorgunluğun yönetimine yönelik stratejilerin uygulanması önerilmektedir.

1 Prof. Dr., Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, e-mail: orbay.cobanoglu@alanya.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1305-9496>

GİRİŞ

Spor durumları, kardiyorespiratuvar veya nöromüsküler sistem gibi insan vücudunun tüm yönlerine ve elbette beyne çok yüksek talepler getirir. Bu nedenle, sporcular ilgili sporlarını yaparken hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluk hissedebilirler. Fiziksel yorgunluk, uzun yıllardır spor biliminde yaygın olarak araştırılan bir konudur. Buna karşılık, zihinsel yorgunluğa olan ilgi ancak son zamanlarda ortaya çıkmıştır. Zihinsel yorgunluk, zorlayıcı bilişsel veya duygusal görevler tarafından tetiklenen psikobiyojik bir durum olarak tanımlanabilir ve bireye bağlı olarak öznel, davranışsal ve/veya fizyolojik olarak deneyimlenebilir. Zihinsel yorgunluğun hem dayanıklılığı hem de spora özgü psikomotor performansı bozduğu, anaerobik performansın ise çoğunlukla etkilenmediği gösterilmiştir. Bu nedenle, zihinsel yorgunluk spor performansı bağlamında önemli bir sorun haline gelmektedir (Díaz-García ve ark., 2024).

Bilişsel kaynakların yüksek katkı sağladığı spor türlerinden biri de raket sporlarıdır. Padel, son on yılda dünya genelinde profesyonelleşme ve katılımcı sayısı açısından devasa bir büyüme kaydeden kompleks bir raket sporudur (Díaz-García ve ark., 2024). 20x10 metrelik, cam ve metal kafeslerle çevrili bir kortta oynanan bu branş, tenisin kurallarını temel alsa da duvarların oyunun bir parçası olması nedeniyle yüksek düzeyde “entropi” ve belirsizlik içerir (Mellado-Arbelo & Baiget, 2022). Performans; sadece fiziksel kapasiteye değil, teknik-taktik bilgi ile psikolojik becerilerin kusursuz entegrasyonuna dayanır (Castillo-Rodríguez ve ark., 2022). Padelin her zaman çiftler halinde oynanması, oyuncular arasında “duygusal bağımlılık” ve sürekli bir iletişim ihtiyacı doğurarak psikolojik yükü daha da karmaşık hale getirir (Díaz-García ve ark., 2024). Oyunun çiftler halinde oynanması ve sürekli karar verme gerektiren yapısı, performansın yalnızca fiziksel faktörlere değil aynı zamanda psikososyal ve biyopsikolojik süreçlere de bağlı olduğunu göstermektedir. Padel performansı; teknik, taktik ve fizyolojik kapasitenin yanı sıra zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi, takım içi iletişim ve nörobilişsel süreçlerin etkileşimi ile şekillenmektedir.

DAVRANIŞSAL VE KİŞİLİK ODAKLI YAKLAŞIMLAR

Padel oyuncularının performans çıktılarını ve sağlık hizmetleri kullanımını anlamlandırmak için **Andersen’in Davranışsal Modeli** temel bir çerçeve sunar. Bu model; yaş ve eğitim gibi yatkınlık yaratan faktörleri, gelir ve sosyal destek gibi imkân sağlayıcı unsurları ve bireysel sağlık durumu gibi ihtiyaç faktörlerini birleştirir (Lederle ve ark., 2021).

Buna ek olarak, sporcunun kişilik özellikleri müsabaka kaygısını doğrudan şekillendirir. **Neuroticism** (duygusal dengesizlik) düzeyi yüksek

olan sporcuların rekabetçi kaygıya daha duyarlı olduğu ve stresi tolere etme kapasitelerinin düşük olduğu görülmektedir (Kemarat ve ark., 2022). Öte yandan, **agreeableness** (uyumluluk) özelliği, padel gibi takım çalışması gerektiren branşlarda grup uyumunu ve iş birliğini artırarak performans üzerinde olumlu bir etki yaratır (Kemarat ve ark., 2022). Sporcunun kendi yeteneklerine olan inancı olarak tanımlanan **öz-yeterlilik** (self-efficacy), kaygı yönetiminde kritik bir “tampon” görevi görür; öz-yeterliliği yüksek sporcular müsabaka stresini tehdit yerine bir meydan okuma olarak algılarlar (Saniah ve ark., 2024).

REKABETÇİ KAYGI VE BİLEŞENLERİ

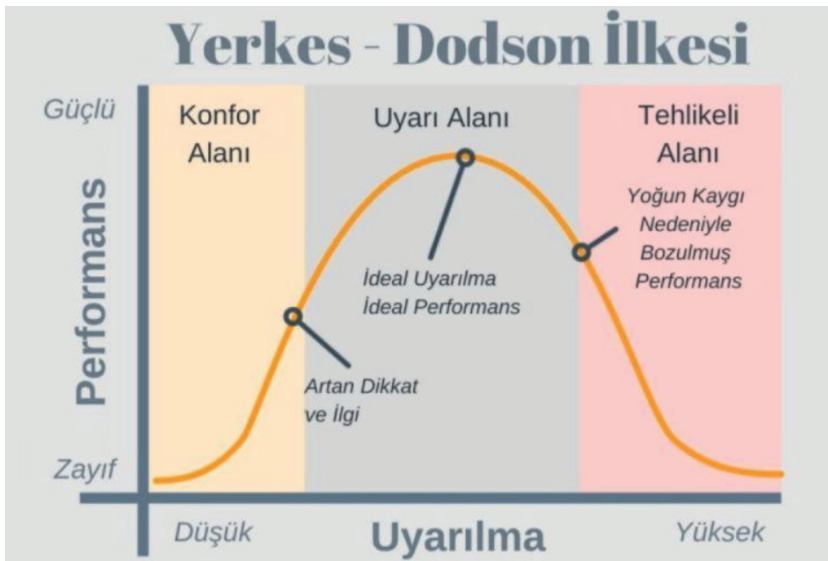
Padelde müsabaka öncesi süreç, kaygı ve stresin en yoğun yaşandığı evredir. Kaygı, rekabetçi sporlarda en sık gözlemlenen zihinsel durumlardan biridir ve bir bireyin belirli bir duruma yetersiz adaptasyonu olup, aktivasyon seviyesini artırarak duygusal işleyişi değiştirir (Urta, 2014). Çok Boyutlu Kaygı Teorisi, bu durumu bilişsel kaygı, somatik kaygı ve öz-güven olmak üzere üç boyutta ele alır (Castillo-Rodríguez ve ark., 2022). Somatik yön, doğrudan organizmik aktivasyondan kaynaklanan kaygının fizyolojik ve duygusal yönlerini kapsar. Rekabetin talepleri tarafından otomatik olarak tetiklenen bir dizi fiziksel semptomu (yüksek düzeyde fizyolojik fonksiyon aktivasyonu) içerir, genellikle sinirlilik ve gerginlikle birlikte görülür. Tersine, bilişsel kaygı, kaygının zihinsel boyutuna ilişkindir ve kişinin kendine ve yeteneklerine olan olumsuz beklentilerinden veya düşük özgüven seviyelerinden kaynaklanır. Üçüncü bir yön olan özgüven, kaygının doğrudan bir ölçüsü olmasa da, sporcuların bilişsel kaygı deneyimini etkileyebilir. Özgüven, bireyin çevresini ve kendini yönetme kapasitesine olan inancını yansıtır (Conde Ripoll ve ark., 2024).

- **Kategori ve Deneyim Etkisi:** Üst düzey (1. kategori) padel oyuncuları, alt kategorilere (3. kategori) kıyasla daha yüksek öz-güvene ve daha düşük somatik kaygıya sahiptir (Castillo-Rodríguez ve ark., 2022). İlginç bir şekilde, genç kategorilerde (U12) öz-güven seviyeleri oldukça yüksekken, rekabetin ve profesyonelliğe geçiş baskısının arttığı U16 seviyesinde bilişsel kaygı puanlarının yükseldiği gözlemlenmiştir (Rodríguez-Cayetano ve ark., 2017). Elit sporcular genellikle kaygı semptomlarını performansı artırıcı olarak algılamakta, daha az deneyimli sporcular kaygıyı performanslarını engelleyici olarak görme eğilimindedir. Aslında, sporcu kontrolü elinde tuttuğu sürece, rekabetçi kaygı yaşamak performans için avantajlı olabilir (Conde-Ripoll ve ark., 2023).

- **Cinsiyet ve Branş Farklılıkları:** Kadın tenisçilerde bilişsel kaygı, erkeklere göre belirgin şekilde daha yüksektir; ancak padel bağlamında kadın oyuncular, partner desteği sayesinde tenisçilere göre daha düşük kaygı ve daha yüksek öz-güven sergilemektedir (Rodríguez-Cayetano ve ark., 2022).
- **Sıralama ve Seri Başı Durumu:** Finlandiya’da yapılan çalışmalar, turnuvalarda seri başı (seeded) olan oyuncuların, yüksek teknik-taktik becerileri ve deneyimleri sayesinde daha düşük bilişsel kaygı hissettiklerini ortaya koymuştur (Conde-Ripoll ve ark., 2023).

Ters U Hipotezi

Ters U Hipotezi, en iyi performansın orta düzeyde bir uyarılma seviyesinde gerçekleştiğini, düşük ve yüksek uyarılma seviyelerinin ise performansta bozulmaya yol açacağını öne sürer. Bu öneri, uyarılma ve performans arasında ters U şeklinde bir fonksiyon öngören Yerkes-Dodson yasasına dayanmaktadır (Şekil 1) (Sportlyzer Akademisi, 2026; Wells, 2026).



Şekil 1. Ters U Hipotezi (Yerkes-Dodson 1908'den uyarlanmıştır)

Sporda bu, rekabetle ilişkili az miktarda heyecan ve stresin olumlu bir etkiye sahip olabileceği, ancak aşırı stresli bir durumun zararlı olduğu anlamına gelir. Bununla birlikte, aynı görevi yapan kişiler arasında optimal uyarılma seviyeleri farklılık gösterir. Dahası, aynı kişi farklı görevleri yaparken optimal uyarılma seviyeleri değişebilir. Ancak genel olarak, sporcuların aşırı veya

yetersiz uyarılma nedeniyle kötü performans gösterebileceği beklenebilir. Ek olarak, daha karmaşık görevler için optimal uyarılma seviyeleri daha düşük olma eğilimindedir. Ters U hipotezinin öngördüklerine ek olarak, yeni başlayanların genellikle performansa daha fazla dikkat etmeleri gerekirken, bir uzmanın aynı beceriyi aşağı yukarı otomatik olarak gerçekleştirebildiğini de göz önünde bulundurmak önemlidir. Yeni başlayan kişi yüksek düzeyde uyarılma yaşadığında dikkati dağılabilir ve beceriye aynı miktarda dikkat göstermeyebilir. Bu da performansın düşmesine yol açar (Sportlyzer Akademisi, 2026; Wells, 2026).

Ayrıca, yeni başlayanlar doğru becerileri doğru durumlarda ve doğru zamanda gerçekleştirmek için çevrelerindeki ipuçlarına ve sinyallere büyük ölçüde güvenme eğilimindedirler. Ancak, uyarılma arttıkça, temel ipuçlarına ve sinyallere odaklanmaları azalır ve konsantrasyonlarını kaybederek doğru ipuçlarına tepki veremez hale gelirler. Bu nedenle, yeni başlayanlar genellikle bir uzmanın ihtiyaç duyacağından daha düşük uyarılma seviyelerinde daha iyi performans gösterirler (Sportlyzer Akademisi, 2026; Wells, 2026).

STRESİN BİYOPSİKOLOJİK YANSIMALARI

Müsabaka stresi sadece zihinsel değil, hormonal bir tepki zincirini de tetikler. Raket sporlarında yapılan araştırmalar, galibiyetin **testosteron** seviyelerinde artış sağladığını, mağlubiyetin ise stres hormonu olan **kortizol** seviyelerini dramatik şekilde yükselttiğini ve testosteronun düşmesine neden olduğunu göstermiştir (Jiménez ve ark., 2012). Bu hormonal örüntü hem erkeklerde hem de kadınlarda benzerlik göstererek, “kazanan-kaybeden etkisi”nin biyolojik temelini doğrular (Jiménez ve ark., 2012). Ayrıca, müsabaka ortamındaki sosyal-değerlendirme tehdidi (seyirci baskısı, kulüp prestiji) kortizol yanıtını maksimize eden en güçlü stresörlerden biridir (Jiménez ve ark., 2012).

- **Testosteron (Baskınlık Hormonu):** Statü ve baskınlık motivasyonunu tetikleyen bu hormon, galibiyet ve mağlubiyetten doğrudan etkilenir. Hem erkek hem de kadın sporcularda **galibiyet sonrası testosteron seviyelerinde artış** (ortalama %27) görülürken, mağlubiyet sonrası bu seviyelerde düşüş (yaklaşık %11-16) yaşanmaktadır (Jiménez ve ark., 2012).
- **Kortizol (Stres Hormonu):** Vücudun fizyolojik stres yanıtının bir parçası olan kortizol, özellikle **mağlubiyet sonrası zirve yapar**. Kaybeden sporcularda kortizol seviyelerinde yaklaşık %30-31 oranında bir artış gözlemlenirken, kazananlarda bu değer anlamlı bir değişim göstermez (Jiménez ve ark., 2012).

MENTAL YORGUNLUK VE PSİKOMOTOR PERFORMANS KAYBI

Mental yorgunluk, padel performansını sadece bilişsel boyutta değil, sporun temelini oluşturan psikomotor beceriler üzerinde de doğrudan yıkıcı bir etkiye sahiptir. Padel sporcularında bu durum, motor kontrol komutlarının bozulması ve hareketin hazırlık aşamasının (preparatory state) sekteye uğramasıyla sonuçlanır. Mental yorgunluk, padelde teknik isabet ve karar verme süreçlerini baltalayan en sinsi faktördür. Bu durum, sporcunun kas kuvveti veya anaerobik kapasitesinden bağımsız olarak, beynin hareketi koordine etme hassasiyetini kaybetmesiyle ilgilidir. Yoğun bilişsel yüklemeye (örneğin 30 dakikalık Stroop testi) sonrası elit genç oyuncuların performansında şu bozulmalar saptanmıştır:

- **Vuruş İsabedi ve Hız:** Mental olarak yorgun olan oyuncuların düz vuruş, vole, bandeja ve cam sonrası atak vuruşlarındaki hassasiyetleri önemli ölçüde azalmaktadır (Díaz-García ve ark., 2024).
- **Stratejik Değişimler:** Oyuncular mental yorgunluk hissettiklerinde, isabeti korumak için vuruş hızlarını düşürme eğilimi gösterirler (motor kontrol adaptasyonu); ancak bu durum “forced error” (zorlanmış hata) sayısını artırarak maçın kaybedilmesine yol açabilir (Díaz-García ve ark., 2024).
- **Birikimli Yük:** Aynı gün içinde yapılan ardışık maçlar mental yorgunluğu artırarak reaksiyon sürelerini yavaşlatır ve zihinsel dayanıklılığı (mental toughness) zayıflatır (Díaz-García ve ark., 2024). Mental yorgunluk yaşayan oyuncuların Psychomotor Vigilance Test (PVT) reaksiyon süreleri uzamakta, bu da korttaki hızlı toplara verilen tepki süresini yavaşlatmaktadır.

SAHADAKİ KONUMUN VE MÜSABAKA ŞARTLARININ ETKİSİ

Padelde oyuncunun kortun solunda veya sağında oynaması psikolojik profilini değiştirir.

- **Sol Tarafın Baskısı:** Sol tarafta oynayan oyuncular (genellikle bitirici vuruş sorumluluğu aldıkları için), antrenman maçlarına kıyasla gerçek müsabakalarda çok daha yüksek somatik kaygı ve öz-güven artışı yaşamaktadır (Conde-Ripoll ve ark., 2024).
- **Baskı Altında Eğitim (Pressure Training):** Antrenmanlarda “altın puan” veya “tie-break” gibi senaryoların uygulanması, sporcuların gerçek maçlardaki yüksek stres durumlarına karşı tolerans geliştirmesini sağlar (Conde-Ripoll ve ark., 2024). Turnuvanın ilerleyen turlarında, özellikle

alt sıralardaki oyuncuların üst turlara çıktıkça daha yüksek somatik kaygı ve eyalet kaygısı hissettikleri belirlenmiştir (Conde-Ripoll ve ark., 2023).

SONUÇ VE UYGULAMALI ÖNERİLER

Padel performansı; fiziksel, teknik ve psikolojik unsurların iç içe geçtiği bir dengedir. Mental yorgunluk, teknik becerilerin uygulanmasını engelleyen en büyük bariyerlerden biriyken; öz-güven, somatik kaygının performans üzerindeki negatif etkilerini minimize eden koruyucu bir kalkandır (Castillo-Rodríguez ve ark., 2022; Díaz-García ve ark., 2024). Antrenman, oyuncuları müsabakalara en iyi şekilde hazırlayacak şekilde uyarlanmalıdır. Müsabaka ve antrenmanın talepleri arasındaki karşılaştırma, müsabakanın genellikle daha yüksek fizyolojik talepler getirdiğini, buna ek olarak zaferin cazibesi, müsabaka prestiji ve rakip sporcuların oluşturduğu meydan okuma gibi psikolojik faktörlerin de etkili olduğunu göstermektedir (Conde-Ripoll ve ark., 2024).

Padel gibi hızlı karar vermenin sürekli olduğu raket sporlarında, baskı altındaki durumları etkili bir şekilde yönetmenin performansı doğrudan etkilediğini vurgulamak önemlidir. Zihinsel gücün spor başarısında ve rekabetçi performansı sürdürmede veya artırmada çok önemli bir rol oynadığı göz önüne alındığında, oyuncuların zihinsel becerilerini geliştirmeleri ve antrenman seansları sırasında baskının mevcut olması gerekmektedir. Rekabeti taklit etmek zor olsa da, hafif düzeyde baskı altında antrenman yapmak, daha yüksek düzeyde baskı altında gelecekteki performansa yine de fayda sağlayabilir.

Antrenörler ve uzmanlar için öneriler:

1. Sporcuların mental yorgunluk seviyelerini maç günlerinde takip etmek ve bilişsel yükü (akıllı telefon kullanımı, yoğun analizler vb.) minimize etmek kritiktir (Díaz-García ve ark., 2024).
2. “Baskı Altında Eğitim” modelleri antrenman rutinlerine dahil edilerek müsabaka stresine karşı bağışıklık geliştirilmelidir (Conde-Ripoll ve ark., 2024).
3. Özellikle genç sporcularda öz-güveni destekleyecek psikolojik beceri antrenmanları (imgeleme, öz-konuşma) uygulanmalıdır (Saniah ve ark., 2024).
4. Çiftler arasındaki iletişimi güçlendirecek takım uyumu çalışmaları, kaygı yönetiminde bir “sosyal destek” mekanizması olarak kullanılmalıdır (Rodríguez-Cayetano ve ark., 2022).

Kaynakça

- Castillo- Rodríguez A., Hernández-Mendo A., Alvero-Cruz J.R., Onetti-Onetti W. and Fernández-García J.C. (2022). Level of Precompetitive Anxiety and Self-Confidence in High Level Padel Players. *Front. Psychol.* 13:890828. doi: 10.3389/fpsyg.2022.890828
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., Suárez-Clemente, V.J., & Bustamante-Sánchez, Á. (2023). Precompetitive anxiety and self-confidence during the 2023 Finnish Padel championship in high level men's players. *Frontiers in psychology*, 14, 1301623. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301623>
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). Position and ranking influence in padel: somatic anxiety and self-confidence increase in competition for left-side and higher-ranked players when compared to pressure training. *Frontiers in psychology*, 15, 1393963. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1393963>
- Díaz-García, J., Habay, J., Rubio-Morales, A., de Wachter, J., García-Calvo, T., Roelands, B., & Van Cutsem, J. (2024). Mental fatigue impairs padel-specific psychomotor performance in youth-elite male players. *European Journal of Sport Science*, 24(4), 508–517. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12039>
- Jiménez, M., Aguilar, R., & Alvero-Cruz, J. R. (2012). Effects of victory and defeat on testosterone and cortisol response to competition: evidence for same response patterns in men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 37(9), 1577–1581. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.02.011>
- Kemarat S, Theanthong A, Yeemin W, Suwankan S (2022) Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLoS ONE* 17(1): e0262486. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>
- Lederle M, Tempes J, Bitzer E.M. Application of Andersen's behavioural model of health services use: a scoping review with a focus on qualitative health services research. *BMJ Open* 2021;11:e045018. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045018>
- Mellado-Arbelo, O., & Baiget, E. (2022). Activity profile and physiological demand of padel match play. *Kinesiology*. 54(1), 51-61.
- Rodríguez-Cayetano A., Muñoz, A.S., De Mena Ramos, J.M., Fuentes Blanco J.M., Raimundo Calle C., Muñoz S.P. (2017). Pre-competitive anxiety in U12, U14 and U16 paddle tennis players. *Revista de Psicología del Deporte*; 26 (Suppl 3), 51-56.
- Rodríguez-Cayetano, A., Hernández-Merchán, F., Manuel De Mena-Ramos, J., Sánchez-Muñoz, A., & Pérez-Muñoz, S. (2022). Tennis vs padel: Pre-competitive anxiety as a function of gender and competitive level. *Frontiers in psychology*, 13, 1018139. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1018139>
- Saniah, S., Sukamti, E.R., Chaeroni, A., Prayoga, H.D., Prabowo, T.A., Suganda, M.A., & Abdhi, M.I. (2024). An analysis of Indonesian student-level

- boxing athletes: What effect does competition anxiety have on self-efficacy? *Retos*, 55, 1030–1037. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.106784>
- Sportlyzer Akademisi (2026). *Inverted U hypothesis*. Erişim Adresi: <https://academy.sportlyzer.com/wiki/arousal-and-performance/inverted-u-hypothesis/> Erişim Tarihi: 13.03.2026.
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimistas. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 67-74.
- Wells, N. (2026). *Inverted U Theory Explained*. Erişim Adresi: <https://sports-scienceinsider.com/inverted-u-theory/> Erişim Tarihi: 13.03.2026.