

Sporda Psikolojik Toparlanma ile Sporda Motivasyon Arasındaki İlişki

Serkan Aksoy¹

Özet

Sporda motivasyon ve psikolojik toparlanma, sporcuların performans kapasitesini belirleyen temel psikolojik faktörler arasında yer almaktadır. Motivasyon, bireyin belirli hedeflere ulaşmak için gösterdiği çabayı yönlendiren ve sürekliliğini sağlayan içsel ve dışsal güçler bütünüdür. Psikolojik toparlanma ise sporcuların yoğun antrenman ve rekabet dönemlerinde bilişsel, duygusal ve davranışsal dengeyi yeniden tesis etmesine olanak tanıyan aktif bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, yüksek motivasyon düzeyine sahip sporcuların zorluklar karşısında daha hızlı toparlandığını ve performans sürekliliğini koruduğu görülmüş, yeterli toparlanma sağlanmadığında ise, motivasyon düzeyinde düşüşler gözlenmekte, tükenmişlik ve performans kaybı riskinin arttığı görülmüştür.

Sporda psikolojik toparlanma ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada sonuç olarak; motivasyon ve psikolojik toparlanma arasındaki etkileşimin, sporcuların performanslarını belirleyen, psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren ve uzun vadeli başarıyı mümkün kılan unsurlar arasında yer aldığı ifade edilebilir.

Sporda Toparlanma Kavramı

Spor, toplumun kültürel normlarını ve değerlerini yansıtan önemli bir sosyal olgu olarak kabul edilmektedir. Toplumun benimsediği etik anlayış ve davranış biçimleri spor aracılığıyla bireylere aktarılmakta, bu yönüyle spor hem bireysel hem de toplumsal gelişime katkı sağlamaktadır (Şahin, Kılıç, Gülşen ve Karademir, 2021). İnsanlığın geçmişi kadar eski bir kavram olan spor, dil, din veya ırk farkı gözetmeksizin tüm

1 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacı Meslek Yüksekokulu, serkanaksoy@comu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-1160-3539

bireyleri bir araya getiren birleştirici bir güce sahiptir (Kilci, 2019; Akkaya, 2022a). Sporun yaygınlaşması ve uluslararası düzeyde başarı elde edilmesi, düzenli bir teşkilatlanma yapısının oluşturulmasıyla mümkün olmaktadır (Akkaya, 2022b). Tazegül ve Karademir (2023)'e göre spor oyalanmak, eğlenmek ve güzel vakit geçirmek anlamına gelirken, Akkaya (2022c)'ye göre bu kavram bireylerin yaşam kalitelerini yükselten bir etkinlik biçimi olarak açıklanmaktadır. İnsan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olan spor (Ünver, 2022a), bireylerin yaşam biçimlerini yönlendiren, biçimlendiren ve yaşam tarzlarının ayrılmaz bir parçası haline gelen bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Karademir, 2023a).

Ünver (2022b)'e göre, spor bilimleri temel alanında araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, sporcuların, antrenörlerin ve spor kulüplerin ilgisini çekmektedir. Sporun çok yönlü yapısı, farklı bilim alanlarının etkileşim içinde çalışabildiği bir uygulama alanı oluşturmakta ve bu durum, alanın sürekli gelişen dinamik bir yapı kazanmasına yol açmaktadır (Karademir, 2023b; Çetin, 2025a). Spor, bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal bakımdan dengeli bir gelişim göstermelerine imkân tanıyan evrensel bir faaliyettir (Çetin, 2025b). Bu bağlamda spor, ruhsal dengeyi korumaya yardımcı olan bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Egzersiz sonrası yenilenme, zihinsel dengeyi yeniden sağlama ve psikolojik toparlanma süreçleri bu yapının temel bileşenleri arasında yer almaktadır.

Psikolojik toparlanma kavramı, sporcuların yoğun antrenman dönemlerinde karşılaştıkları stres, yorgunluk ve zihinsel tükenmişlik gibi durumların etkilerini azaltma sürecini ifade etmektedir. Bu süreç, performansın sürdürülebilirliği ve sporcunun psikolojik istikrarı açısından önemli bir yere sahiptir. Ünver (2024) tarafından toparlanma kavramının yalnızca dinlenme ya da fiziksel iyileşme ile sınırlı olmadığı, zihinsel ve duygusal yenilenmeyi de kapsadığı belirtilmektedir. Rekabet ortamlarında üst düzey performans göstermeye çalışan sporcular, sürekli olarak psikolojik baskı altında bulunmakta ve bu baskının etkilerini azaltabilmek için zihinsel toparlanma stratejilerine ihtiyaç duymaktadırlar.

Sporda psikolojik toparlanmanın sağlanması, sporcunun stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir, özgüvenini desteklemekte ve dikkatini yeniden odaklamasına yardımcı olmaktadır. Antrenman ve müsabaka sonrasında uygulanan etkili toparlanma yöntemleri, zihinsel yorgunluğu azaltmakta, motivasyonun korunmasına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle psikolojik toparlanma, sporcunun uzun vadeli psikolojik sağlığının sürdürülmesine de hizmet eden temel bir süreç olarak değerlendirilebilir.

Sporda Psikolojik Toparlanma Kavramı

Spor bilimlerinde yaşanan gelişmeler, araştırmacıların daha yüksek performansa ulaşabilmek için çeşitli ve yenilikçi yöntemler geliştirmelerine olanak sağlamıştır (Turna ve diğerleri, 2021). Bu gelişmeler, zihinsel süreçlerin sportif başarı üzerindeki etkisinin daha net biçimde anlaşılmasını da beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda, psikolojik toparlanma, sporcuların yoğun antrenman ve yarışma dönemlerinde zihinsel dengeyi koruyarak sürdürülebilir performans göstermelerinde belirleyici bir kavram olarak öne çıkmaktadır.

Başarılı sporcuların kariyerleri incelendiğinde, yaşadıkları zorluklara verdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerin, kariyerlerinin yönünü önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Sporcular, üstün performanslarının ardında genellikle psikolojik durumlarının önemine dikkat çekmektedirler (Jackson ve Kimiecik, 2008). Toparlanma süreci, fiziksel ve psikolojik kaynakların yeniden oluşturulmasını sağlayan, bireyin strese karşı uyumunu destekleyen aktif bir süreçtir (Kallus ve Kellman, 2000). Bu sürecin amacı, homeostazı yeniden sağlayarak sporcunun denge durumuna ulaşmasını mümkün kılmaktır.

Antrenman, yarışma ve dinlenme arasındaki denge, performansın sürdürülebilirliği için kritik bir gerekliliktir (Kaygusuz ve Karagözoğlu, 2024). Yeterli toparlanma sağlanmadığında tükenmişlik, duygu durum bozuklukları, performans düşüklüğü ve sakatlanma gibi olumsuzluklar ortaya çıkabilmektedir (Bompa ve Carrera, 2015; Eklund ve DeFreese, 2015).

Bilindiği üzere, kaygı yaşamın doğal bir parçası olmakla birlikte bireyin psikolojik dengesini olumsuz yönde etkileyebilen önemli bir unsurdur (Bulut ve Duman, 2021). Sporcular açısından değerlendirildiğinde ise, kaygı düzeyinin yüksek olduğu durumlarda psikolojik toparlanma sürecinin gecikmesi ya da verimsizleşmesi olasıdır. Bu bağlamda, antrenman ve dinlenme süreçlerinin dengeli bir biçimde planlanması büyük önem taşımaktadır. Nitekim Kallus ve Kellman (2000) ile Peterson (2003) gibi araştırmacılar tarafından, sporcuların antrenman programlarını günlük yaşam rutinleri ve dinlenme süreçleriyle uyumlu hâle getirmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, hem psikolojik hem de fizyolojik toparlanmanın sağlanmasına katkıda bulunarak performansın sürdürülebilirliğini desteklemektedir.

Kellman ve diğerleri (2018), optimal performansın, sporcuların antrenman ve müsabaka stresini yeterli zaman ve doğru toparlanma yöntemleriyle dengelemeleri sonucunda elde edilebileceğini ifade etmektedirler. Ancak spor ortamında toparlanma çoğu zaman yalnızca fizyolojik bir süreç olarak

değerlendirilmekte, psikolojik bileşenlerin önemi ihmal edilmektedir (Jeffreys, 2005). Oysa toparlanma çok boyutlu bir yapıya sahip olup sosyal, davranışsal, duygusal, psikolojik ve fiziksel yönleri kapsayan bir süreçtir (Kaygusuz ve Karagözoğlu, 2023).

Literatürde psikolojik toparlanma süreci; zihinsel toparlanma, psikolojik kopma, canlılık ve enerji ile iyiye dönüş (flourishing) gibi temel boyutlar altında incelenmektedir.

Zihinsel toparlanma, sporcunun bilişsel kaynaklarını yenileyerek performansa yeniden odaklanabilmesini sağlamaktadır (Balk ve Englert, 2020). Psikolojik kopma, sporcunun antrenman ve yarışmalardan zihinsel olarak uzaklaşmasını ve sporla ilgili taleplerden geçici olarak ayrılmasını ifade etmektedir (Sonnentag ve Fritz, 2007). Bu durum ise, sporcunun kaynaklarını yeniden kazanmasına yardımcı olarak ruh hâli üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır.

Canlılık ve enerji, performans sonrası yenilenmeyi ve olumlu duygu durumunu temsil eder. Yüksek enerji düzeyi ve düşük gerginlik başarılı performansın önemli belirleyicilerindendir (Lochbaum ve diğerleri, 2021). Ayrıca yaşam doyumu kavramı da, bireyin yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmesinin düzeyi olarak tanımlanırken (Akbal ve Göktaş, 2023); iyiye dönüş (flourishing) ise sporcunun psikolojik esenliğini, özerkliğini ve yaşam doyumunu yeniden inşa etmesi anlamına gelmektedir. Bu boyutların bütüncül şekilde ele alınması, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmenin yanı sıra, sporcuların motivasyonlarını güçlendirmekte ve uzun vadeli performansın korunmasına katkılar sağlamaktadır. Nitekim literatürde psikolojik toparlanmanın antrenman süreçlerine entegre edilmesinin, tükenmişlik ve depresyon gibi psikolojik sorunların önlenmesinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Kellman ve diğerleri, 2018).

Motivasyon Kavramı

Motivasyon, bireyin hangi etkinlikleri gerçekleştirirken doyum ve haz hissettiğine dayanan temel bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Karademir ve Karademir, 2018). Genel anlamda motivasyon, bireyin belirli bir hedefe ulaşabilmek için hissettiği içsel arzu ve bu hedef doğrultusunda göstermekte olduğu çabanın bütünüdür ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile motivasyon, bireyin davranışını belirli bir hedefe yönelten, onu başlatan ve sürdürmesini sağlayan bir güç olarak tanımlanmaktadır (Baydoğan ve Göktaş, 2024; Kilci, 2020). İnsan davranışlarının arkasındaki temel itici güç olarak motivasyon, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilme, arzularını gerçekleştirebilme ve

hedeflerine ulaşabilme süreçlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Elbette ki bu süreç, içsel ve dışsal faktörlerin etkileşimiyle şekillenmektedir.

İçsel motivasyon, bireyin bir etkinliği yalnızca ilgi duyduğu, keyif aldığı veya kendini geliştirmek istediği için sürdürmekte olduğu bir güdülenme biçimini ifade ederken; dışsal motivasyon, ödül, ceza ya da toplumsal onay gibi çevresel etkenlerden kaynaklanmaktadır (Maslow, 1943). Motivasyon, bireylerin davranışlarını yönlendiren ve onları eyleme geçirmekte olan görünmeyen bir güç olarak nitelendirilmektedir. Bu güç, kişiyi zihinsel ve duygusal olarak etkin hale getirerek belirli bir görevi yerine getirmeye yönlendirmektedir (Fottler ve diğerleri, 2006). Alanyazında motivasyon kavramına ilişkin çeşitli tanımlar bulunmakla birlikte, bu tanımların ortak noktasının motivasyonun bireyin eylemlerini başlatmakta, yönlendirmekte, sürdürmekte ve sonlandırmakta olan dinamikleri içermekte olduğu söylenebilmektedir (Robbins ve Judge, 2009).

Sporda Motivasyonun Önemi

Spor ortamında bireylerin davranışlarını, duygusal değişimlerini ve katılım nedenlerini açıklamak amacıyla kullanılan kavramlar arasında son yıllarda güdülenme ve motivasyon önemli bir psikolojik unsur olarak öne çıkmaktadır (Özdayı vd., 2021). Spor etkinliklerinde motivasyon, bireylerin performanslarını belirleyen temel psikolojik bileşenlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, bireyin hem fiziksel hem de sosyal açıdan kendini geliştirme ve varlığını sürdürme isteğiyle ilişkilidir (Doğan, 2005). Motivasyon, bireyin davranışlarının yönünü, sıklığını ve sürekliliğini belirleyen bir güç olarak tanımlanmaktadır. Roberts ve diğerleri (2007), motivasyonu, bireyin davranışlarını başlatma, sürdürme ve hedefe yönelik eylemlerde ısrar etme eğilimi olarak açıklamaktadır.

Sporcunun hedefe ulaşma konusundaki ısrarı, onun içsel isteğini ve kararlılığını yansıtırken, bu sürece harcadığı çaba motivasyon düzeyini göstermektedir. Ünver ve Güney (2024)'e göre, bir sporcunun motivasyon durumu onun eylemlerinden ve davranışlarından anlaşılmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda, spor ortamında motivasyon, performansı artırmak ve spora katılımı sürdürmek açısından büyük öneme sahiptir.

Spora katılım üzerinde etkili olan faktörler incelendiğinde, kişisel ve durumsal etkenlerin belirleyici rol oynadığı görülmektedir. Kişisel faktörler arasında bireyin ihtiyaçları, ilgi alanları ve hedefleri bulunurken; durumsal faktörler arasında kazanma arzusu, başarı isteği ve liderlik etme güdüsü yer almaktadır (Horn, 2008). Bu unsurlar, bireyin spora yönelmesini

sağlayarak motivasyonun içsel (intrinsik) ve dışsal (ekstrinsik) boyutlarını şekillendirmektedir.

Sporcuların spora katılma nedenleri genellikle kişisel doyum, başarı arzusu ve sosyal etkileşim gereksinimleriyle bağlantılıdır. Spor organizasyonlarından sosyal fayda sağlama, fiziksel görünümünü geliştirme isteği, sağlıklı bir yaşam sürdürme arzusu, rekabet duygusu ve başarı hırsı gibi unsurlar motivasyonu güçlendirmektedir.

Sporda Motivasyon Çeşitleri

Sporda motivasyon unsurları, bireyin performansını etkileyen en temel psikolojik etkenler arasında yer almakta ve genellikle nitelik (kalite) ile nicelik (yoğunluk) boyutlarına göre sınıflandırılmaktadır (Yalçın, 2015). Bu iki boyut, sporcunun davranışlarını yönlendiren, sürdürmesini sağlayan ve performansını şekillendiren içsel süreçleri anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Nitelik boyutu, motivasyonun içeriğine, yani bireyi spora yönlendiren etkenlerin türüne ve anlamına odaklanmaktadır. Başka bir ifadeyle, hangi nedenlerin bireyi harekete geçirdiği, onu spora bağlayan duygusal veya bilişsel süreçlerin neler olduğu bu boyut kapsamında değerlendirilmektedir. Buna karşılık, nicelik boyutu ise bu motivasyon kaynaklarının gücüne, yoğunluğuna ve sürekliliğine odaklanmakta; bireyin hedefe ulaşmak için ne kadar istekli, ısrarcı ve kararlı olduğunu ortaya koymaktadır (Yalçın, 2015).

Nitelik açısından değerlendirilen ilk motivasyon türü olan genel spor motivasyonu, sporcunun hem psikolojik hem de sosyal ihtiyaçlarını kapsamaktadır. Bu tür motivasyon, sporcunun kendini ifade etme, ait olma, tanınma, kabul görme, başarı elde etme ve kişisel gelişim sağlama gibi temel insani gereksinimlerine dayanmaktadır (Yalçın, 2015). Genel spor motivasyonu, her bireyde aynı şekilde ortaya çıkmamaktadır; kişilik özellikleri, geçmiş deneyimler, sosyo-kültürel çevre ve yaşam koşulları bu motivasyon türünün yönünü ve gücünü belirlemektedir.

Niteliksel motivasyonun ikinci türü olan özel spor motivasyonu ise sporcunun fiziksel, fizyolojik ve biyolojik gereksinimlerini temel almaktadır. Bu motivasyon türü, bireyin bedensel kapasitesini artırma, formunu koruma, sağlıklı bir yaşam sürdürme ve fiziksel dayanıklılığını geliştirme gibi hedeflere odaklanmaktadır (Yalçın, 2015). Sporcunun yüksek kondisyona sahip olma isteği, kas gücünü artırma arzusu, sağlıklı kalma motivasyonu ve fiziksel olarak rahatlatma ihtiyacı bu kapsamda değerlendirilmektedir.

Genel ve özel spor motivasyonları birbirinden farklı yönlerle odaklanıyor gibi görünse de, gerçekte birbirini tamamlayan iki yapı olarak değerlendirilmektedir. Sporcunun yüksek performans gösterebilmesi için hem psikolojik doyum hem de fiziksel gereksinimlerin dengeli biçimde karşılanması gerekmektedir. Psikolojik yönden motive olmayan bir sporcu, fiziksel olarak hazır olsa bile uzun vadede performansını sürdürememekte; fiziksel açıdan yeterli güce sahip olmayan bir sporcu ise hedeflerine ulaşmakta zorlanmaktadır. Bu nedenle, antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporcunun motivasyon profilini hem nitelik hem de nicelik açısından değerlendirmeleri önem taşımaktadır.

Spor motivasyonu, bireyin yalnızca bedensel performansını değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dengesini de doğrudan etkileyen çok boyutlu bir süreçtir. Bu sürecin sağlıklı biçimde yönetilmesi, sporcunun uzun vadeli başarı, tatmin ve psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemektedir (Yalçın, 2015).

Yetersiz ve Aşırı Motivasyon

Sporcunun motivasyon düzeyinin normalin altında olması, onun müsabakaya yeterince hazır hissetmemesine ve performansında düşüş yaşamasına yol açmaktadır. Bu durumun sebepleri arasında müsabakanın önemsiz görülmesi, yenilginin önceden kabullenilmesi, rakibin küçümsenmesi veya sporcunun başarıya doymuş olması gibi etkenler yer almaktadır (Dirmen, 2014). Motivasyon eksikliği, sporcunun müsabaka öncesi enerji düzeyini, dikkat yoğunluğunu ve rekabet duygusunu olumsuz etkileyerek “başlama isteksizliği” olarak tanımlanan bir tabloya dönüşmektedir. Bu süreçte sporcu gevşek davranışlar sergilemekte, mücadele azmi azalmaktadır. Uzun süre devam eden motivasyon eksikliği, sporcunun hedeflerine karşı ilgisizleşmesine, antrenman verimliliğinin düşmesine ve özgüven kaybına neden olmaktadır.

Tüm bunların yanında, motivasyonun olması gerekenden fazla olması da performans üzerinde olumsuz bir etki yaratabilmektedir (Yalçın, 2015).

Aşırı motivasyon genellikle psikolojik baskı, çevresel beklentiler veya toplumsal zorlamalar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sporcu, “Ya kazanamazsam?” düşüncesine kapıldığında yüksek düzeyde kaygı ve başarısızlık korkusu yaşamaktadır. Bu durum, sporcunun içsel dengeyi kaybetmesine, doğal performansını sergileyememesine ve dikkat dağınıklığı yaşamasına yol açmaktadır. Aşırı uyarılmışlık hali, odaklanmayı zorlaştırmakta, karar verme süreçlerini olumsuz etkilemekte ve gereksiz enerji harcamasına neden olmaktadır. Sporcunun gereğinden fazla fiziksel efor sarf etmesi erken yorgunluk yaratmakta, bu da performansın düşmesine

yol açmaktadır. Ayrıca aşırı motivasyon, stratejik planlamaya uyum sağlamayı güçleştirerek sporcunun aceleci ve kontrolsüz hareketler sergilemesine neden olmaktadır. Bu tablo literatürde “başlama telaşı” olarak tanımlanmakta ve sporcunun müsabakaya gereğinden fazla gergin başlamasına yol açmaktadır (Yalçın, 2015).

Aşırı veya yetersiz motivasyonun her ikisi de sporcunun performans dengesini bozabilmektedir. Uygun motivasyon düzeyi sağlanmadığında, sporcu ya düşük uyarılma nedeniyle isteksiz kalmakta ya da aşırı kaygı nedeniyle performansını sürdürememektedir. Bu nedenle antrenörler, sporcuların bireysel özelliklerini ve psikolojik durumlarını dikkate alarak motivasyonu dengelemeye yönelik stratejiler geliştirmektedir. Motivasyonun optimal seviyede tutulması, sporcunun hem zihinsel hem de fiziksel olarak hazır olmasını, özgüvenini korumasını ve performansını istikrarlı bir biçimde sürdürmesini sağlamaktadır (Dirmen, 2014; Yalçın, 2015).

Sporda Psikolojik Toparlanma ve Sporda Motivasyon Arasındaki İlişki

Psikoloji, bireyin zihni ve zihnini yönettiği tutum ve davranışların bütünü olarak açıklanmaktadır (Ünver, 2023). Araştırmacı tarafından yapılan bu tanım, spor ortamında zihinsel süreçlerin ne kadar belirleyici olduğunu göstermektedir. Sporun yüksek baskı altında gerçekleşen rekabetçi ortamında başarı, yalnızca fiziksel yetenek veya teknik beceriyle belirlenmemektedir; sporcunun zihinsel dayanıklılığı da bu noktada kritik bir rol oynamaktadır. Bu dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve motivasyon bileşenlerinden etkilenmektedir. Psikolojik toparlanma ve motivasyon, birbirinden bağımsız olmayıp, birbirini destekleyerek sporcuların performansını şekillendirmektedir. Motivasyon, sporcunun içsel itici gücü olarak zorluklarla başa çıkmasını sağlarken, psikolojik toparlanma ise bu motivasyonun sürekliliğini korumasına katkıda bulunmaktadır.

Psikolojik toparlanma, sporcunun başarısızlık, sakatlık, yoğun stres veya olumsuz performans deneyimlerinin ardından olumsuz duygulardan kurtularak eski psikolojik işlevselliğine veya daha yüksek bir düzeye ulaşma kapasitesini ifade etmektedir. Bu süreç, pasif bir iyileşme süreci olmamakta, aktif bir diriliş ve adaptasyon mekanizması olarak işlev görmektedir. Toparlanabilen sporcular, olumsuz deneyimleri bir son olarak değerlendirmemekte, aksine bunları öğrenme ve gelişim fırsatı olarak yorumlamaktadır. Galli ve Vealey (2008), psikolojik toparlanmayı stresörlere karşı pozitif uyum sağlama ve zorlu deneyimlerden anlam çıkarma yeteneği olarak tanımlamaktadır.

Motivasyon, sporcunun hedeflerine ulaşmak için sergilediği çabanın yönünü, yoğunluğunu ve sürekliliğini belirleyen içsel ve dışsal güçlerin bütünüdür. Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Kuramı, motivasyonun niteliğine odaklanmaktadır. Kurama göre, spordan içsel zevk alan, kendi gelişimine odaklanan (özerklik), yeteneklerine güvenen (yetkinlik) ve takım ilişkilerini önemseyen (ilişkili olma) sporcular, daha sağlam ve kalıcı bir motivasyon düzeyi geliştirmektedir. İçsel motivasyonu yüksek sporcular, olumsuz sonuçları kişisel yetersizlik olarak algılamamakta, bunları öğrenme ve gelişim fırsatı olarak değerlendirmektedir. Bu nedenle mağlubiyet veya başarısızlık sonrasında hızla toparlanarak mücadeleye devam edebilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023).

Dışsal motivasyona ağırlık veren sporcular ise, kayıpları genellikle ödül veya tanınma eksikliği olarak algılamakta ve bu durum motivasyonlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Sporcunun net ve anlamlı hedefleri bulunması, özellikle öğrenme ve ustalık odaklı hedefler, zorlu durumlarda mücadele etme nedenini hatırlatmakta ve toparlanma sürecine anlam katmaktadır.

Sürekli başarısızlık veya yüksek stres altında olan sporcular, motivasyonlarını hızla kaybetme eğilimi göstermektedir. Kendilerini duygusal olarak tükenmiş, başarısız ve yetersiz hissedebilmektedir. Psikolojik toparlanma becerisi, bu tükenmişlik döngüsünü kırmakta ve sporcunun tekrar toparlanmasına olanak sağlamaktadır. Her toparlanma süreci, sporcuya “üstesinden gelebilirim” duygusunu kazandırmakta ve motivasyonunu yeniden canlandırmaktadır (Lonsdale, Hodge ve Rose, 2009). Zorluğun üstesinden gelmek, sporcunun öz-yeterlilik inancını güçlendirmekte ve sonraki hedefler için onu motive etmektedir. Bu durum, özgüven ve motivasyon arasında sürekli bir olumlu döngü yaratmaktadır.

Psikolojik toparlanma ve motivasyon, sporcunun dayanıklılığını ve performansını sürdürülebilir kılan iki temel yapı taşıdır. Yüksek motivasyon, sporcunun toparlanması için gerekli enerji ve nedeni sağlamakta, güçlü toparlanma becerisi ise motivasyonu tehdit eden hayal kırıklığı ve tükenmişliği azaltmaktadır. Antrenörler ve spor psikologları, sporcuların bu iki psikolojik yeteneği geliştirmelerini desteklemek amacıyla, yalnızca fiziksel veya teknik eğitim sunmak yerine, içsel motivasyon kaynaklarını keşfetmelerini, olumlu öz-diyalog geliştirmelerini, başarısızlıklardan ders çıkarmalarını ve esnek bir zihniyet geliştirmelerini sağlamaktadır.

SONUÇ

Sporda motivasyon ve psikolojik toparlanma, birbirini destekleyen iki temel psikolojik unsur olarak önem taşımaktadır. Sporcuların yüksek performans göstermesi, fiziksel hazırlığın yanı sıra zihinsel süreçlerin etkin yönetimine de bağlıdır. Motivasyon, sporcunun hedeflere yönelmesini sağlayan itici bir güç işlevi görürken, psikolojik toparlanma bu gücün sürdürülebilir olmasını sağlayan bir denge mekanizması olarak işlev görmektedir.

Yoğun antrenman ve rekabet ortamları, sporcuların içsel enerjisini ve dikkatini zorlamaktadır. Etkin toparlanma, zihinsel yenilenme ve duygusal dengeyi yeniden kazandırarak motivasyonun korunmasına imkân tanımaktadır. Bu süreç sporcuların antrenmanlara istekle katılmasına, özgüvenlerini korumasına ve hedeflerine yönelik kararlılıklarını sürdürmesine yardımcı olmaktadır. Toparlanmanın yeterince sağlanmadığı durumlarda, motivasyon düşebilir, performans kayıpları ve psikolojik yorgunluk görülebilir.

Motivasyon, sporcunun stresle başa çıkma ve dikkatini yönetme becerilerini artırmaktadır. Bu becerilerin desteklenmesi için yeterli zihinsel dinlenme ve duygusal denge önemlidir. Motivasyon ve psikolojik toparlanma arasındaki etkileşim, sporcunun performansını belirleyen, psikolojik dayanıklılığını güçlendiren ve uzun vadeli başarıyı mümkün kılan unsurlar arasında yer almaktadır.

Kaynakça

- Akbal, M., & Göktas, Z. (2023). The Relationship Between Physical Activity Level of Teachers, Obesity Prevalence and Life Satisfaction. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(2), 419-435. <https://doi.org/10.38021/asbid.1239024>
- Akkaya, C. (2022a). Spor Ekonomisi. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Yalçın, S. (edt). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022b). Sporda İnsan Kaynakları. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022c). Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Balk, Y. A. ve Englert, C. (2020). Recovery self-regulation in sport: Theory, research, and practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 273-281.
- Baydoğan, E., & Goktas, Z. (2024). Atletizm ve Judo Sporcularında Spora Katılım Güdülleri ve Sporda Başarı Hedefleri Üzerine Araştırma. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(2), 198-219. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1401783>
- Bompa, T. O. ve Carrera, M. (2015). *Periodization training for sports (2nd ed.)*. Human Kinetics.
- 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.
- Çetin, B. (2025a). *Spor ve sağlık*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Çetin, B. (2025b). *Engellilerde spor*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Dirmen, A. (2014). *Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Eklund, R. C. ve DeFreese, J. D. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 27(2), 63-75
- Fottler Md, O'connor Sj, Gilmartin Mj & D'aunno Ta (2006) "Motivating people", in: shortell sm and kaluzny ad (eds). *Health Care Management Organization Design and Behaviour*. Thomson Delmar Learning, Usa. Chapter 3: 78-124.
- Fottler, M.D, O'connor, S.J, Gilmartin, M.J. ve D'aunno, T.A (2006) *Motivating people, in: shortell sm and kaluzny ad (eds)*. *Health Care Management Organization Design and Behaviour*. Thomson Delmar Learning, Usa. Chapter 3: 78-124.

- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human kinetics.
- Jackson, S. A. VE Kimiecik, J. C. (2008). The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity. In T. S. Horn (Ed.), *Advances In Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jeffreys, I. (2005). A multidimensional approach to enhancing recovery. *Strength & Conditioning Journal*, 27(5), 78-85.
- Kallus, K., W. ve Kellmann, M. (2000). *Emotions in Sport*. İçinde Y. Hanin. (Ed.), Burnout in athletes and coaches. p: 209-230. Human Kinetics.
- Karademir, M. B. (2023a). *Halk Oyunlarının Spor Bilimleri Açısından Değeri ve Önemi*. Research on Sport Sciences- II içinde. Uluç, E. A. ve Uluç, S. (edt). Gaziantep: Özgür Publications.
- Karademir, M.B. (2023b). Voleybolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Takım Dircine Etkisi: Antalya İli Örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2, no. 3 (2023): 87-109.
- Karademir, Y. ve Karademir, M. B. (2018). Antrenör liderlik davranışlarının başarı motivasyonu üzerindeki etkisi: Halk oyuncular üzerinde bir uygulama. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(65), 188-202.
- Kaygısuz, Ş. ve Karagözoğlu, C. (2023). Sporda psikolojik toparlanma ölçeği (SPTÖ) geliştirme çalışması. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 157-174.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... ve Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 13(2), 240-245.
- Kilci, A.K. (2019). Spor ve Dijital Oyunda Son Nokta: ESPOR. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kilci, A.K. (2020). Dijital Spor Oyunları Motivasyon Ölçeği (DSOMÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 6(1),6– 18. DOI: 10.18826/usecabd.623526
- Lochbaum, M., Zanatta, T., Kirschling, D. ve May, E. (2021). The Profile of Moods States and athletic performance: A meta-analysis of published studies. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 11(1).
- Lonsdale, C., Hodge, K. ve Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785-795.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Özdayı, N., Kilci, A. K., Temiz, C. N., Emiroğlu, D. (2021). Sporda Tutku Ölçeği (STÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.

- OPUS International Journal of Society Researches, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4983-5003. <https://doi.org/10.26466/opus.933341>
- Peterson, K. (2003). Athlete overtraining and underrecovery: Recognizing the symptoms and strategies for coaches. *Olympic coach*, 18(3), 16-17.
- Robbins, S. P. ve Judge, T. (2009). *Organizational behavior*. Pearson South Africa.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. ve Conroy, D. E. (2007). *Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation*.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Sonnentag, S. ve Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*. 12(3), 204-221.
- Şahin, A., Kılıç, T., Gülşen, D. B. A. ve Karademir, M. B. (2021). Sportsmanship behaviors related to gender and family attitude of secondary school students. *Education Quarterly Reviews*, 4.
- Tazegül, M. F. ve Karademir, M. B. (2023). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023 İçinde. Koçyiğit, B. ve Bayıroğlu, G. B. (edt). İstanbul: Efe Akademi Yayınları
- Turna, B., Bayazit, B., Eryücel, M. E., Yıldız, M. ve Karademir, M.B. (2021). Acute effect of dynamic and static stretching exercises on targeting performance in archery. *Age (year)*, 17(13), 74.
- Ünver, D. (2022a). *Futbolda Psikolojik Beceri*. Yalçın, S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Ünver, D. (2022b). *Futbolun Fizyolojik Talepleri*. Yalçın, S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Ünver, D. (2023). *Spor Psikolojisinde Kişilik ve Performans*. Uluç, E. A. & Yıldız, M. (edt). Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar II İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Ünver, D. (2024). *Yaşlılarda Aktif Yaşlanma ve Direnç Egzersizlerinin Önemi*. Uluç, E. A., Uluç, S. ve Çetin, B. (edst) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler VII İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Ünver, D. ve Güney, Ş.E. (2024). *Güç ve Zarafet Sporu: Kürek Araştırmaları*. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T. ve Uluç, E. A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.

- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yalçın, İ. (2015). *İşitme Engelli Futsal Sporcularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.