

T.C
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**TÜRKİYE PROFESYONEL 1., 2., 3. LİGİ VE AMATÖR
TAKIMLARIN BAŞARI MOTİVASYONU FARKLILIKLARI
VE SPORTİF TECRÜBE DAĞILIMLARI
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

T 90469

Hazırlayan
Alper ASLAN

Danışman
Yrd.Doç.Dr. Emin KURU

ANKARA-2000

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

Başta sayın tez danışmanım Yrd.Doç.Dr. Emin KURU olmak üzere yardım ve desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Hülya GÖKMEN'e, Doç. Dr.Özbay GÜVEN'e, Yrd. Doç. Dr. Ziya KORUÇ'a, Dr. İbrahim KISAÇ'a, Mustafa Kemal Üniversitesi BESYO çalışanlarına ve aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

	SAYFA
Teşekkür.....	I
Tablolar Listesi.....	IV
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	
2.1. Spor Psikolojisinden Beklentiler.....	4
2.2. Tanımlar.....	6
2.2.1. Spor,Sporcu,Antrenör.....	6
2.2.2. Sporcunun Kişiliği	7
2.2.3. Sporcu,Antrenör İlişkiler.....	8
2.2.4. Futbol ve Gelişimi.	12
2.2.5. Amatörlük	14
2.2.6. Profesyonellik.....	15
2.2.7. Amatör ve Profesyonel Ayırımı.	16
2.3. Motivasyon.....	21
2.4. İçsel ve Dışsal Motivasyon	27
2.5. Sporda Başarı Motivasyonu	33
2.6. Başarı Motivasyonununun Dış Motivasyonla İlişkisi.....	44
2.7. Kendine Güven ve Hedef Belirlemenin Motivasyonla İlişkisi	46
2.8.Motivasyon Çalışmaları.....	51

2.9.Sportif Tecrübe Başarı İlişkisi.....	61
3. MATERYAL VE METOD	
3.1.Evren.....	72
3.2.Örnekleme.....	72
3.3. Yöntem.	72
4. BULGULAR.....	75
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	85
6. ÖZET.....	102
7.SUMMARY.....	104
8.KAYNAKÇA.....	106
9.ÖZGEÇMİŞ.....	119
10.EKLER	
10.1.Başarı Motivasyonu Envanteri ve Alt Ölçek Maddeleri.....	123
10.2. Sportif Tecrübe Anketi.....	129

TABLOLAR LİSTESİ

SAYFA

Tablo 1: Türkiye profesyonel 1., 2., 3.lig futbolcuları ile amatör futbolcuların “güç gösterme güdüsü” farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi..... 75

Tablo 2 : Güç Gösterme Güdüsü için yapılan Tukey-B testi..... 76

Tablo 3 : Türkiye profesyonel 1., 2., 3.lig futbolcuları ile amatör futbolcuların “başarıya yaklaşma güdüsü” farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi.....77

Tablo 4 : Başarıya Yaklaşma Güdüsü için yapılan Tukey-B testi..... 78

Tablo 5 : Türkiye profesyonel 1., 2., 3. lig futbolcuları ile amatör futbolcuların “başarısızlıktan kaçma güdüsü” farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi.....79

Tablo 6 : Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü İçin yapılan Tukey-B Testi 80

Tablo 7 : 1., 2., 3.lig ve Amatör futbolcularının Güç Gösterme, Başarıya Yaklaşma, Başarısızlıktan Kaçınma güdüleri ile sportif tecrübelerinin ilişkisi.....	81
Tablo 8 : 1., 2., 3.lig ve Amatör takımların Sportif tecrübe farklılıklarını belirlemek için yapılan 1x4 varyans analizi.....	82
Tablo 9 : 1., 2., 3. lig ve Amatör takımların Sportif Tecrübe farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Tukey-B testi sonuçları.....	83
Tablo10: Antrenman Sıklığı ile güç gösterme, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri ilişkisi.....	84
Tablo 11: Deneklerin Güç Gösterme Güdüsü Puanları.....	126
Tablo 12 : Deneklerin Başarıya Yaklaşma Güdüsü Puanları.....	127
Tablo 13 : Deneklerin Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü Puanları.....	128

1.GİRİŞ

Şüphesiz ki, spor en dar ve en geniş anlamları ile insan yaşamında ve toplum sağlığında önemli yer tutan bir olaylar kümesidir. Böyle olmasına rağmen kişisel ve toplumsal yaklaşım ve uygulamalarımızda bu konuya gereken önem verdiğimiz söylenemez. Bu konuda basılan ciddi kitaplarda hiç denecek kadar azdır. Diğer taraftan insanın karıştığı her olayda önemli bir psikolojik yan vardır. Söz konusu spor gibi yarışmayı ve sağlıklı olmayı amaçlayan bir olgu olduğunda psikolojinin önemi bir kat daha artmaktadır. ⁽¹⁰⁾

Performans ve kazanmaya koşullandırılmış sporcu, yarışma öncesi büyük bir stres ile karşı karşıya kalmıştır. Çünkü yarışma artık yalnızca bir bedensel zorlama değil, aynı zamanda ruhsal ve toplumsal zorlamalardır. Bu durumda antrenörlere ve spor psikologlarına büyük görevler düşmektedir. Sporcuların kişisel özellikleri ve ruh durumlarının belirlenip sporcuları karşı karşıya kaldıkları stresli ortamdan uzaklaştırıp sonuca katkıda bulunmaları gerekmektedir. Tabii burada sporcunun güdülenmesi gündeme gelmektedir. Böylece, ruh ve beden sağlığını korumada en etkili ve doğal yol olan spor, amacından uzaklaşmış, ruh ve beden sağlığını tehdit eden hale gelmiştir. Bütün bu gerçekler göz önünde tutulduğunda spor psikolojisine çok önemli görevler düştüğü görülmektedir. Çünkü, spor psikolojisi, bir yanda toplumun istediği yüksek performansa uygun sporcuların yaratılmasına katkıda bulunurken, diğer yandan onların ruh ve beden sağlığını tehlikeye sokmayacak yöntemleri bulmak ve geliştirmek zorundadır. ⁽¹⁰⁾

Uzun ve yorucu antrenmanlarla sporcunun ulaşmaya çalıştığı maksimal performans onun fiziksel, zihinsel ve psikolojik performanslarının bütünüdür.

Sporcunun zirveye ulaşabilmesi için fiziksel kapasitesinin mükemmelliği yeterli olmamakta, psikolojik kapasitesi, özellikle yarışma koşullarında hiç de beklenmeyen sonuçlara yol açabilmektedir. Düşünme eylemden önce geldiğine göre, performans öncesi ve esnasında sporcuların verimlerini yükseltmeyi kolaylaştıracaktır. ⁽⁴⁸⁾

Bir antrenör birçok sporcuyla performansa yönelik antrene etmeye çalışırken, onların kişisel özelliklerini, iç dünyalarını, stresten etkilenme düzeylerini bilmesi gerekir. Hazırlanan antrenman programları bu bilgiler ışığında olduğunda ve doğru iletişim yöntemleriyle sporcuların motivasyonları sağlandığında başarılı olabilir. Bu noktada spor psikolojisi bilgileri antrenöre büyük yarar sağlar. Sporcusunun fiziksel yetenekleri kadar psikolojisini de göz önüne alan ve fiziksel hazırlığı kadar psikolojik hazırlığına da önem veren bir antrenör daha doğru hedefler belirleyebilir. ⁽⁴⁸⁾

Bu araştırmanın konusu ise spor psikolojisinin en önemli konularından birisi olan başarı motivasyonu ve sportif tecrübenin başarı motivasyonu üzerindeki etkilerini incelemektir.

Biz bu araştırmada ilk önce araştırma boyunca sık sık karşılaşacağımız spor, sporcu, antrenör-sporcu ilişkileri, profesyonellik, amatörlük ve bir sosyal mesele olarak amatör, profesyonel ayrımı gibi konular hakkında genel bilgiler verdik. Araştırmanın daha sonraki bölümlerinde ise araştırmamızın asıl konusu olan motivasyon ve özellikle başarı motivasyonu konusunda açıklamalar yaptık. Bu açıklamaları yaparken tecrübeli sporcular ile tecrübesiz sporcuların motivasyon düzeylerinde önemli etkileri olduğunu düşündüğümüz bazı kişilik özelliklerini ve bu sporcuların motivasyon farklılıklarını ortaya koymaya çalıştık.

Araştırma sonucunda ortaya koymaya çalıştığımız problemler ise a) 1., 2., 3.ligde oynayan profesyonel futbolcular ile Amatör futbolcuların motivasyonel düzeyleri arasında farklılık olup olmadığı b) 1., 2., 3.ligde oynayan profesyonel futbolcular ile amatör futbolcuların sportif tecrübeleri arasında farklılık olup olmadığı, c) Profesyonel ve amatör futbolcuların sportif tecrübeleri ile motivasyon düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı şeklindedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. SPOR PSİKOLOJİSİNDEN BEKLENTİLER

Spor çevrelerinin spor psikolojisinden beklentileri zaman zaman çelişkilerle dolu ve çoğu zamanda hayalci görünüyor. Bunda insanların bazen ruhsal etkinlikler sonucunda inanılması güç performanslar göstermesi kadar, ruh kavramının anlaşılmazlığı da rol oynamaktadır. Söylenecek birkaç söz ya da yapılacak bir psikolojik hile ile yüksek başarı bekleyenlerin arasında sporcusundan yöneticisine her çeşit insan bulunmaktadır. Ancak bunun terside aynı sıklıkta görülmektedir. Yani bir kısım çevreler spor psikolojisinden mucizeler yaratmasını beklerken, bir kısım çevrelerde ya burun kıvrıp geçmekte ya da olgular ile bedensel işlevler ve performans kapasitesi arasındaki yakın ilişkileri ve diğer ülkelerdeki spor psikolojisi çalışmalarını gördükten sonra spor psikolojisinden neler bekleyip, neler beklememek gerektiği sorusu açıklık kazanıyor. Spor psikolojisinden beklentileri saptarken, hataya düşmemek için insanın ve dolayısıyla sporcunun bedensel performans kapasitelerinin sınırlarını bilmek gerekir. ⁽¹⁰⁾

Esas olarak diğer ülkelerde yapılan çalışmalar da göz önüne tutulduğunda, spor psikolojisi uygulamasını üç ana grupta toplamak mümkün görülmektedir.

1) Performansı yükseltici spor psikolojisi uygulaması

2) Performansı engelleyen psikolojik faktörleri gideren spor psikolojisi uygulaması

3) Öğrenmeyi hızlandırıcı spor psikolojisi uygulaması. ⁽¹³⁾

Cox'a göre spor psikolojisi, psikoloji tekniklerinin spor alanında uygulanmasıdır. Ve uygulanan bu ilkeler sporcunun performansını arttırmaya yönelik olmalıdır. Gerçek bir spor psikoloğu daha çok performansla ilgilenmeli performansı artırıcı araştırmalar üzerinde yoğunlaşmalıdır. Bir sporcunun kendi maksimum derecesine ulaşabilmesi için sporcuyla yönlendirmelidir. Kendine güvenini sağlamış, kendi kendini kontrol edebilen bir sporcunun performansının da yüksek olacağı bilinmelidir. ⁽¹⁵⁾

Son yıllarda performansın yükseltilmesine yönelik psikolojik çalışmaların önemi anlaşılmış ve araştırmacılar bu yönlü çalışmalarla spor psikolojisinin spor bilimleri arasındaki önemini göstermişlerdir.

2.2. TANIMLAR

2.2.1. SPOR, SPORCU, ANTRENÖR

Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı ve araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanının alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziki geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur. ^(25,43)

Spor insan ruhundaki mücadele ve başarıma azminin tabiat ve sosyal yapı ile karşılıklı ilişki kurmak suretiyle, sistemli ve adil belirli kurallar içinde, hayatı pahasına, fizik, moral, toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesine denir. ⁽²⁵⁾

Spor az veya çok dakiklik incelik isteyen beden hareketlerinin doğrudan kendisinden zevk alınırken, eğlendiren, hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyularak yapılan yarışma tarzında veya yarışma tarzında olmayan bir eylemdir. ⁽⁶⁰⁾

Sporcu'yu tanımlayacak olursak; "Sporcu belirli kurallar altında, amaçlı veya amaçsız, ferdi veya toplu olarak kendini spora veren, daha ileri bir merhalede sporu meslekleştirilen rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu içinde yer alan, fizik ve moral yanı olan, yaptığı işten maddi ve manevi tatmin arayan sporun aktif elemanıdır. ⁽²⁵⁾

2.2.2. SPORCUNUN KİŞİLİĞİ

Bugüne kadar kişilikle ilgili çok çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Sadece Allport' un, bir kitabında elliden fazla kişilik tanımını bir araya getirdiğini belirten Yanbastı kişiliği tanımlarken, onun, bir insanın bütün ilgilerinin, tavırlarının, yeteneklerinin, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren ahenkli bir bütün olduğunu ifade etmiştir. Bir insana ait her nitelik, o insanı diğerlerinden ayıran ve o insana özgü olan davranışları da içerisinde barındırır. ⁽³⁸⁾

Antrenör birlikte çalıştığı değişik tipteki sporcuların kişiliği hakkında bilgi sahibi olmak zorundadır. Böylece sporcusuna değişik durumlarda değişik yaklaşımlarda bulunma imkanına kavuşur. Çoğu zaman sporcular seçkin bir grup oluştururlar. Onlar toplumda sivri kenarlı kişilerdir. Esas olan bu sporcuların yeteneklerinin ve maharetlerini yerinde kullanılır bir şekilde organize edebilmektir. Bu özellikler fiziksel yetenekle birleşince yüksek seviyede performansa sahip sporcular elde edilmiş olur. Şunu unutmamak gerekir ki, değişik sporlar sporcularda değişik yetenekler gerektirir. Bu da sporcunun tek yönlü incelenmesini güçleştirir. ⁽¹⁹⁾

Sporcunun azimli bir kişiliğe ve iyi bir eğitime sahip olması onun performansını artırır. Ferdi sporcuların değerlendirilmesi ve çok sayıda gözlemlerin ışığı altında sporcunun yüksek başarıyla ilgili birçok kişilik

özellikleri tespit edilmiştir. Bunlar enerji ve sürüklenme yeteneği, azim, zeka, hırs, liderlik, organizasyon, müsabakaya hazırlanma yeteneği, hassasiyet, kendine güven, sorumluluk, zihinsel dayanıklılık ve bilinç gelişmesidir. ⁽¹⁹⁾

2.2.3. SPORCU, ANTRENÖR İLİŞKİLERİ

Sporcular yüksek performansı hedefleyen uzun ve yorucu yolda başta antrenörleri olmak üzere kulüp idarecileri, izleyiciler, basın, takım arkadaşları ve doğal olarak ailelerinden destek görmek isterler. Olumlu ve etkili bir iletişim pozitif düşünme, güven duyma, doğru davranışları pekiştirme ve övme hatta ödüllendirme ile olur. Etkili bir iletişim ise sözlü olduğu kadar sözsüz mesajların (jestler, minikler, el-kol hareketleri vb.) önemini bilerek doğru ve yerinde kullanmaya dayanır. Ayrıca etkili bir iletişim için gönderilen mesajlar, doğru bir şekilde algılanabilmelidir. ⁽⁴⁸⁾

Genelde antrenörler, sporcularına sürekli talimatlar gönderir. Ne yapması gerektiği, ne yapmaması gerektiği, ne yemesi gerektiği, ne zaman yatması gerektiği ve nasıl düşünmesi gerektiği vb. Ama sporcuyu nadiren dinlerler. Oysa sporcular görev ve sorumlulukların farkındadır. Hiçbir sporcu başarısız olmak istemez. Başarısızlık durumunda hatalarını bilirler. Hatalarının nedenini açıklayacak durumdadırlar. Antrenörlerin sadece kendileri konuşmak yerine sporcuyu dinlemeye de aynı derecede önem vermeleri gerekir. Sporcu, kendi tespitlerine ve kendi düşüncelerine önem verildiğini hissetmelidir. Sporcuyla

iletişim kurma, olumsuzluklarını söyleyerek yermeye değil, bilgi vermeye, yardım etmeye, kendine güvenini pekiştirmeye yönelik olmalıdır. ⁽⁴⁸⁾

Sporcuya yapılması gereken psikolojik yardımın amacına ulaşabilmesi için, sporcuya psikolojik yaklaşım çok önemlidir. Bunu doğru yapabilmek için önce sporcu kişiliği, daha sonra yardım yapılacak sporcunun kişiliği ve o sporcunun içinde bulunduğu toplum için taşıdığı önemin bilinmesi gerekir. ⁽¹⁰⁾

Sporcu kişiliği karmaşık bir kişiliktir ve üstelik bu karmaşık kişilik, sürekli maksimal performans gösterme baskısı altındadır. Bu nedenle sporcuya yaklaşım esnasında bazı faktörler göz önünde bulundurulmalıdır. O herhangi basit bir insan değildir. Sporcu bu durumu vücudunun ve ruhunun bütün derinliklerinde hissedebilmeli ve bu durumun ona yüklediği sorumlulukları taşıyabilecek güce sahip olduğuna güvenmelidir. ⁽¹⁰⁾

Antrenör sporcunun fikirlerini serbestçe ifade edebileceği bir ortam hazırlayabilmelidir. Başarısızlık durumunda kritizm ve direktiflerle birlikte anlaşma olmalıdır. Her antrenör kaybetmeye ve kaybedenlere karşı bir tavır içindedir. Eğer antrenör kaybedeni zayıf, yeteneksiz ve olay edilecek biri olarak görürse oyuncunun ve oyuncularının güvenini kaybeder. Eğer antrenör korku ile oyuncuyu kazandırmaya zorlarsa, bunda da sonucun ne olacağı şüphelidir. Kaybetme durumunda olgun ve bilinçli bir yaklaşım, sporcunun sonraki başarılarını arttıracaktır. Her antrenör kaybetme durumunda tutarlı bir yaklaşıma

sahip olmalıdır. Kazanmanın mutluluğunu tattığı kadar, kaybetmenin de üstesinden gelebilmelidir. Destekleyici ve morali arttırıcı konuşmalar, bu hassas durumlarda başarıyı arttıracaktır. Karşılaşılabilecek büyük güçlüklerin ancak bu şekilde yenilebileceği unutulmamalıdır. Yapılması gereken en önemli şey sonucu akılcı bir biçimde analiz etmek, tekrar aynı duruma düşmeme çarelerini aramak üzere çalışma yapmak gerekir. ⁽¹⁹⁾

Takım içerisindeki psikolojik durum ve atmosfer, takım içerisindeki etkileşimlerin çokluğuna ve kalitesine bağlıdır. Bu ilişkiler özel bir atmosfer yaratarak grup içerisindeki bireylerin davranışlarını etkiler. ⁽⁵⁵⁾

White&Lippit, takım içerisindeki lider pozisyonunda olan kişinin çoğunlukla takımın atmosferinden sorumlu olduğunu ve takımın başarısında önemli rol oynadığını ve bu kişinin çoğunlukla antrenör olduğunu söylemişlerdir. ⁽⁷⁷⁾

Tutko&Richards, takım içerisindeki atmosferden sorumlu olan antrenörlerin takımın başarısını sağlamak için mutlaka sporcuların birbirleriyle olan ve kendileriyle (antrenörle) olan ilişkilerini çok hassas biçimde ayarlamaları gerektiğini belirtmişlerdir. ⁽⁷³⁾

1982 yılında Craig ve arkadaşları, başarılı sayılabilecek ve başarısız sayılabilecek iki takımın grup içi etkileşimlerini incelemişler ve sonuçta başarılı

takımın sporcularının ve antrenörünün ilişkilerinin daha kaliteli ve yoğun olduğunu saptamışlardır. ⁽¹⁶⁾

Sporcusunu motive etmek isteyen bir antrenör, önce, sporcusunun mevcut motivasyonunun niteliğini ve niceliğini doğru saptamak zorundadır. Bunu saptamak için bazı testlerde8n yararlanabileceği gibi, kendi sezgi ve deneyimleri de çok önemlidir. Antrenör, bu sezgi ve deneyimlerinin yardımı ile sporcusunu sürekli olarak gözlemler. Antrenmanda, yarışmada, yolculukta, başarı ve başarısızlık hallerinde, sosyal ilişkilerinde onun tepki ve davranışları, doğru değerlendirildikleri takdirde, antrenöre doğru ve kesin bilgiler verir. Bu testler ve gözlemler yardımı ile gerekli bilgileri kazanan antrenör görecektir ki, takımdaki sporcuların motivasyon düzey ve şekilleri farklı olduğu gibi, sosyal ve psikolojik gereksinimleri de farklıdır. Bu nedenle, bir sporcu için doğru ve geçerli olan bir motivasyon yöntemi bir diğer sporcu için yanlış olabilir. Bu durum özellikle takım sporlarında önemlidir. Çünkü bazen her sporcu için ayrı bir yöntem gerekmektedir. ⁽¹⁰⁾

Atalay, Yönetim ve Antrenörün Temelinde Motivasyonu incelediği çalışmasında, spor gruplarında motivasyonun önemine dikkat çekmektedir. Ayrıca Herberg'in geliştirdiği "Hijyen" kuramının özellikle yönetim açısından sporcu motivasyonuna etkisi ve motivasyonda antrenörün işlevi ele alınmıştır. Buna göre motivasyonun sağlanmasında antrenörün dikkat etmesi gereken üç unsur vardır. 1)

Bilgisel Otorite, 2) Mc Clelland'ın sınıflamasında yer alan "başarı ihtiyacının" akıllıca kullanılması, 3) Bunun nasıl takviye edilebileceğinin bilinmesi. ⁽⁵⁾

Motivasyon bir sporcunun, bir futbolcunun niçin oynadığını, niçin spor yaptığını açıklar. Bir antrenör, futbolcusuna futbol oynatan nedenleri bilirse, motivasyon kavramı içinde gizli olarak bulunan motive etmek, yani teşvik etmek, daha yüksek performansa zorlamak kavramını daha yüksek bir başarı ile gerçekleştirebilir. ⁽¹¹⁾

2.2.4. FUTBOL VE GELİŞİMİ

Futbol, geniş bir oyun alanında çok sayıda oyuncunun katılımıyla, oyun kuralları gereği belirlenmiş sınırlı bir alanda, sonucun kalelere atılan ya da yenilen gollerle belirlendiği, el harici vücudun her yerinin kullanılarak oynandığı bir spordur. Futbol oyun boyunca seyredenler ve oyuna katılanları yeni durum ve şartlara taşıyan ve yığınları peşinden sürükleyen bir takım oyunudur. Takım oyunu özelliği taşımasının yanında her oyuncunun kişiliği ve becerisi doğrultusunda yeteneklerini sergilemesi ve kendini göstermesi yanında kendini kanıtlama imkanına sahip olması, bunu yaparken de takım arkadaşları ile uyum içinde, ortak etkileşimle başarıya kavuştuğu bir spor dalıdır. ⁽³⁹⁾

Futbol dünyanın ve ülkemizin en popüler spor branşlarından birisidir. İlgi çekiciliği ve çeşitli toplumlarda zevkle uygulanabilirliğinden dolayı geniş kitlelere mal olmuş, milyonlarca insanın ilgi odağı haline gelmiştir. ⁽³⁹⁾

Futbol, bilim ve spor bilimi etkileşimiyle gerek futbolcuların çalışma şartlarını iyileştirmek ve gerekse de seyircilere daha iyi izleme, zevk ve haz duyma imkanı verebilecek gelişmeler sağlanmakta olup, futbolcunun gelişmesine ve daha geniş kitlelere yayılmasına hız kazandırmaktadır. ⁽³⁶⁾

Günümüzde futbol artık okullaşma gereğini de ortaya koymuştur. Çeşitli ülkelerin okul programlarında ders olarak verilmektedir. Ayrıca, futbol kulüplerinin bünyesinde oluşturulan futbol okullarında, eğitim ve öğretimi yapılmaktadır. Futbol; çocuğun, gencin, yetişkinin fiziksel ve ruhsal olarak gelişimini olumlu yönde desteklerken, kişilik gelişimini de bir eğitim aracı olarak güçlendirmektedir. Öğrencinin enerjisini olumlu yönde değerlendirecek bir gruba ait olma, grup içinde davranış gösterme, işbirliği yapma, lidere ve kurallara uyma, neşeyi ve kederi paylaşma kendisine ve arkadaşlarına saygı duyma, kendine güven duyma vb. duygular ile yaşantıda yer almaktadır. ⁽²⁷⁾

2.2.5. AMATÖRLÜK

Amatör spor, organize bir spor şekli olup, bir ücret ödemesini içermeyen hazırlık ve uygulamaya dayalı, boş zamanlarda zevk için yapılır. Bir sporcunun amatör statüsünde kabul edilmesi, UOK tarafından kararlaştırılır. ⁽⁶¹⁾

Bir şeyi maddi karşılık beklemezsiniz, hevesinden ötürü veya zevk için yapan, heveskar, meraklı kişilere amatör denir. ⁽⁶¹⁾

Amatörlük; her türlü Beden Eğitimi ve Spor faaliyetleri ile benzeri faaliyetlerin yapılması sayesinde, hayatın devamı için gerekli gelir temin etme amacı taşımadan ve faaliyetlere katılmaktan dolayı hiçbir surette ücret almaksızın, belirli kurallara uygun olarak yapılan beden ve ruh sağlığı sağlayıcı ve geliştirici nitelikteki faaliyetlere “amatör spor” faaliyetleri denir. Kamp ve müsabaka esnasında ikamet, iaşe, ulaştırma, spor malzemesi, sportif tesisler, antrenman ve sağlık hizmetleri, geleneksel oyun ve müsabakalarda para ve mal şeklinde verilen mükafatlara , sporcunun federasyonu ve milli olimpiyat komitesinin tayin ettiği limitler dahilinde verilecek diğer yiyecekler ve zaruri masrafları karşılığı olan para ve mallar amatörlüğü ihlal edici nitelikte değildir. ⁽²⁶⁾

Bu tür yardımları görmekte beraber, yukarıdaki faaliyetlere iştirak eden kişilere amatör denir. Beden Eğitimi Öğretmenleri ile acemileri eğiten monitörler, bu faaliyet şeklini ve kapsamını aşmamak kaydıyla amatör sayılırlar. ⁽²⁶⁾

Dünyada ve Türkiye’de spor konusundaki gelişmeler ışığında amatörlük anlayışı ve şartların yeniden gözden geçirilmesi, spor ahlakının korunması ve sporun gelişmesi için önemli bir zarurettir. ⁽²⁶⁾

2.2.6. PROFESYONELLİK

Temel amacı geçinmek (hayatını kazanmak) olan ve etkin organize katılımı gerçekleştiren bir spor türüdür. Profesyonel sporcu gösterdiği faaliyetler için (sportif etkinlikler), harcadığı zaman ve elde ettiği sonuçlar karşılığında, amatör statüsünde kabul edilen para miktarından daha çok para alır. Profesyonel olarak çalışabilmek için, bir lisans (resmi kimlik kartı) gerekli ve zorunludur. Her spor dalı için ayrı olarak düzenlenen bu lisans o spor dalına mahsus yetkili kuruluş tarafından hem sporcuya hem de o dalda yarışmayı düzenleyen kuruluşa verilir. Hazırlık veya profesyonel yarışmalara katılma için sporcu ve kulüp veya organizatör arasında bir kontrat düzenlenmektedir. ⁽⁶¹⁾

Bir işi kazanç sağlamak üzere meslek edinen kimse profesyonel olarak adlandırılmaktadır. ⁽⁶¹⁾

Profesyonel spor konusundaki görüş İngilizler ve Amerikalılar tarafından geliştirilmiştir. Bu milletler, jimnastik çalışmalarında görülen estetik ve

şekillendirici yapma ve uygulama tarzına karşın çok az bir anlayış göstermişlerdir. Onlar için önemli olan şekil değil sonuçtur. Başarı işin sonucu ile ölçülür. ⁽²⁶⁾

Gerçekten daha sonra hemen hemen bütün dünya ülkelerinde özellikle futbol, boks, güreş dallarında çok sayıda seyircinin seyretmesini ve bir noktada da deşarj olmasını sağlayan, üstün nitelikli şampiyonların ve sporcuların para karşılığında spor yarışmalarına katılmaları yaygın bir durum göstermiştir. ⁽²⁶⁾

Profesyonel sporun amatör spor dalları üzerindeki olumsuz gelişmesini önlemek bir bakıma bütün spor dallarında profesyonelliğın yakın gelecekte önemli bir problem olarak kendisini hissettireceğı görüşünden hareketle, her türlü idari, hukuki, mali ve benzeri tedbirlerin, bir program dahilinde ele alınması ve bunun için öncelikle federasyonların bünyesinde amatör ve profesyonel faaliyetler bölümü olarak ikili bir düzenlemeye gidilerek “Profesyonel Spor İdaresi”nin kurulması şarttır. ⁽²⁶⁾

2.2.7. AMATÖR VE PROFESYONEL AYIRIMI

Bir sosyal mesele olarak karşımızda olan amatör ve profesyonel ayrımı günümüzde tartışılan konuların başında gelmektedir. Bilhassa, son yıllarda çeşitli branşlarda amatörlüğün gizli profesyonelliğe dönüşmesi konuyu ülkemizde de aktüel hale getirmiştir. Amatör olarak yapılan spor branşlarındaki büyük

gelişmeler, gerek sporcu sayısının artması, gerek bu branşlarda seyir zevkinin yaygınlaşması, bir sosyal olay olan sporun temel niteliklerinden biri olan rekabet şartlarını arttırmıştır. Spor branşlarında rekabet imkanlarının artışı ile yarışmaya, rekabete dayanan faaliyetler yatay ve dikey olarak artmaktadır. ⁽²⁵⁾

Yatay faaliyetlerdeki artışı, aynı branştaki sporcuların, spor adamlarının sayı artışına paralel olarak spor kulüplerinin artışı ile spor branşının “kitle sporu” olması eş anlamlıdır. Çünkü toplumu meydana getiren sosyal tabakalar arasında hem seyir eğilimi, hem bizzat aktif bir şekilde sportif faaliyete katılma artmaktadır. Böylece, o branş toplumda yaygınlaşarak kitlelere mal olmakta ve ona karşı kolektif bir davranış ve değer hükmü doğmaktadır. Bu kolektif davranış veya değer hükmü ona “kabul” veya “red” şeklinde olmaktadır. ⁽²⁵⁾

O spor branşı toplumda yaygınlaştıkça, sporu yapanlar arasında profesyonelleşme eğilimi-gizli de olsa-artmaktadır. Nitekim, son yıllarda ülkemizde voleybol ve basketbol gibi branşlarda amatör sporcular içinde profesyonellik iddiaları artmıştır. Toplumda bir spor branşının yaygın hale gelmesi ile bu faaliyeti belirli bir sosyal grup hudutları aşmasıyla en büyük sosyal grup olan toplumda değer kazanması, rekabet şartlarını geliştirmektedir. Aslında rekabetin artışı ayrışmanın yoğunlaşması ile o branşın “kitle sporu” haline gelmesi, ayrı ayrı şeyler değildir. Bir branşın kitle sporu olarak yapılması, onun mutlaka yarışma ve rekabetten arınmış olduğunu ortaya koymaz. Spor, ister zevk

için yapılsın, isterse mesleki bir faaliyet kapsamı içinde düşünölsün, sporu “yarışma” ve “rekabet” motifinden ayıramayız. (25)

Amatör ve profesyonel ayrımı ile ilgili olarak üzerinde durulacak bir nokta daha vardır. Her şeyden önce bu ayrımın geçerli bir ayrım olduğunu da belirtmek zorundayız. Sportif faaliyeti meslek olarak seçen bunu hayatını idame edecek gelir unsuru olan ücreti ve diğer maddi imkanlara da sahip olacaktır. Bu tabii bir sonuçtur. Çünkü, fert sosyal hayatında bu faaliyete bağlanmıştır ve artık profesyoneldir. Amatör olarak spor faaliyetine katılan kimse, gıda yardımı, sağlık, malzeme, araç ve gereç yardımı, eğitim harcamalarına yapılacak maddi bir katkı dışında bir imkan beklememelidir. (25)

Ölkemizde bazı branşlarda bazı sporcu ve spor adamlarının amatör ve profesyonel kavramlarından hangisine sokulacağı konusunda tereddütler doğmaktadır. Aynı kişinin zaman zaman amatör, zaman zaman ise profesyonel bir davranışa girdiği görölmektedir. Profesyonellik mesleği saygıyı ve ahlaklı olmayı gerektirir. Bir kimsede profesyonel zihniyet hakimse, o ancak profesyoneldir. Diğer taraftan, transfer edilen bazı yabancı sporcuların esas faaliyet alanı dışında ithalat-ihracat şirketlerine sahip olmaları, işadamı niteliğine bürünmeleri, profesyonel sporculuk sıfatlarını ikinci plana düşürmektedir. (25)

Amatör profesyonel ayrımını siyasi rejimleri farklı ölkelerde karşılaştırılması ve ele alınması yanıltıcı olabilir. Amatör ve profesyonel olmanın

kriterleri farklı siyasi rejimlerde değişmektedir. Mesela, bir zamanların demirperde ülkelerinde profesyonellik kabul edilmemekteydi. Ancak, bir Doğu Alman yüzücüye, bir Sovyet güreşçiye ve atlete sportif faaliyet dolayısıyla yarattığı siyasi propaganda için tanınan maddi imkanlar o sporcuyla bu ülkelerde yeni imtiyazlı sınıf içine sokmaktadır. Demokrasi ile yönetilen ülkelerdeki amatörlük anlayışı ile ters düşen bu maddi imkanların amatörlük ile bağdaşması mümkün değildir. Bu bakımdan, geçmişte Doğu Alman ve Batı Alman futbol takımları arasındaki bir milli futbol karşılaşmasına Batı Alman takımı oyuncuları profesyoneldir (aralarında amatörde bulunabilir), Doğu Alman futbolcuların ise hepsi amatördür şeklinde düşünmek en azından eksik ve yanlış bir değerlendirmedir. Doğu Alman takımında da siyasi rejime özgü profesyoneller yer alabilir. ⁽²⁵⁾

Ülkemizde profesyonelliğin gerektirdiği kurallara bazı profesyonel sporcuların uymaması ve dolayısıyla performanslarının düşük olmasının sebepleri arasında hak ve sorumluluk düzeninin belirli mevzuat kapsamına alınmaması ve müesseseseleşmemesi önemli bir yer tutar. Profesyonellerin tabi olacakları mevzuatın yeterince gelişmemiş olmasının yanısıra, sosyal güvenliğe kavuşamamayı da göz önünde tutmak gerekir. ⁽²⁵⁾

Transfer alacaklarının peşin ödenmesi de sporcuyla işinden soğutmakta ve gevşetmektedir. ⁽²⁵⁾

Öte yandan amatörlük kavramı ve anlayışı bakımından son yıllarda önemli gelişmeler olmuştur. Nitekim, 1976 Montreol Olimpiyatlarında müşahade edilen gerçek şudur: Artık Uluslar arası Olimpiyat Komitesince tarif edilen amatörlük vasfına uygun sporcuya rastlamak oldukça güçtür. Bir yeni kavram doğmuştur. O da mesleği spor olan sözde amatör yarışmacılardır. Bu rekortmenlere bazı devletlerde, profesyonel sporculara sağlanamayan maddi ve teknik yardım yapıldığı da bilinmektedir. ⁽²⁵⁾

Günümüzde, spor alanında en gelişmiş ülkeler, profesyonellik, amatörlük tartışmasından çok, sporu, bir bütün olarak ele almakta ve temel hedef olarak da uluslararası propagandalarını maksimum seviyede tutmak için stratejiler tespit etmektedirler. Esasen gizli profesyonelliğin tam olarak yerleştiği bir zamanların Doğu Bloku ülkelerinin çoğunluğu bu metodu benimsemiş bulunmaktaydılar. Batı ülkeleri de bu metodu benimseyecek uygulamaya geçmektedirler. ⁽²⁵⁾

2.3. MOTİVASYON

Yüksek sportif performans ile bedensel yetenek, iyi çalıştırma arasında çok sıkı ilişkiler vardır. Bu iki koşul birlikte olmadan bir sporcudan uluslararası düzeyde başarı beklenemez. Ancak bugün, özellikle sporda ileri gitmiş ülkelerde görüldüğü gibi, yaklaşık eşit bedensel yeteneklere ve çalışma olanaklarına sahip binlerce sporcudan ancak bazıları bu başarıyı gösterebilmektedir. Bu yalnızca sporda değil, yaşamın her kesiminde böyledir. Yani yetenek ve olanakları eşit olmasına rağmen başarıları farklı olmaktadır. Tabii burada motivasyon gündeme gelmektedir. ⁽¹⁰⁾

Motivasyon (güdü) istekleri, arzuları, gereksinimleri, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülere dürtü (drive) adı verilir. İnsanlara özgü başarıma isteği gibi yüksek dürtülere de gereksinme (ihtiyaç) denir. Güdüler organizmayı uyarır ve faaliyete geçirir, organizmanın davranışlarını belirli bir amaca doğru yöneltir. ⁽¹⁸⁾

Güdü ve güdülenme kavramı psikolojinin keşfetmiş olduğu en önemli kavramlardan birisidir. İnsanların ve hayvanların davranışlarının temelinde güdüler yatar. Güdüler ya bugün bilinen ve rahatlıkla anlaşılabilen ya da henüz pek açık seçik anlaşılamayan türden olabilir. Nerede olunursa olunsun ve ne yapılırsa yapılsın, her davranış altında bir güdü veya güdüler zincirinin yattığı unutulmamalıdır. ⁽¹⁸⁾

Motivasyon terimi latince hareket anlamına gelen *morere* kelimesinden gelmektedir.⁽⁶⁶⁾ Psikolojinin ilgilendiği en derin konulardan biri olan motivasyon konusunda çok çeşitli tanımlamalar yapılmıştır.

Spor bilimleri sözlüğünde motivasyon için “bilinçli ve bilinçsiz, kalıtsal ve öğrenilen psikolojik seyir ve durum için kullanılan bir terimdir” denmiştir. Kısacası motivasyon durumun şartları ve motif arasındaki oyundur.^(10,61)

Alderman (1974)’e göre motivasyon, “bağlantıları ve sonuçları tarafından kontrol edilen davranışın yönü, seçicilik eğilimi ve eğilimdeki davranışın hedef başarılıncaya kadar ısrarlıdır.”⁽³⁾

Öztabağ (1974)’e göre motivasyon “etkili kuvvetlere göre birey ya da grubun hareket kazanmasına” denir.⁽¹⁹⁾

Barron (1983)’e göre motivasyon “bazı hedefleri başarmak için davranışı harekete geçiren, ona güç ve yön veren kuvvetlerle ilgili bir dizi süreçtir.”⁽⁷⁵⁾

Carron (1984)’e göre motivasyon, “davranıştaki seçicilik, yoğunluk ve ısrarlığı izah etmek için kullanılan bir terimdir.”⁽⁷⁴⁾

Cratty motivasyonunun başlangıcını sağlayan unsurları sınıflandırarak bir çalışma yapmıştır. Çalışma amaçları doğrultusunda “kişinin neden bir faaliyeti seçip, diğerlerini seçmediğini” ve “kişilerin neden değişen ölçülerde motive

olduklarını” birbirinden ayırmıştır. Cratty’e göre motivasyon “farklı şartlar altında ve farklı zamanlarda kişiyi harekete veya hareketsizliğe yönelten unsurlardır. (28)

Frost ise “motivasyon, davranışları kontrol eden ve yönlendiren diğer unsurlar olmazsa önemini kaybeder demiş ve birçok üniversiteli sporcunun yanısıra profesyonel sporcular üzerinde yaptığı araştırmalarında, kişiyi yarışmada üstün derece elde etme amacına yönelten en önemli unsurun kendisiyle gurur duymak olduğunu ifade etmiştir. (28)

Sportif yüksek performansın elde edilmesi için sporcunun uzun ve yoğun antrenmanlara katlanması, değişik hava koşulları altında, rakip ve seyircinin etkisine rağmen yüksek performans sergileyebilmesi onun motivasyonu ile ilgilidir. (48)

Maratoncuların haftalık 200-300 km. koşması, cimnastikçilerin günde birkaç saat tehlikeli yaralanmalar olabileceği halde antrenman yapmaları, bisikletçilerin yüksek sıcaklıklarda ve soğuk havalarda saatlerce pedal çevirmesi, paraşütçülerin hayatlarını riske atmaları ve dağcıların zor koşullar altında hedefe ulaşmak için mücadele etmeleri onların yine motivasyonları ile ilgilidir. (7)

Değişik nedenlere bağlı olarak bir davranışta bulunmak veya bulunmamak, bir işi yapmak ya da yapmamak motivasyonun hangi yönde ve ne kadar kuvvetli

olduğu ile bağlantılıdır. Burada motiv, bireyin içinde yaşadığı biyolojik ve sosyal ortamda varlığını sürdürmeye yönelik davranışların nedenidir. Motivasyon ise bilinçli ve bilinçsiz, kalıtsal ve öğrenilen psikolojik seyir ve durum için kullanılan bir terimdir. Kısacası motivasyon, durumun şartları ve motiv arasındaki oyundur. Motivasyonu performansı olumlu yönde etkileyecek şekilde kullanabilmek için antrenörün sporcularını yakından tanınması, onların ilgi ve gereksinimleri konusunda doğru bilgilere sahip olması gerekmektedir. ⁽⁴⁸⁾

Bir motivasyon süreci içerisinde hem zihinsel, hem de duygusal faktörler etkili olur. Son zamanlardaki çalışmalar, motivasyonun daha çok zihinsel bir süreç olduğu şeklindeki görüşleri destekler niteliktedir. Fakat motivasyon ve duygusal faktörler arasında da karmaşık bir ilişki bulunmaktadır. Bir yandan, motivlerin etkisiyle oluşan faaliyetlerin başarılı ve başarısız bir şekilde sonuçlanmasına bağlı olarak duygusal tepkiler ortaya çıkarken, diğer yandan da, duygular davranışlarımızı motive etmektedir. Örneğin; başarısız olmaktan duyulan bir endişe, başarısızlıktan kaçınma davranışını körükler ve daha temkinli davranmaya yol açar. Bu yüzden motivasyonun duygusal faktörler arasında değerlendirilmesi uygundur. ⁽³⁸⁾

Motivasyon ve motive olma kavramları genellikle belirli etkinliklerin hangi sıklıkta, yoğunlukta, devamlılıkta, gayrette, hayal kırıklıklarına tahammülde ve duygusal tavırlarla yapılmasındaki davranışları ifade eder ve herhangi bir şekilde organize, düzenli, planlı ve anlamlı etkinlikler için kullanılır. Mesela,

ateşli bir hastanın sayıklamaları, saralının kasılmaları yoğun davranışlar olmalarına rağmen, motive olmuş eylemler olarak adlandırılmazlar. ⁽⁵⁸⁾

İnsan davranışlarının ortaya çıkma ihtimalleri genellikle, davranışçı psikolojide pekiştirici kavramı ile ifade edilir. Olumlu pekiştiriciler genellikle davranışın oluşma ihtimalini arttırdığı gibi, olumsuz pekiştiriciler davranışın oluşma ihtimalini azaltır. Bu açıdan bakıldığında motive olmuş bir davranış, öğrenilmiş bir davranış olarak kabul edilebilir ve organize, düzenli, planlı ve anlamlı etkinlikler daima insan davranışları için bir etkinliği ortaya çıkarmaktadır. Ancak bu etki, bir eylem veya eylem bölümü bakımından bir salise, saniye, dakika, gün veya yıllara göre değişebilir. ⁽⁵⁸⁾

Güdülenme sürecinde üç safha vardır;

- İnsanı belli bir hedefe doğru iten bir uyarıcının mevcudiyeti
- Bu hedefe varmak için yapılan davranışlar
- Hedefin elde edilmesi

O halde güdülenme, bir iç uyarılma ile başlamakta, bu uyarılma organizmayı belirli bir hedefe doğru iten davranışlara sevk etmekte ve bu davranışlar sonucunda da hedefe varılarak doyuma kavuşulmaktadır. ⁽⁵⁸⁾

Spor yapan kişinin, spor konusundaki bir gayesi olduğu kabul edilir. Bu konuda Özbaydar şu fikri ileri sürmektedir. “Psikoloji” de bir terim olarak

kullanılınca; motiv, organizmayı etkileyerek bir gaye için harekete sevk eden şey demektir. Böylece bir motiv, bir kimsenin davranışını etkilediği zaman biz o kimsenin motivasyonundan bahsederiz. ⁽⁶⁰⁾

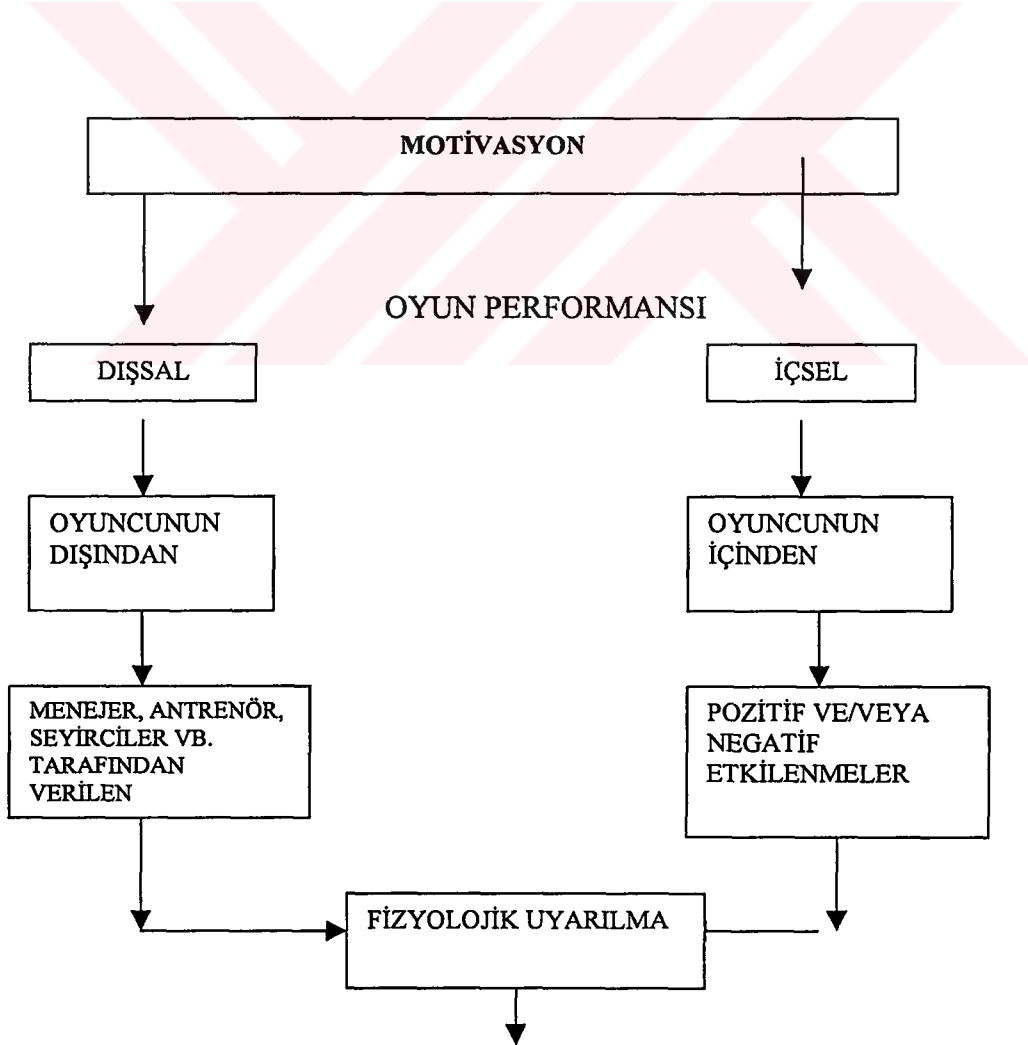
Motivasyon; psikolojik ilerlemeleri (gelişmeleri), sosyal davranış belirtilerini, psikolojik ihtiyaçları, uyum ve hissi etkileri kapsamına alır. Farklı kavramlarla olan ilişkisi bu terimin karmaşık olarak görülmesinin yegane sebebidir. İnsan organizması yaşadığı çevredeki bazı olayları ve nesnelere kabul edebilmesine rağmen bazılarını da reddeder. Davranış unsurlarını iyi tanımlayıp açığa çıkarabilmek için verilecek kabul etme veya reddetme şeklindeki kararlar büyük rol oynar. Aynı zamanda hareketlilik, yönlendirme, destekleme gibi konuları da kapsamına alır. ⁽¹⁹⁾

Aktiflik ve motivasyonun dinamik özellikleri stres, gerginlik ve canlılık gibi kelimelerle tanımlanır. Motivasyonun yönlendirme ve destekleme fonksiyonu ihtiyaçlar, uyum, yönlendirici unsurlar ve dürtü tarafından karakterize edilir. Yönlendirici bir unsur ferdin organik bir ihtiyacını tatmin edecek şekilde davranmasını sağlar, öğrenme süresi boyunca tüm dürtüler davranışlarla ilişki içine girerler. Bu unsurlar fert için belirli bir davranışın ve amaca ulaşmak için seçmiş olduğu hareket tarzı üzerinde etki yapar. Bazı dürtüler olumlu olmasına rağmen bazıları da olumsuzdur. Birçok sporcu için kazanmak müsabıklığın devamı için olumlu bir faktör, kaybetmek ise yarışmacıyı ya da sporcuyu mücadele azminden alıkoyan ve müsabıklıktan vazgeçiren olumsuz bir faktördür.

Bir spor olayının sonucu, kişi için olumlu ya da olumsuz bir dürtünün açığa çıkmasına neden olur. Adapteler ise kişinin belli bir davranış biçimi içine girme eğilimine kesinlik kazandırır (belirginleştirir). Bu tip eğilimler ferdin kesin karakteristikleriyle çok yakın bağlantıya sahiptirler. Motivasyon unsuru olarak dürtüler kesin sonuca ulaştırın en belirgin motivasyon unsurlarıdır. ⁽¹⁹⁾

2.4. İÇSEL VE DIŞSAL MOTİVASYON

Motivasyon içsel ve dışsal olmak üzere iki temel kaynağa sahiptir. Bu iki temel kaynak literatürde karşımıza içsel motivasyon (Intrinsic Motivation) ve dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation) olarak çıkar. ⁽⁴⁷⁾



Yukarıdaki şekil, motivasyon, uyarılma ve performans arasındaki ilişkiyi göstermektedir. ⁽⁴⁷⁾

Dışsal motivasyon sporcunun kendisi ile direkt olan bir durum değildir. Dış ortamda oluşan çeşitli durumların sporcu üzerinde oluşturduğu olumlu veya olumsuz etkilerdir. ⁽⁴⁷⁾ Bir başka deyişle, dış motivasyon kişinin kendi kendine oluşturduğu davranışlar değil dışsal etkilerle oluşturduğu davranışlardır. ⁽⁵¹⁾ Dış motivasyon denince akla ilk gelen antrenör, seyirci vs. Antrenör sporcuyu övmek veya cezalandırmak suretiyle ona istediğini yaptırabilir. Aradaki fark, övgü ile sporcu antrenöre, müsabakaya ve kendisine daha olumlu yaklaşacaktır. Övgü sporcuya neyin doğru olduğu hakkında bilgi verecektir. Ceza onun haksız olduğunu bildirir ve olumlu hislerin oluşmasına hiçbir katkısı olmaz. Yerinde ödül sporcuya güven kazandırır ve onun daha başarılı olmasını sağlar. Ceza şüphe ve karmaşıklık yaratır. ⁽⁴⁷⁾

İçsel olarak motive olmuş insanlar kompetant (becerikli, usta, ehli) olmak için içsel açlığa sahiptirler. Bu insanlar başarılı olabilmek için kendilerini yönetebilme özelliğine sahiptirler. İçsel motivasyonu yüksek sporcuların kendilerine olan güvenleri de fazladır. Kompetantlık ve kendini yönetebilme, başarılı olabilmek için kişilerin takip ettiği içsel niteliklerdir. İçsel olarak motive olmuş insanlar oyuna ve onurlarına düşkündürler. Bu duyulan içsel onur onları en iyisini

ortaya koymaya motive eder. Etraflarında birçok insanın olması onlar için önemli değildir. Yalnız başlarına yaptıklarını büyük bir zevk olarak sürdürürler. (47)

İçsel motivasyonun derecesi sporcudan sporcuya değişir. Başarıda büyük pay sporcunun içinden gelen bir azimden kaynaklanır. Bu tip sporcular zamanlarının büyük çoğunluğunu antrenörün teşviki olmadan kabiliyetlerini arttırmak için antrenmanda geçirirler. (10)

Yapılan birçok çalışmada, sporcunun yaptığı işten iç zevk (Intrinsic pleasure) duymasının spor aktivitelerine katılmasına neden olan motivden kaynaklandığı belirtilmiştir. Bu tip sporcular için dışsal bir ödüle ihtiyaç yoktur. Aktivitenin kendisi zaten bu tip sporcular için ödüldür. (7,52) Ayrıca yapılan araştırmalarda iç motivasyonu yüksek olan sporcuların yani aktiviteyi içlerinden kaynaklanan bir şevk ile sürdüren sporcuların, dış motivasyonun ağırlığı ile aktiviteye katılan sporcuların aksine belirli bir hedef başarıldıktan sonra motivasyon düzeylerinde düşme olmaması ve hatta daha ileri hedefler belirlediklerini göstermektedir. (7)

İçsel motivasyonun önemli bir özelliği yine dış bir ödül ile motive edilmiş sporcunun aksine iç motivasyonu yüksek sporcular kendi duygularını kontrol edebilme yeteneğine sahiptirler. Motive olmayı sağlayıcı etki dıştan gelen bir ödül veya cezalandırma olduğunda ise ödül veya ceza bitiminde motivasyon kaybolacak veya azalacaktır. (7,24,44,51)

Bazı insanlar yaşlandıkça iç motivasyonlarının derecesinin düştüğünü düşünürler. Deci bu durumun ödüllerin ve kontrollerin etkisiyle oluştuğuna inanmaktadır. Seçilen aktivitenin yürütülmesi için dış ödüllerin verilmesi iç motivasyonu zayıf düşürme eğilimi gösterir. Ödüller için çalışmak motivasyonun kaynağını değiştirebilir. Dikkat edilmesi gereken nokta dış ödüllerin iç motivasyonu olumsuz etkilememesidir. ⁽⁴¹⁾

Martens şöyle demektedir. Özellikle profesyonel sporcularda aşırı ücretler, servis ve materyalleri satın almak için normal gereksinimleri çabucak aşar. Para aranan bir gereksinim değildir. Fakat bir kişinin takımı tarafından ne kadar değer verildiğinin ölçüsü olur. Bu nedenlerle antrenörler ve Beden Eğitimi öğretmenlerin dışsal motivasyonun içsel motivasyona dönüşümü için çaba harcamalıdır. Bunun yanında dışsal ödüller kişinin bir spora ilgisini uyandırmak amacıyla kullanılabilir. ⁽⁴⁷⁾

Deci ve White'a göre içgüdüsel motivasyon, yeterlilik hisleri ve kendini tanımlama (belirleme) ihtiyaçlarına bağlıdır. Bu görüşe göre, bireyler kişisel kontrolü kabul etmek için aktivitelerde bu hisse ihtiyaçları vardır. Kişilerin spora ve aktivitelere katılmaları, yeterlilik ve kendini tanımlama hisleri ile sağlanır ve bu da içgüdüsel motivasyondur. Spor aktivitelerinde bu içten gelerek motive edilen aktivitelerin göstergesidir. ^(30,47)

Deci'ye göre içgüdüsel motivasyonun tanımı bilişsel değerlendirme teorisinde sunulur. Bu teori içgüdüsel motivasyondaki değişiklikleri vurgular ve psikolojik bir işlemdir. Deci'ye göre içgüdüsel motivasyonda değişiklikler için iki işlem görevlidir. Bunlar; sebebiyet işleminin algılanan merkezi ve yeterlilik işleminin algılanmasıdır. Deci ve Ryan'a göre sebebiyet işleminin merkezinin algılanması içgüdüsel algının ortamda olması ile mümkündür ve içgüdüsel motivasyondaki artma ve azalmaya neden olan kendini tanımlama hissi ve algılamının görevi olarak değişiklik gösterir. Bilişsel değerlendirme teorisi ayrıca yeterlilik işleminin algılandığı zaman ortamda olması, içgüdüsel motivasyonda yeterlilik hissi ve algılaması değişebilir. Algılamada ve yeterlilik hissinde artma içgüdüsel motivasyonda artmaya, yeterliliği algılamadaki azalma içgüdüsel motivasyon seviyesinde düşmeye neden olur. ⁽³⁰⁾

Bu teoriye göre, pek çok kişi spora içgüdüsel nedenlerden dolayı katılır. ^(30,47,58) Bu kişiler yarışmadan hoşlanırlar, aktif ve heyecanlı olmayı severler. Eğer sporda iyi olurlarsa, iyi bir beceri gösterirlerse, kendilerini iyi hissederler ve mutlu olurlar. ^(58,67)

Ayrıca dıştan gelen ödüllerde spora katılım için çok önemlidir. Dıştan gelen ödüller ve pekiştiriciler büyük motivasyon sağlarlar. Aktivitelere dıştan gelen ödülleri eklersek, bu da içgüdüsel olarak bireyi motive eder ve bu ödüller toplam motivasyonu artırır. Yani içgüdüsel olarak motive edilmiş aktiviteler, dıştan ödüllendirildikleri zaman motivasyonda artış meydana gelir. ⁽⁴⁷⁾ Yapılan

analizlere göre ödüller iki farklı fonksiyon sağlarlar. 1) Kontrol etme 2) Bilgi verme, ⁽⁷¹⁾

Kontrol Etmeyi Sağlayan Ödüller : Ödülün kontrol safhası yüksekse, bireyler ödülleri davranışlarını kontrol etmek olarak algırlar. Böyle bir durumda ise motivasyon düşer. Eğer bir sporcu herhangi bir ödül kazanmak için aktiviteye katılırsa, bu ödüller yüksek kontrol safhasına sahiptir. Eğer ödüllerin kontrol safhası düşükse, katılımcılar ödülü davranışlarını etkileyen bir şey olarak görmeyecekler ve kendini tanımlama yüksek olacaktır. ^(7,72)

Bilgi Verici Ödüller : Bilgi verici ödüller, katılımcılara görevlerinde yeterlilik hakkında bilgi verirler. Ödüller ayrıca bilgi verici safhalar yardımıyla içgüdüsel motivasyonu etkiler. Ödülün bilgi verici safhaları pozitif ve belirginse, içgüdüsel motivasyonu artırıcı etkisi vardır. Fakat aynı şartlar altında, dıştan gelen bilgiler negatifse, bu durum içgüdüsel motivasyona zarar verici bir etki yapabilir. ^(30,72)

Önemli olan antrenörlerin en sık kullanacakları ödülün pozitif sözlü dönüt (feedback) olmasıdır. Pozitif dönütün içgüdüsel motivasyonu nasıl etkileyeceği Vallerond, Vallerand ve Raid tarafından araştırılmış ve sonuçta pozitif dönütün hem içgüdüsel motivasyonu, hem de yeterliliğin algılanmasını arttırdığı, bununla beraber, negatif dönütün ise içgüdüsel motivasyonu ve yeterliliğin algılanmasını azalttığını tespit etmişlerdir. Bundan dolayı antrenörlerin mümkün olduğu kadar uygun zamanlarda pozitif dönütü seçmeleri ve yine mümkün olduğu kadar negatif dönütten kaçınmaları gerektiği söylenebilir.

2.5.SPORDA BAŞARI MOTİVASYONU

Motivasyonun gücü ve başarı arasındaki ilişkinin özellikle sporda çok önemli olduğu gayet açıktır. Motive edici etkisi düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır. Her insan kendini tatmin eden ve huzur verici durumları arama, rahatsız edici durumlardan ise kaçınma eğilimi gösterir. Arama ve kaçınma eğilimleri, motivlerin yapısında da mevcuttur. Hangi eğilim daha ağır basarsa, ona yönelik motivler gözükür. Buna göre başarı motivi başarıya yaklaşma veya başarısızlıktan kaçınma, arkadaşlık motivi ise itibar arama ve reddedilmekten kaçınma şeklinde ortaya çıkar. ⁽³⁸⁾

Başarı motivasyonunun günümüzdeki sosyo zihinsel teorisi (Ames, 1984, Ames&Ancpen 1988, Dweek, 1986, Elliott&Dweek 1988, Nicholls, 1984a; 1984b;1989) başarıyı açıklayan iki ana perspektifin olduğunu göstermektedir. Bunlar göreve bağlılık ve iradeye bağlılıktır. Göreve bağlılık söz konusu olunca dikkat aktivitenin öğrenilmesini ve geliştirilmesini kapsar. İradeye bağlılık söz konusu olduğunda ise ilk amaç diğerlerinin arasında en iyi olmaktır. ⁽²²⁾

Başarı motivasyonu ile ilgili en önemli yaklaşım Mc.Clelland ve Atkinson'un başarı motivasyonu modelidir.

Mc.Clelland ve Atkinson tarafından geliştirilen başarı motivasyonu teorisi, kişilerin ortaya koyacakları davranışları bütün varolan başarı durumları için

açıklamaya çalıştı. Atkinson'a göre kişi başarı durumlarıyla karşılaştığında bilmektedir ki, göstereceği performans başkaları ve kendi tarafından şu ya da bu şekilde değerlendirmeye tabi tutulacaktır. Özellikle kişiler bazı mükemmellik standartlarına göre değerlendirildiğinde, sonuç onlar için "başarı" veya "başarısızlık" olacaktır. (30)

Bu teori özellikle spor alanı içinde Ryan ve Lakie tarafından geliştirilmeye çalışıldı. (47)

Mc.Clelland ve Atkinson'un başarı motivasyonu modeli, başarı gereksinimini açıklamaya çalışan, kompleks davranışsal ve matematiksel bir yaklaşımdır. (47)

Mc.Clelland ve Atkinson'un başarı motivasyonu modeli, başarı gereksinmesini iki faktörün etkilediğini bildirir. Bu faktörler başarıya motivasyonu (Ms), başarısızlıktan kaçınma (Maf) motifleridir ve aşağıdaki gibi formüle edilir^(15,30,47)

$$n \text{ Ach} = \text{Ms} - \text{Maf}$$

Kendine Güven ve Kendine Yarar başarı motivasyonunda anahtar kelimelerdir. Sporcuların yüksek ve düşük başarı motivasyonuna sahip olmasında ana faktördür. Banduras'ın kendine yarar teorisi başarının başarıyı getireceğini belirtmekte ve kazanılan başarıların daha ileride olabilecek başarıya zemin

hazırladığını belirtmektedir. Başarısızlık ise kendine güveni düşürür. Başarısızlıktan kaçınma eğilimini kamçılar. (69)

Başarı motivasyonunun bireyin iç motivasyonunu temsil ettiği düşünülür. Bu yaklaşım olarak, özgüven (Self-confidence), yetkinlik (güçlülük-etkililik beklentisi, self-efficiency) ve kişisel kompetanlık (personal competence) kavramlarıyla aynıdır. Yukarıdaki formül sonucunda daha yüksek değerler elde edenler, daha az değerler elde edenlere göre, başkaları tarafından değerlendirilmenin söz konusu olduğu, başarı kazanılabilecek ortamların içine daha fazla girme eğilimi gösterirler.^(15,47) Buna en genel anlamda “başarı gereksinimi” (need achievement) adı verilmektedir. Bu kuramın odak noktası, bazı bireylerin başarıya dayalı etkinliklerden başarılı çıkmaktan çok üst düzeyde doyum aldıklarıdır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta “başarı” algısının bireyden bireye değişeceğidir.⁽⁷¹⁾ Yani her birey kendi başarı düzeyini tayin etmekte yükümlüdür.^(6,71) Roberts’e göre (1992), başarı ve başarısızlık birer psikolojik durumdur. Bireyin başarı arayışındaki etkinliği yorumlaması temeline dayalıdır. Dolayısıyla, performansa dayalı sonuç bireyin çaba ve becerisi olarak algılanırsa, bu başarı olarak kabul edilebilir. Ama performansa dayalı sonuç bireyin yeteneksizliği ya da düşük çabasına bağlanırsa, bu da başarısızlık olarak kabul edilir. Bu nedenle birisi için başarı sayılan bir durum bir diğeri için başarısızlık sayılabilir. Elbette ki yaşam biraz daha karmaşıktır. Örneğin bazı sporcular kazanamayacaklarına inandıkları rakibe karşı şanslarını bile denemekten

kaçınmaktadırlar. Başarı gereksinimi kuramına göre, bu sporcular kendilerini sınamadıkları için bu durumu başarısızlık olarak algılamayacaklardır. (71)

İkinci olarak, sporcunun yarışma ortamına girmekten kaçınması, başarısızlıktan kaçınma motivinin belirleyicisidir ve kişinin stres düzeyi ile ilişkilidir. Stres düzeyi fazla olan sporcu, stres düzeyi düşük sporcudan daha fazla yarışmadan kaçınma eğilimindedir. (15)

Atkinson'a göre başarıya yaklaşma güdüsü, başarıda tatmin olma ya da iftiharı tecrübe etme kapasitesidir, başarısızlıktan uzaklaşma güdüsü ise utanç ya da başarısızlığın sonuçlarını azaltmayı tecrübe etme kapasitesidir. Herkes bu iki karaktere sahiptir. Başarma motivisi yüksek sporcular bazen (yüksek) başarılı olarak tanımlanırlar. Başarma motivisi düşük bireyler ise genellikle daha az başarılı olarak adlandırılırlar. Başarılı olanlar kendi kabiliyetleri doğrultusunda başarı için kişisel sorumluluk alırlar, daha az başarılılar ise bu sorumluluğu çok fazla istemezler. Buna göre yüksek başarı güdüsüne (Ms) ve düşük başarısızlıktan kaçış güdüsüne (Maf) sahip kişiler yüksek başarılıdırlar ve bu kişiler için başarı çok önemlidir. Bu kişiler başarısızlık hakkında çok fazla kaygılanmazlar. Başarı durumlarına sık sık girerler ve olabilecek başarısızlıklardan korkmadan, başarı için çok çalışırlar. Diğer taraftan, düşük başarı güdüsüne ve yüksek başarısızlıktan kaçış güdüsüne sahip kişiler başarısızlık hakkında kaygı duyarlar. Başarılı olabilme pozisyonlarına çok fazla girmezler. (30)

Başarısızlık korkusu yaşayan sporcular, bir yanlışlık yaptıklarında ne olacağından, antrenörlerini, arkadaşlarını ve taraftarları memnun edemeyeceklerinden kaygı duyarlar. Bu sporcular olumsuz olasılıklar ve sonuçlarla ilgili düşünürler, imgeler kurarlar ve bunların üzerinde devamlı zihinlerini meşgul olur. Eğer biz oyunu kazanamazsak ne olacak? Eğer panaltıyı veya serbest atışları kaçırsam ne olacak? Eğer antrenör sahaya çıkan 11’de bana yer vermezse ne yaparım? Bu ve bunun gibi düşünceler sporcuları emerek bütün enerjilerini alır ve başarılı performansın ortaya konulmasını engelleyici rol oynar.⁽⁴⁶⁾

Başarısızlık korkusu içinde olan sporcular çıkan problemleri, aksilikleri ve terslikleri, sonuç bir değer olarak ve yaşamsal önemde olan durumlar olarak algılama eğilimi gösterirler. Bu sporculara başarısızlıklarının nedenleri sorulduğunda, onlar bunları tipik olarak sporcunun kendi kontrollerinin dışında olan nedenlere yüklerler. Örneğin; karşılaşma, rakip takımın çok güçlü savunması ve çok iyi kalecisi olduğu için kaybedilmiştir. Antrenör sporcuya takımında yer vermiyor çünkü o yetenek seçiminden hiç anlamıyor. Karşı takım çok şanslı bir gol kazandı ve hakem de çok kötü bir yönetim gösterdiğinden ötürü kaybettik. Bu örneklerden de görüleceği gibi, nedenler sporcuların doğrudan kendi kontrollerinde olmayan faktörlere dayandırılmaktadır. Başarısızlık korkusu taşıyan sporcular başarısızlığın sorumluluğunu almaktan kaçınırlar ve gelecekle ilgili fazla ümit verici değildirler, gelecekteki başarı beklentileri düşüktür,

güçlükler karşısında ısrarlılık, dayanıklılık ortaya koyma eksikliği yaşarlar ve düşük özgüvene sahiptirler. (46)

Atkinson ve Mc Clelland güdülenmenin ölçütü olarak bireysel özellikleri temele almanın eksik bir yaklaşım olacağını düşünerek başarı motivasyonuna durumsal yaklaşım kuramını geliştirmişlerdir. (71)

Birey üst düzeyde güdülenmeyi sağlayabilecek bireysel özelliklere sahip olsa bile, koşullar uygun değilse, güdülenme durumu ortaya çıkamayabilir. Bu nedenle çevresel koşullar belli bazı bireysel özelliklere sahip olmaktan çok daha önemlidir. Bazı durumlarda ilgili olarak başlangıçtaki beklentimiz oldukça yüksek olabilir. Bu durum güdülenmiş bir biçimde olaya yaklaşmamızı sağlar. Ancak bir süre sonra durumun hiçte beklediğimiz gibi olmadığını görmek bizi olumsuz etkileyebilir. Bunun tam tersi bir durumda söz konusu olabilir. Yani başlangıçta durumun heyecan verici olmadığını düşünebilir, olaya bu biçimde yaklaşabiliriz. Üzerinden bir zaman geçtikten sonra, durumun farklı olduğunu, heyecan verici olduğunu görebiliriz. Diğer bir deyişle duruma ilişkin algımızda önemli bir değişiklik gerçekleşebilir, bu durumda güdülenme düzeyimize etkide bulunabilir. Koşullara ilişkin diğer bazı örnekler, antrenörlerin tutumları, takımın kazanç/kayıp durumları, karşılaşmanın yapıldığı çevre olabilir. (71)

Durumsal yaklaşımın en zayıf olduğu nokta, koşulların güdülenmeyi her zaman açıklayamamasıdır. Koşullar çok kötü olduğu halde, üst düzey

güdülenmeyi başarabilen çok sayıda sporcu vardır. Bunun yanında, bir maç kaybedildiğinde, antrenörden azar işitildiğinde, ya da bir hata yapıldığında sporcu takımı terk etme yoluna gitmez. Hatta bazen sporcu ciddi bir biçimde sakatlandığında bile, yarışmaya bir an evvel dönebilmek için çaba harcar. ⁽⁷¹⁾

Başarı motivasyonuna durumsal yaklaşım modelinde iki önemli durumsal faktör vardır. Birincisi görevin zorluğu veya bireyin başarı olasılığı (Ps)'dir. Sporcular yarışmasal bir durumda, başarma şansları ile ilgili olarak (Ps) subjektif, algısal değerlendirmelerde bulunacaktır.^(30,47) Yarışmasal durumla ilgili olarak teşvik değeri, başarı olasılığının 1'den çıkarılması ile bulunur. Çünkü olasılık hesaplarına göre bireyin %100 başarılı olma olasılığı "1", %100 başarısız olma olasılığı "0" olarak düşünülürse, diğer bütün varolan olası teşvik olma değerleri, "0" (sıfır) ile "1" (bir) arasında bulunacaktır.⁽⁴⁷⁾ Bunu bir örnek ile açıklamak gerekirse, eğer siz orta düzeyde bir tenisçi iseniz, sizden başarısız bir tenisçi ile maç yaptığınızda başarı olasılığınız 10 üzerinden 9 yani (0,90), sizden daha iyi bir tenisçi ile maç yaptığınızda başarı olasılığınız 10 üzerinden 2 yani (0,20), ya da kendi ayarınızda bir tenisçi ile maç yaptığınızda başarı olasılığınız 10 üzerinden 5 yani (0,50) olacaktır. Görüldüğü gibi bütün başarı olasılığı değerleri "0" ile "1" arasında değişmektedir. ⁽³⁰⁾

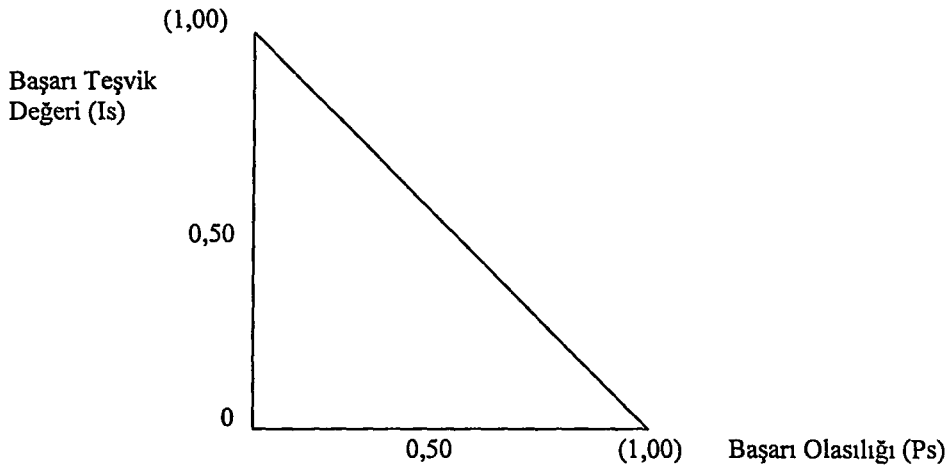
Atkinson'un başarı motivasyonuna durumsal yaklaşım modelinde ikinci durumsal faktör "başarı teşvik değeri"dir.^(15,30,47) Bu da başarı olasılığı gibi göreve

ait bir karakterdir. Başarı teşvik değeri direk olarak başarı olasılığı ile ilgilidir ve aşağıdaki şekilde formüle edilmiştir. ^(15,30,47)

$$I_s = I - P_s$$

Yukarıdaki formülden de görüleceği gibi başarı teşvik değeri yükseldikçe (I_s), başarı olasılığı (P_s) düşer. Bunu şu şekilde açıklayabiliriz. Zayıf bir takımın kuvvetli bir takım karşısındaki başarı olasılığı düşüktür. Örneğin; $P_s=0,10$, bu durumda zayıf takımın başarı teşvik değeri $I_s = 0,90$ olacaktır. Bu durumu kuvvetli takım açısından düşünecek olursak, kuvvetli takımın başarı olasılığı $P_s=0,90$, başarı teşvik değeri ise $I_s = 0,10$ olacaktır. ⁽³⁰⁾

Atkinson'un teorisinin ve formülünü incelediğimizde $I_s = I - P_s$, sporcularını sahip olabilecekleri en büyük motivasyon değerinin, başarı olasılığının $P_s = 0,50$, başarı teşvik değerinin $I_s = 0,50$ durumunda oluşacağını görürüz. Çünkü, diğer hiçbir koşulda ($P_s \times I_s$) yani $(0,50 \times 0,50) = 0,25$ başarı olasılığının üzerine çıkan bir değer olmayacaktır. Örneğin; başarı olasılığının $P_s=0,70$ olduğunu düşünecek olursak, başarı teşvik değeri $I_s = 0,30$ olur. Bu durumda ($P_s \times I_s$) yani $(0,70 \times 0,30) = 0,21$ olur.



Figür 1 : Başarıyı Teşvik edici değer (Is) ve başarı olasılığı (Ps) ilişkisi

Başarı motivasyonunu hesaplamada şimdiye kadar açıklanan bütün ilişkileri göz önüne aldığımızda, başarı motivasyonu formülümüz aşağıdaki gibi olur. ^(15,30)

$$n \text{ Ach} = (Ms - Maf) \cdot (Ps \cdot Is)$$

Formülden de anlaşılacağı üzere, başarı motivi (Ms), başarısızlıktan kaçınma motivi (Maf), başarı olasılığı (Ps) ve başarı teşvik değeri (Is) arasında çarpımsal bir ilişki bulunmaktadır. Bunun anlamı şudur; başarı olasılığı (Ps) veya başarı teşvik değerlerinden (Is) herhangi birisinin "0" olması durumunda nAch = "0" olacaktır. ⁽³⁰⁾

Atkinson'a göre, davranışsal eğilim ya da başarıya yaklaşma eğilimi (Ts) durumsal faktörlerin olduğu kadar bireysel başarıya yaklaşma güdüsünün bir ürünüdür ve şu şekilde formüle edilir. ⁽³⁰⁾

$$Ts = Ms \times Ps \times Is$$

Aşağıda görüldüğü gibi başarıya yaklaşma eğiliminin en yüksek olduğu durum Ps = 0,50 olduğundandır. ^(15,30,47)

Yine formülden de anlaşılacağı üzere Ts değerini etkileyen bir diğer faktör ise başarı motivinin yüksekliğidir. Aşağıda görüldüğü gibi başarı motivinin yüksek olduğu durumda Ts değeri de yüksektir. ⁽³⁰⁾

$$\begin{array}{l} \underline{Ps} \quad \underline{Ts} \quad \underline{Ms} \\ Ts = 0,10 \times 0,90 \times 8 \quad = 0,72 \\ Ts = 0,10 \times 0,90 \times 2 \quad = 0,18 \end{array}$$

Başarısızlıktan kaçma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma eğilimini beraber ele aldığımızda başarı durumlarına yaklaşmayan bazı bireyler bulabiliriz. Bunlar kuvvetli bir eğilimle mücadeleden kaçma isteği gösterirler. ⁽³⁰⁾

Başarısızlıktan kaçınma eğilimi Taf bireyin güdüsünü ya da kişilik faktörünün Maf ve durumsal faktörlerin (Pf x If) ürünü olarak tanımlanır ve aralarında aşağıda görüldüğü gibi çarpımsal bir ilişki vardır.

$$Taf = Maf \times Pf \times If$$

Başarıya yaklaşma eğilimi gibi, başarısızlıktan kaçma eğilimi de bireyler arasında farklılık gösterir. Fakat başarı olasılığı Ps = 0,50, olduğu zaman en yüksek negatif değere ulaşır. Başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan uzaklaşma eğilimi en yüksek olarak başarı olasılığı 0,50 iken görülür. ^(15,30) Yani kendi seviyemizde bir rakiple veya kazanma şansımızın az olduğu bir rakiple karşılaştığımız zaman en yüksek başarıma davranışı ortaya çıkar. Yüksek

başarılılar mücadeleci ortamlara girmek isterlerken düşük başarılılar bu tür ortamlardan kaçmak isterler. ⁽³⁰⁾

Her bir bireyin çelişkili motivleri ve başarı eğilimleri olduğundan, ayrıntılı davranış eğilimi hesaplanmalıdır. Atkinson'a göre; ayrıntılı davranış eğilim veya bileşik merkezli başarı eğilimi (Ta)

$$Ta = Ts - Taf \quad \text{yani}$$

$$Ta = (Ms \times Ps \times Is) - (Maf \times Pf \times If)$$

Yukarıdaki formülü kişilik faktörleri ve durumsal faktörleri birbirinden ayırarak yapılandırırsak;

$$Ta = (Ms - Maf) \times [Ps \times (I - Ps)] \text{ olur. }^{(30)}$$

Formülden de anlaşılacağı üzere, bireyin birleşik merkezli başarı eğiliminin (resultant achievement oriented tendency, Ta), negatif veya pozitif olması, başarı motivinin ve başarısızlıktan kaçınma motivinin alacağı değerlere göre değişir. Başarı motivini başarısızlıktan kaçınma motivinden yüksek olan bir bireyin değerleri daima pozitif olacak ve başarı durumlarına yaklaşacaklardır. Tersine olan durumlarda ise bireyler başarılı olabilmeye durumlarından kaçma eğiliminde olacaklardır. Ayrıca bu motivler arasındaki fark (Ms - Maf) ne kadar büyük olursa başarılı olma isteği ile başarısızlıktan kaçınma farkı da buna paralel olarak artacaktır. ⁽³⁰⁾

Görüldüğü gibi davranışsal yaklaşım ve durumsal yaklaşım ayrı ayrı ele alındığında başarı motivasyonunu açıklamada yetersiz görülmektedir. Bu iki yaklaşımı odak olan yaklaşıma göre (Etkileşimci Yaklaşım) bireysel özellikler ve koşullar birlikte güdülenmeyi sağlarlar. ⁽⁷¹⁾

2.6.BAŞARI MOTİVASYONUNUN DIŞSAL MOTİVASYONLA İLİŞKİSİ

Mc Clelland, başarısızlıktan kaçınma güdüsü, başarı elde etme güdüsünden fazla olan kişilerin kuramsal olarak başarı durumlarına giremeyeceklerini göstermiştir. Fakat durum gerçekte böyle olmadığı için Atkinson (1964), bunun dışsal motivasyonun harekete geçmesine bağlı olduğuna dikkat çekmiştir. ⁽⁷²⁾ Yani başarı motivi düşük, başarısızlıktan kaçınma motivi yüksek bir sporcu bu özelliğine rağmen, başarı durumları içine girebilir. Burada dışsal motivasyonun farklılık getireceği düşünülür. ⁽⁴⁷⁾ Dışsal motivasyonlar birçok şekillerde kullanılmaktadır. Verilecek paralar, arabalar, kupalar, övgüler, seyirciler daha birçok maddi ve maddi olmayan dışsal ödüllerden bahsetmek mümkündür. Yukarıda açıklanan teoriye dışsal ödüller de eklendiğinde başarı motivasyonu formülü aşağıdaki gibi olur. ^(15,30,47)

$$nAch = (Ms - Maf) (Ps. Is) + Mext$$

Bundan şöyle bir sonuç çıkar. Başarı motivi düşük ve başarısızlıktan kaçınma motivi yüksek olan bir sporcu, belirli dışsal ödüller verildiğinde yarışmasal bir duruma girme eğiliminde olabilir. ^(15,47)

Dışsal ödül ile içsel motivasyon arasındaki ilişkiyi açıklayan en önemli çalışmalar Deci ve ark. tarafından yapılmıştır. (Deci, 1971, 1972, 1975, 1978, 1980 ; Deci ve ark., 1975). Deci, dışsal ödüllerin motivasyonu iki şekilde etkilediğini öne sürer. İlkinde içsel motivasyonda bir azalma söz konusudur ve bu durum kişilerin denetim odaklarını içselden dışsala doğru değiştirdiğini anladıklarında meydana gelmektedir. Buna dışsal motivasyonun kontrol edilen yönü (controlling aspect of extrinsic motivation) denir ve sporcuyla yalnızca rol yapan piyon yerine koyar. Dışsal ödüllerin ikinci etkisi “bilgiseldir” ve içsel motivasyonda artma ile sonuçlanır. Eğer bir dışsal ödül kişinin kendine yeterlilik ve kendini kanıtlama duygusunu arttıran bir geri bildirim (feedback) sağlarsa sonuç; artmış içsel motivasyon olacaktır. buna dışsal motivasyonun bilgisel yönü denir (informational aspect of extrinsic motivation) ve sporcuyla gerçek sporcu durumuna sokar. Kısacası burada ödülün nasıl algılandığı önemlidir. Eğer ödül performans hakkında olumlu bilgi taşıması bakımından göz önüne alınırsa içsel motivasyon yükselecektir. ⁽⁷²⁾

Bu anlamda yarışma koşullarında mücadele edecek sporculara, sarfettikleri efor dolayısıyla verilecek çeşitli dışsal ödüller (maddi veya maddi olmayan) başarısızlıktan kaçınma motivisi yüksek olan sporcular için yararlı olabilir. ⁽⁴⁷⁾

Sporculara verilecek ödüller uygun bir şekilde ve uygun metotlarla doğru zamanda iletilmelidir. Aşağıdaki tabloda Martens (1990)'a göre dışsal ödüller gösterilmektedir. ⁽⁴⁷⁾

DIŞSAL ÖDÜLLER

MADDİ ÖDÜLLER	MADDİ OLMAYAN ÖDÜLLER	AKTİVİTE ÖDÜLLERİ
Kupalar	Övgüler	Egzersiz yapmak
Madalyalar	Takdir edilmeler	Yerine oyun oynama
Kurdeleler	Gülümsemeler	Oyuna devam edebilme
Bantlar	Onaylama ifadeleri	Başka takımla oynamak için
Şeritler	Reklam	seyahata çıkma
Rozetler	İlgilenme ifadeleri	Dinlenmeye gitmeye sahip
T.Shirts		olma
Plaketler		Diğer oyuncularla yer
Şiltler		pozisyon değiştirme
Para		
Arabalar		
Daireler		

2.7. KENDİNE GÜVEN VE HEDEF BELİRLEMENİN MOTİVASYONLA İLİŞKİSİ

Kişisel mükemmelliğin özünde belirlenen hedefe ulaşmak yolunda kişinin bütün kapasitesi ve performansı ile onurlu, muhafazakar ve sadık duygularla

çalışması yatar. Kendine yararlılık, başarılı bir sonuç elde etmek üzere kişinin gücünü ve dayanıklılığını sonuna kadar kullanmayı kendine telkin etmesidir (Bandura). Yararlılık beklentileri kişinin bir işi başarmak için harcadığı gayret miktarı ve başarısızlık halinde göstereceği ısrar süresidir. Normal bir performans için kişinin kapasitesi yeterli ise ve her türlü uygun ve gerekli teşvik sağlanmışsa kişinin performansının sadece sarfettiği gayretten beklentisine ve kabiliyet inancına bağlı olduğu ileri sürülür (Bandura). Daha önce ulaşılmış hedefler sayesinde elde edilen tatmin duyguları insanın yararlılık düzeyini geliştirip yükseltmesi için önemli bir araçtır (Bandura, Bandura-Schunk,).⁽⁷⁵⁾

Pek çok araştırma göstermiştir ki, amaç belirleme, amaçlar özel ve mücadele edici ise görev performansını pozitif olarak etkiler ve görev dönütü (feedback) amaçlar ile ilgili gelişmeyi sağlar (Hall Haward,).⁽³⁰⁾ Ayrıca sporcuların tecrübe ettikleri başarı ve başarısızlıkların beklentilerini ve ileride gösterecekleri başarı davranışını etkileyeceği tespit edilmiştir.⁽⁵⁷⁾

Lacke&Latham sporda ya da fiziksel aktivitelerde amaç belirlemenin uygulanması için pek çok öneri sağlamışlardır. Bu önerilerden bir tanesi, katılımcıları amaçlar için mücadele etmeye cesaretlendirmektir. Bu amaçlar zor ve ulaşılabilirliği basit olmayabilir, fakat gerçekçi ve erişilebilir olmalıdır. Gerçekçi olmayan amaçlardan kaçınmak gerekir. Çünkü amaçların çok zor olması başarısızlıkta sürekliliğe neden olur. Bundan dolayı araştırmacılar beden eğitimi öğretmenlerine ve antrenörlere performans amaçlarının her zaman gerçekçi

olmasını önerir. Ayrıca, amaç zorluğu ve performans arasında pozitif bir ilişki olmalıdır. Başarılı amaç seçiminin en önemli safhalarından bir tanesi, amaçların mücadeleye açık, gerçekçi ve ulaşılabilir olmasıdır. Eğer amaçlar çok zor ve başarılamaz ise, bunlar sporculara başarısız olacakları ya da istenilen miktarda iyi olamayacakları mesajını verir. Ayrıca, amaçlar çok basitse bu sefer başarı çok anlamsız ve ödül yalan olacaktır. Çok çabuk ulaşılan amaçlar kötü davranışlar sağlayacaktır. Çünkü sporcu amaca çok az bir çaba sarfederek ulaşacaktır. ⁽⁶⁹⁾

Her sporcu amacını sahip olduğu performansa göre belirlemelidir. Örneğin; üst seviyeli atletler 10 km. koşusu için yaklaşık 29 dakikayı hedef belirlerken, amatör atletlerin ise kendi başarabilecekleri bir hedef olan 40 dakika gibi bir zamanı hedef olarak seçmeleri performans gösterebilmeleri için gereklidir. ⁽⁷⁾

Bart S. amaç belirleme ile basketbolda serbest atış performansı arasındaki ilişkiyi kız basketbolcular üzerinde araştırdı. Araştırma sonucunda gerçekçi hedefler belirleyen katılımcıların serbest atış performansları ile kişisel amaçları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. ⁽⁹⁾

Lacke, Shaw, Saari& Lothom hedef belirlemenin performans üzerindeki etkilerini birçok araştırma yaparak tespit etmeye çalışmışlardır. Bu araştırmaların sonuçlarında ulaşılabilir, mücadelecı ve gerçekçi hedef belirlemenin performans

ve motivasyon üzerinde ulaşılması çok kolay veya ulaşılması imkansız hedefleri belirlemeden daha etkili olduğunu tespit etmişlerdir.⁽⁷⁾

Pek çok antrenör uzun vadeli amaçlarına uygun kısa vadeli amaçlar seçerek başarısız olurlar. Eğer kısa vadeli amaçlar ulaşamaz ise, başarısızlığın nedeni mutlaka değerlendirilmelidir. Amaçlar değiştirilebilir ve eğer motivasyonu yüksek tutmuyorsa yeniden değerlendirme yapılmalıdır (Weinberg, 1982).⁽⁷⁾

Başarı motivasyonunu etkileyen bir diğer faktör ise yarışma kaygısıdır. Spor ortamında sporcu, gerek yarışmadan önce gerekse yarışma sırasında ve sonrasında zaman zaman veya sürekli olarak gerginlik, huzursuzluk hissedebilir. Yarışma kaygısı yarışma ortamının yarattığı özel bir kaygı çeşididir. Yarışmada kaybetmekten dolayı endişeli ve huzursuz olma eğilimi veya kaybetmekten kaçınma güdüsü olarak da tanımlanabilir. Yarışma kaygısı da durumluluk (competitive state anxiety) ve sürekli kaygı (competitive trait anxiety) olarak ikiye ayrılabilir. Sürekli yarışma kaygısı her yarışma ortamında yaşanan gerginlik, endişe duygusu olarak tanımlanırken, durumluluk yarışma kaygısı bu duyguların bazı yarışma ortamlarında yaşanması olarak tanımlanabilir. Sürekli yarışma kaygısı, durumluluk yarışma kaygısının en iyi belirleyicisidir. Yüksek düzeydeki sürekli yarışma kaygısı, daha sık ve yoğunluktaki durumluk yarışma kaygısı, başarısızlık ve yarışma ortamından kaçma ile ilişkilidir. Yarışma ortamı ile sporcunun tepkisi arasındaki en önemli belirleyici sürekli yarışma kaygısıdır.⁽⁴⁾ Yüksek düzeyde yarışma kaygısına sahip olan sporcular daha düşük düzeyde

sürekli yarışma kaygısına sahip olan sporculardan genellikle daha yüksek durumluk yarışma kaygısı gösterirler. ⁽³¹⁾

Sportdaki başarı için gerekli olan becerilerini yeterli algılama veya beceriler hakkında olumlu düşüncelere sahip olma şeklinde açıklayabileceğimiz kendine güven, atletik yeterlilik ve algılanan yeterlilik yarışma kaygısı üzerinde etki eden etmenlerdir. Bu konuda yapılan çalışmalar yüksek yarışma kaygısının algılanan yeterlilik ve kendine güven puanlarında düşmeye neden olduğunu göstermiştir. ^(8,32)

Gökmen, Aşçı yapmış oldukları çalışmada bayan hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisini incelemişlerdir. Yarışma kaygısının ölçümünde SCAT (Sport Competition Anxiety Test), atletik yeterliliğin ölçülmesinde Harter'in gençler için kendini algılama envanterinin atletik yeterlilik alt-ölçeği kullanılmıştır. Yapılan Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizine göre, başarı ile yarışma kaygısı arasında ters, başarı ile atletik yeterlilik arasında pozitif bir ilişki vardır ($p < 0.05$). Yarışma kaygısı ile atletik yeterlilik arasında da istatistiksel yönden anlamlı ters bir ilişki bulunmuştur. Fakat spor deneyimi ile atletik yeterlilik ve yarışma kaygısı arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. ⁽⁴⁾

2.8. MOTİVASYON ÇALIŞMALARI

Sporda yüksek performansa ulaşabilmek için sporcunun psikolojisi ve dolayısıyla motivasyonunun çok önemli olduğu aşikardır. Bunun farkında olan araştırmacılar özellikle son yıllarda motivasyonun performansla ilişkisi konusunda birçok çalışma yapmıştır.

Darren, Jeffery ve Curt, kendine yarar, güreş performansı ve yarışma öncesi etkileri konulu çalışmalarında, yarışmadan 15 dakika önce 70 güreşçiye, kendine yarar (Watson, Clark & Tellepen, 1988), zihinsel ve gövdesel stres testi uyguladılar. Araştırma sonuçlarında kendine yararın pozitif ve negatif etki ile zihinsel ve gövdesel stres ile ilişkisi tespit edildi. Sosyo zihinsel teori ile uyum içerisinde kendine yarar, ölçünün yenme-yenilmeden çok işlem merkezli olduğunda performansın önemli bir göstergesi olduğu tespit edildi. Ayrıca, kendine yarar duygusu yüksek sporcuların yarışmasal ortamlarda düşük kendine yarar duygusuna sahip sporculara oranla daha az stres düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. ⁽²⁰⁾

Edward ve Vancet yapmış oldukları çalışmada subjektif ve objektif yarış sonuçlarının iç motivasyona etkisinin olup olmadığını incelemişlerdir. Yarışma basketbolda şut atma yarışmasıdır. "Araştırmacılar çoğunlukla yarış sonuçlarını kazanma ve kaybetme yönünden incelerler. Ancak performansı bireyin subjektif görüşü açısından incelemeyi ihmal ederler." Yapılan bu çalışmada kazananların,

kaybedenlerin, düşük ve yüksek başarı oranındaki sporcuların iç motivasyonları çeşitli ölçüm yöntemleri kullanılarak karşılaştırılmıştır. Sonuçların gösterdiğine göre kazananların ve başarılı sporcuların iç motivasyonlarının kaybeden ve düşük başarı oranına sahip sporculardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bununla beraber birçok fark analizinin gösterdiğine göre önemli farklılıklar düşük ve yüksek başarı oranına sahip sporcular arasında daha belirgin bulunmuştur. Özellikle; yüksek başarı oranına sahip sporcuların sıkı çalışarak, daha yarışçı olarak ve fazladan çalışmayı severek kendilerini motive ettikleri anlaşılmıştır.⁽⁸⁰⁾

Yarışma durumunun iç motivasyona etkileri sosyal ve spor psikolojisi literatüründe birçok kere araştırmalarla gösterilmiştir. Direk yarış durumlarında, yani bir rakibe karşı yarış durumunda galip durumdakilerin iç motivasyonlarında artış görülürken, yenik durumdakilerin iç motivasyonlarında düşüş gözlenmiştir.⁽⁸⁰⁾

Belçika'da Olimpiyat oyunlarına katılan milli takım atletlerine bir test uygulanmış ve başarı motivasyonları araştırılmıştır. Sporcularla yapılan mülakatta ana hatlar olarak yüksek bir amaç edinebilme, daha iyi performans gösterme isteği, kaybetme ve kazanma kavramları, işlerindeki tatminleri ve hayal kırıklıkları incelenmiştir. En açık bulgulardan biri de içten gelen ve dıştan gelen motivasyonlar olmuştur. Burada içten gelen motivasyonlardan bazıları 100 m'yi koşma zamanının kendi kendine iyileştirilebilmesi, performansın kendi gerçek değerini göstermesi, başarı değişkenlerinin ılımlı olduğu zamanlar yarışmanın

tercih edilmesi, sporcuların kendilerine yakın kapasiteye sahip sporcularla yarışma isteklerinin fazla oluşudur. ⁽¹⁷⁾

Yapılan araştırmalar sonucunda yüksek başarı isteyenlerin düşük başarı isteyenlere oranla daha temkinli olduklarını, çok yüksek, uç noktadaki performanslardan kaçındıkları görülmüştür. Ayrıca araştırmalar, erkeklerin kadınlara oranla daha gerçekçi ve orta seviyede amaçlar edindiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan araştırmalar sporcuların başarılarını dış sebeplerden çok iç sebeplere, başarısızlıklarını da iç sebeplerden çok dış sebeplere bağladıkları tespit edilmiştir. ⁽¹⁷⁾

Higlen ve Benneth, Kanada güreş milli takımındaki güreşçiler ile diğer güreşçiler arasındaki farkları incelediler. Sonuçta milli olan güreşçilerin özgüven, kararlılık, kendine inanma gibi kişilik özelliklerinin daha yüksek olduğu tespit edildi. Ayrıca başarılı sporcuların önemli müsabakalar öncesi heyecanlarını kontrol edebildikleri sonucuna varıldı. ⁽³⁾

Will Black ve Maureen Weiss; antrenör davranışlarının sporcunun dış motivasyonuna çok etkili olduğunu, sporcuymotive ederek yaptığı işten zevk almasını sağladığını, ayrıca teknik ve taktik olarak sporcunun yönlendirilmesinin sporcuym cesaretlendirerek başarısına katkıda bulunduğunu saptamışlardır. ⁽⁴⁰⁾

Will Black ve Moureen'in çalışmasının bir benzerinin de Harter yılları arasında yapmıştır. Çalışmanın konusu "yarış motivasyonu ve antrenör davranışlarıdır." Sonuçta; sporcuların antrenörlerin davranışlarından çok fazla etkilendiklerini, daha fazla cesaret, daha fazla hırs, daha fazla taktik veren antrenörlerin sporcuların daha başarılı olduğu tespit edilmiştir. ⁽³⁵⁾

Bruce , Oyuncunun ve takımın motivasyonuna uygun yaklaşım yöntemleri ile ilgili yapmış olduğu çalışmada, motivasyona uzun dönemde yaklaşmanın, sporcunun spora katılım nedenlerinin, sporcunun belirlediği hedeflerin ve müsabaka öncesi konuşmaların motivasyon üzerindeki etkilerini inceledi. Araştırmada, sporcu müsabakanın önemini kavradığı sürece kendiliğinden motive olabileceğini, birkaç problemlili sporcu için maç öncesi konuşmanın gerekli olacağı belirtiliyor. Ancak esas problemin sporcunun müsabakanın önemini kavrayamadığı zaman, rakibini kendi seviyesinden aşağı gördüğü zaman baş göstereceğini, performansın düşeceğini ve kötü sonuçların alınabileceğini bildiriyor. Araştırmanın 1) daha yüksek motivasyon değerlerine sahip olan sporcuların daha başarılı olacağı ve profesyonellerin nasıl motive olacaklarını daha iyi bildikleri, 2) yarışma esnasında otomatik cevapların sıklığının, motivasyonun artmasına neden olduğu, 3) sporcunun tecrübeli olmasının motive olmasını kolaylaştırdığı gibi sonuçları vardır. ⁽¹⁴⁾

Coşkuntürk, yapmış olduğu çalışmada kendi branşında milli olmuş 30 sporcu ile, kendi branşlarında milli olmamış 30 sporcuyu performans ve

motivasyonları açısından karşılaştırmış ve sonuçta milli olan sporcuların motivasyonlarının milli olmayanlara oranla anlamlı biçimde yüksek olduğunu belirtmiştir.⁽¹⁷⁾

Frederic ve arkadaşları motivasyon ve elit performansı konulu çalışmalarında iç motivasyon ve dış motivasyonu incelemişlerdir. Araştırmaya 63'ü erkek 35'i kadın toplam 98 üst düzey Bulgar sporcu katılmıştır. Sonuçlar az başarılı atletlerle karşılaştırıldığında daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca kadın sporcuların iç motivasyonlarının erke sporculara oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.⁽²⁹⁾

Türk futbolcusunun motivasyon boyutunun araştırıldığı çalışmada 121 futbolcuya 31 soruluk performans motivasyon testi uygulandı. Bu test ile, sporcunun sahip olduğu performans seviyesinin, takımı ve kendisini başarıya götürebilecek şekilde ve sonuna kadar kullanmaya hazır olup olmadığı araştırıldı. Yani yarışmada başarıya ulaşmak için kendisine verilen görevi yapmakta kararlılık ve ısrarlılık. Bu tanıma göre, motivasyon sporcunun hırsı ve irade gücünü belirleyen bir faktör olarak düşünülmektedir. Önemli olan futbolcunun futbol kapasitesi değildir. Onun bu kapasiteyi aşmak için sınırlarını zorlamakta gösterdiği iyi niyet ve azimdir. Araştırmanın sonucunda her bir futbolcunun topladığı değer 100'e eşitlendiği (100 üzerinden değerlendirildi) ve eşitlenen değer % olarak ifade edildi. Başarı kazanma ve kazanacağına inanma, test sonuçlarına göre, futbolcuların %57, 85'i ortalama değerlerin üzerinde puan

toplarken, %30,57'si ortalamanın altında kaldı. Bu oldukça iyi bir motivasyon düzeyidir, ancak, futbolcuların %52,38'inin testin 20 numaralı sorusuna (Bir yarışmanın sonucunda rastlantı çok büyük rol oynar) evet yanıtını vermesi çok düşündürücüdür. Buradan, futbolcuların kendilerine, arkadaşlarına ve antrenörlerine güvenmedikleri sonucu çıkarılabilir. Ayrıca yüksek kazanma isteğinin ve yetersiz güven duygusunun bir araya geldiğinde, ağır bir psikolojik baskı oluşturacağı ve aşırı motivasyon haline neden olacağı belirtilmiştir. ⁽¹⁰⁾

Bayar, Koruç, ve Duygulu sözlü ve maddi ödüllerin performans üzerine etkisini test etmek amacı ile yapmış oldukları çalışmada yaşları $21.033 + 3.478$ olan 16 kız, 15 erkek toplam 31 spor okulu öğrencisini denek olarak almışlardır. Denekler spor salonunda kurulan 20m. mekik koşusu parkurunda kendi en iyilerini yapmaları istenerek koşturulmuş ve elde edilen değerler eşlenerek iki deney (sözlü özendirici ve maddi ödül), bir kontrol grubuna ayrılmışlardır. Aynı saha koşularında üç gün aradan sonra her grup için ayrı ayrı 20m. mekik koşusu yaptırılmıştır. Elde edilen verilere gruplar arasındaki ön test, son test farklarını saptamak amacı ile 3x 2 lik tekrarlı ölçümlerde ANOVA yapılmıştır. ($F= 4.13$; $P = 0.027$) ve anlamlı sonuçlar bulunmuştur ($P<.05$). Tukey testi sonucunda farklılığın kontrol grubundan gelmekte olduğu saptanmıştır. Her grubun ön test ve son test değerleri arasındaki farklılıkları test etmek amacı ile eşleştirilmiş t testi uygulanmıştır. Sözlü özendiricilerde $t=3,48$, maddi ödüllerde $t=5,31$ son test lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<.01$). Elde edilen bulgular maddi ödüllerin

sözlü ödüllere göre daha fazla etkili olduğunu göstermektedir. Kontrol grubunda ise anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. ⁽¹²⁾

Tiryaki, yapmış olduğu çalışmada, içsel nedenlerden dolayı sportif bir aktiviteye katılan gençlerin bu içsel motivasyonlarının dışsal bir ödülle (para ile) değişip değişmediğini belirlemiştir. Bu değişimde gençlerin performans ölçümleri, çalışmalara katılım veya çalışmalara devam etme oranları ve çalışmanın başında ve sonunda sportif aktiviteye katılımlarına ilişkin ifadelerin karşılaştırılması ile belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarında deneklerin sportif aktiviteye katılımlarındaki temel nedenin içsel nedenler olduğu, deneklerin sportif aktiviteyi sürdürme ya da çalışmalara devam etme oranları bakımından aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığı, performans-sonuç bilgisi olan grubun haftalar boyunca performanslarında anlamlı bir farklılığın olmadığı, ödül (para) alan grubun tam ödül almama koşuluna giden çalışmalar boyunca performanslarında anlamlı bir farklılığın olduğunu, ödül alan ve almayan grubun ilk iki haftadaki performansları bakımından aralarında anlamlı fark bulunamazken, son iki haftadaki performansları bakımından anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, deneklerin çalışmaya ara verilip neler yaptıkları gözlemlendiğinde ise ödül alan gruptaki deneklerin çoğu ilk iki haftada çalışmaya devam etmişler daha sonraki haftalarda bu sayı 6'ya, 5'e ve 3'e düşmüş, ayrıca deneklerin ayakta top sektirmek, potaya top atmak vb. amaç dışı hareketlerde buldukları görülmüştür. Yine çalışma sonunda kalan deneklerin sayıları da haftalar ilerledikçe düşmüştür. Performans-sonuç bilgisi olan grup ise

daha istikrarlı görülmüş ve hemen her arada en az 8-9 öğrencinin çalışmaya devam ettiği gözlenmiştir. (72)

Marios ve ark.; değişik öğretim yöntemlerinin öğrencilerin motivasyonu üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılan oldukları çalışmada bir sınıftaki 24 kız öğrenciye 10 hafta boyunca atletizm öğretildi. Derslerde hem uygulama hem de ayırt etme (inclusion) öğretim yöntemleri kullanıldı. Her bir dersin sonunda öğrenciler iç motivasyonlarının ve amaçlarının ölçüldüğü kendi raporlarını doldurdular. Kurs tamamlandığında 8 öğrenciyle kursa olan reaksiyonlarını değerlendirmek için görüşme yapıldı. ANOVA testi, yeterlilik, özerklik ve görev oryantasyonu yüksek olan öğrencilerin daha yüksek iç motivasyona sahip olduğunu göstermiştir. Ancak öğretim tekniklerinin de bağımsız etkileri olduğu bulundu, ayırt etme yöntemi (inclusion), kişisel motivasyon ve çalışma amacının yüksek seviyeleri ve işten kaçınmanın düşük seviyeleriyle ilişkili bulundu. (54)

Başarı hedefleri ve tatmin duygusunun incelendiği bir çalışmada, ego da yüksek görevde düşük oryantasyonlu katılımcılar eforun başarı ile çok fazla ilişkili olmadığını düşünürlerken, yüksek görev düşük ego oryantasyonlu katılımcılar dış kaynakların başarı üzerinde etkisinin çok az olduğuna inanmaktadırlar. (64)

Zihinsel antrenman yöntemlerinin iç motivasyon üzerine etkilerinin incelendiği bir çalışmada zihinsel antrenman yöntemlerini uygulayan deneklerin

kontrol grubuna oranla daha fazla antrenman yapma eğiliminde oldukları daha yüksek ve uygun hedefler belirledikleri tespit edilmiştir. ⁽⁵³⁾

Düşük ve yüksek becerideki öğrencilerin egzersiz sırasındaki endişe durumlarının motivasyon düzeyine etkisi konulu çalışma sonuçlarının gösterdiğine göre çok yüksek amaçlar belirlemenin iç motivasyon üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı sonucuna varılırken, düşük hedefler belirlendiğinde ise başarılı çocuklarla yarışan başarısız çocukların motivasyonları düşmüştür. Aynı şekilde düşük hedefler belirlendiğinde az başarılı çocuklarla yarışan başarılı çocuklarında motivasyonlarında düşüş gözlenmiştir. ⁽⁶²⁾

Yapılan diğer bir çalışmada görev oryantasyonlu yaklaşımın eforun tahmininde iyi bir gösterge olduğu tespit edilirken, ego oryantasyonlu yaklaşımın efor tahmininde etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Bunun yanında görev amaçlı yaklaşımlar, ego oryantasyonlu yaklaşımdan farklı olarak iç ilgilere ve efora direkt etki eder. Ek olarak iç ilgiler efor ile algılanan yeterlilik arasında ve görev amaçlı oryantasyon ile efor arasında önemli rol üstlenir. ⁽⁷⁸⁾

Treasure ise yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin motivasyonlarının geliştirilmesinde en etkili yollardan birinin performans artışını amaçlayan hedeflerin belirlenmesi olduğunu kuvvetli bulgulara dayanarak tespit etmiştir. ⁽⁷³⁾

Hedef teorisi (Locke&Latham) ve sosyo-zihinsel teori (Bandura), önceki performansın kendine güven, kişisel amaçlar ve kişisel performans arasındaki ilişkiyi bir noktada birleştirmeye çalışır. Thomas ve arkadaşları bu konuda yapmış oldukları çalışmada 216 yarışçı güreşçiyi incelediler. İki hipotez test edildi. İlki kendini yönetebilme modeli için genel destek beklendi. İkinci hipotezde ise yarışmasal ortamlarda kendine güvenin performansı artırıcı bir etkisi olduğu düşünüldü. İki hipotezde desteklendi. LISRAL 6 analizi kullanılarak yapılan incelemede kendini yönetebilmenin performansla ilişkisi olduğu desteklendi. Bunun yanında, uzatmaya giden karşılaşmalarda kendine güvenin performansın tahmininde tek önemli faktör olduğu belirlendi. ⁽⁷⁰⁾

Kendine güven, tatmin, kişisel amaçların ve son performansın yüzme performansına etkilerini içeren çalışmada, Theodorakis, 42 yüzücüye 4 deneme yaptırmıştır ve her deneme arasında 10 dakika ara vermiştir. 3.ve 4. denemeler öncesinde, kişisel hedef belirlenmesi ve kendine güvenin ölçülmesi için anket (kaalas) dolduruldu. Sonuçların gösterdiğine göre bu son iki denemede performansta artış oldu. Son performans, kendine güven, kendini tatmin ve kişisel amaçlar 3.ve 4. denemede performansın göstergesi oldu. ALISREL 6 analizi son performansın gelecekteki performansın ana göstergesi olduğunu gösterdi. Kişisel amaç belirleme, kendine güven ve tatmin son denemeden etkilendi. Araştırmanın ikinci aşamasında ise son performansı değerlendirme dışı bırakıldı ve sonuçların gösterdiğine göre kendine güven ile performans arasında olumlu ilişki tespit edildi. ⁽⁶⁸⁾

2.9. SPORTİF TECRÜBE BAŞARI İLİŞKİSİ

Doğru profesyonel yaklaşım içerisinde dünya standartlarında başarılı sayılabilecek sporcular elit ve tecrübeli olarak adlandırılırlar. Bu tip sporcuların çeşitli psikolojik özelliklerini konu alan birçok araştırma yapılmıştır. ⁽³⁴⁾

Güreşçiler üzerinde (Gould, Weiss& Weinberg, 1981; Highlen&Bennett, 1972; Morgon & Johnsooon, 1977; Silva, Shultz, Haslam & Murray, 1981; Silva, Shuttill, 1972; Morgan & Pollack, 1977; Silva & Hardy, 1986), elit uzun mesafe koşucularını konu alan (Morgan, 1972; Morgan, pollack, 1977; Silva & Hardy 1986) ve elit bisikletçiler üzerinde (Harberg, Mullin, Bahrke & Limberg, 1972) çeşitli çalışmalar yapmışlardır. ⁽¹⁵⁾

Bu çalışmaların odak noktası performans ve performans artışına destek vermektedir. Bundan dolayı araştırmacılar kişilik faktörleri ile performans arasında ilişki kurmaya çalışmışlardır. Bu çalışmaların büyük çoğunluğunda ise tecrübeli elit sporcularla, tecrübesiz elit olmayan ve sedanter grupların çeşitli kişilik özelliklerini karşılaştırmışlardır.

Reilly (1979), Paige (1973), Rasch ve Kroll (1964), futbol, Amerikan futbolu ve güreşte şampiyon olmuş erkek sporcular arasında kişilik boyutu ile ilgili çalışmalar yapmışlardır. Relly araştırmasında 16 PF (16 Kişilik faktörü sorusu) kullanmış ve sonuçta tecrübeli elit erkek futbolcuların kendilerine

güvenlerinin daha fazla olduğunu, daha kararlı ve azimli olduklarını tespit etmiştir. ⁽³⁾

MMPI (Çok Yönlü Kişilik Envanteri) kullanılarak yapılan çalışmada dokuz avrupa ülkesinin başarılı ve tecrübeli erkek futbolcularının ve özellikle Alman ve İtalyan futbolcuların daha saldırgan oldukları tespit edilmiştir. ⁽³⁾

Paige ise futbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada başarılı futbolcuların kendilerini kontrol edebilme yeteneklerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Ayrıca çalışmasında galip durumdaki futbolcuların, yenik durumdaki futbolculara nazaran daha az sportmence davrandıklarını tespit etmiştir. Kroll ve Peterson'in çalışmalarının sonuçları da Paige'i destekler niteliktedir. ⁽³⁾

Futbol, Amerikan futbolu ve güreş sporcularının kişilik durumları ve başarı ilişkisi bütün sporlar için genellenemez. Bununla beraber araştırmacıların genel bulguları tecrübeli sporcuların düşük stres düzeyine, depresyona ve gerilime sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca tecrübeli sporcuların kendilerine güvenlerinin, kararlılıklarının, başarı ihtiyaçlarının, yaratıcılıklarının, zihinsel zindeliklerinin, saldırganlık düzeylerinin ve kendilerini ifade edebilmek gibi kişilik özelliklerinin daha az tecrübeli sporcular ve sedanter grupla karşılaştırıldığında daha yüksek değerlere sahip olduklarını göstermektedir. ⁽³⁾

Elit sporcuların diğer sporculara oranla daha fazla riskli ortamlarda bulunmaya eğilimli olduklarını gösteren çalışmalar vardır. Tecrübeli-elit sporcuları tehlikeli ortamlara girmeye yönelten unsurların iç motivasyonlarının yüksek olmasından ve kendilerinden beklentilerin fazla olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. (7)

Tecrübeli-elit sporcuların kendilerine güvenleri daha yüksektir. Bu tip sporcular kendilerinden iki yönden emindirler. 1) Kendi kabiliyetlerinden dolayı, 2) Başarı şanslarının yüksek olmasından dolayı. Onların spor geçmişleri başarılarla doludur ve başarıyı defalarca tecrübe etmişlerdir. İleride de başarılı olacaklarına inanırlar. Rakiplerinin başarılı olmalarını engelleyeceklerini düşünmezler. Başarı beklentisi ve sporcunun başarı motivasyonu rakiplerinin seviye ve yeteneklerinden etkilenir. Kazanma inançları düşük sporcuların motivasyonları da düşüktür. Elit sporcular ise her zaman kazanacaklarına inanırlar. Atkinson'a göre sporcunun başarı motivasyonunun en yüksek olduğu durum başarı şansının %50 olduğunu düşündüklerindedir. (7)

Bireylerin strese karşı toleransları kişilikleri, motivasyon düzeyleri, yetenek ve tecrübe farklılıklarına göre değişir. Yani, bir yarışmacı için stresli olan bir ortamın diğer bir yarışmacı içinde aynı etkiyi göstermesi beklenemez. Örneğin; seyircinin varlığı bir sporcunun yüksek performans göstermesini sağlarken bir diğerinin performansını düşürebilir. Genellikle; spora yeni başlayan tecrübesiz sporcular seyirci varlığından olumsuz etkilenirken, tecrübeli sporcular

bunu performanslarını arttıran bir araç olarak kullanabilirler. Bunun sebebi, tecrübeli atletlerin stresli ortamlarda defalarca bulunup, stresi tecrübe etmelerinden ve stresle başa çıkmayı başarabilmelerinden kaynaklanmaktadır. ⁽²¹⁾

Yapılan bir araştırmada Fenz, acemi ve tecrübeli paraşütçülerin stres düzeylerini incelemiştir. bu tip aktivitelerde stres düzeyi en üst limitindedir. Çünkü hayat risk altındadır. Bu araştırmanın sonuçlarında acemi ve tecrübeli paraşütçülerin stres düzeylerinde büyük farklılıklar bulunurken aynı zamanda yüksek becerili ve düşük becerili paraşütçülerin stres düzeylerinde de farklılık bulunmuştur. ⁽²¹⁾

Tecrübeli atletlerle yapılan mülakatlarda bu atletler stresin başarı için çok önemli bir faktör olduğunu söylemişlerdir. Steve Backley (Gront Prix Event) altın madalya alan sporcu) mülakatta antrenman ve müsabaka performansı arasında en az %=10'luk bir fark olduğunu ve bunun gerekli bir faktör olduğunu düşündüğü stresten kaynaklandığını belirtmiştir. Steve Backley ayrıca stresi hiçbir zaman negatif bir durum olarak görmediğini söylemiştir. ⁽⁴²⁾

Sue Chellis ise (trambolinci) sahip olunan stres düzeyinin performansı olumlu etkileyebilmesi için yarışma yaklaştıkça sporcunun stres ile başa çıkabileceğine inanması ve kendisine güvenmesi gerektiğini bildirmiştir. Ünlü 400m. Davik Hemory ise stresin kontrol altında tutulabilmesi halinde performansa pozitif etkisi olacağını düşündüğünü söylemiştir. ⁽⁴²⁾

Elit sporcular zihinsel teknikleri kullanma bakımından da elit olmayanlara oranla daha başarılıdırlar. Örneğin; tecrübeli ve yetenekli sporcular dış uyarıları tahmin edebilme stratejilerini uygulayarak daha çabuk cevap verebilirler. Zihinsel stratejiler yıllar boyunca talimatlar ve çalışmalar yokluğunda kullanılmıştır. Araştırmacıların bu tekniklerin kullanılmasının sağlayacağı faydaları belirtmelerine bağlı olarak elit düzeydeki sporcular bu teknikleri değişik amaçlarla bilimsel düzeyde kullanmaya başladılar. Mahoney (1987) ulusal seviyede olan sporcuların bu teknikleri kullanarak streslerini yönetebildiklerini, kendilerine güven inşa edebildiklerini ve motivasyon düzeylerini geliştirebildiklerini, amatör düzeydeki sporcularla karşılaştırarak tespit etmiştir.

Bütün sporcular kazanmaları için büyük bir baskı altındadır. Kendilerini ispatlamak için ve diğer insanların (tarafhtarların) beklentilerine cevap vermek için mücadeleleri kazanmak durumundadırlar ve bu durum onları başaramama korkusunun yarattığı stres durumuna sokar. Bu baskı tecrübeli ve elit atletler üzerinde daha fazla oluşur. Çünkü onlardan beklentiler daha fazladır ve onlar daha önce bu beklentilere cevap vermişlerdir. Bundan dolayı sporcu kazandıkça ondan beklentiler artacak ve dolayısıyla sporcu üzerinde oluşan baskılar daha fazla olacaktır. Bununla beraber tecrübeli sporcular bu baskılarla başa çıkabilme açısından başarısız veya daha az başarılı sporculara oranla daha yeteneklidirler. Onların görüşüne göre stres yarışma ortamının bir parçasıdır ve ortaya koyabilecekleri performansı engelleyemez. Yapılan bir çok araştırmada tecrübeli

sporcuların zihinsel stratejileri kullanarak stres ile başa çıkabildiklerini göstermektedir. ^(65,76)

Stresin elit ve elit olmayan sporcular üzerindeki etkilerini inceleyen Graham ve Austin, 68 elit olmayan yarışmacı kriketçiye yarışmasal durum kaygı testini (Competitive State Anxiety Inventory-2) uyguladıkları testin sonuçlarında elit ve elit olmayan kriketçilerin bilişsel ve somatik kaygı düzeylerinde farklılık bulunamadı. Ancak elit kriketçilerin kaygı durumlarında başarıya ulaşmayı daha kolay sağladıklarını tespit etmişlerdir. ⁽³³⁾

Nico ve Van kişiler arası stres, performans seviyesi ve aile desteği konulu çalışmalarında 65 yüksek yetenekli genç futbolcuyu denek olarak almışlardır. Çalışma yedi ay sürmüş ve ailenin yaratabileceği etkiler göz önüne alınmıştır. Araştırma sonucunda takım içerisinde kişiler arası stresin performans seviyesinin belirlenmesinde önemli bir faktör olduğunu gösteren bulgulara rastlanmamıştır. Bununla beraber düşük performans seviyesinin bazı durumlarda (anne, baba desteği olmadığı) bireyleri negatif duygulara sürüklediği belirlenmiştir. ⁽⁵⁹⁾

Maynard ve Lawrence gövdesel müdahale stratejilerinin yarı profesyonel futbolcuların yarışmasal stres ve performansları üzerindeki etkilerini incelediler. Araştırmaya katılan (n=17) deneye modifiye edilmiş yarışmasal kaygı durumu testi (CSAI-2) uygulandı. Bu test durumsal kaygının şiddetini ve yönünü belirleyen bir testtir. Denekler testi doldurduktan sonra lig maçına çıktılar. Maç

boyunca deneklerin performansları bireyler arası kriterler kullanılarak değerlendirildi. Daha sonra denekler kontrol (n=9) ve deney (n=8) olmak üzere ikiye ayrıldılar. Ayırım işlemi futbolcuların gövdesel stres düzeyleri ve yönüne göre yapıldı. 8 haftalık bir aradan sonra denekler tekrar lig maçına çıkarıldı. Yapılan çift yönlü varyans analizi sonucunda zihinsel stres şiddeti, gövdesel stres şiddeti ve gövdesel stres yönü ile performans arasında önemli ilişkiler bulundu.⁽⁵⁶⁾

Tecrübeli ve elit sporcuların duygu odaklamalı başa çıkma, bilişsel tekrardan yapılanma, kaçınma, gevşeme teknikleri, hedef belirleme, imgeleme, kendi kendine konuşma, yorma şekilleri, süreç hedeflerini kullanarak karşı karşıya kaldıkları stres ile başa çıkabildikleri söylenebilir.^(37,46)

Elit ve elit olmayan futbolcuların karar verme performanslarının, karar hızı ve verilen kararın doğruluğu açısından karşılaştırılmasını inceleyen Egesoy ve arkadaşları araştırma sonucunda elit futbolcuların karar verme doğrulukları ve hızlarının elit olmayanlara oranla daha çabuk olduğunu ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir.⁽²³⁾

Orlick ve Partington, tecrübeli sporcuların seyircinin varlığından memnun olduklarını ve bunu motivasyonlarını arttırmak için kullanabildiklerini, tecrübesiz sporcuların ise seyircilerin varlığından olumsuz etkilendiklerini ortaya koymuşlardır. Ancak sporcunun yapacağı hareket kolay, iyi öğrenilmiş ve yarışma

koşullarında tecrübe edilmiş ise seyircinin varlığının tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların motivasyonlarını arttırıcı etkisinin olabileceğini söylemişlerdir. ⁽⁶⁷⁾

Fodera, egzersiz yapma sıklığı ile başarı motivi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuçta daha fazla çalışanların daha güçlü başarı motivine sahip olduklarını belirlemiştir. ⁽⁶⁷⁾

Dunleavy & Dees, tecrübeli sporcuların başarı motivlerinin tecrübesiz veya daha az tecrübelilere oranla daha yüksek olduğunu ve başarı motivi düşük sporculara oranla daha fazla yarışma ortamlarında bulunmaya eğilimli olduklarını tespit etmişlerdir. Başarı motivi düşük sporcuların ise daha fazla rekreasyon türü sporlarla uğraşmaya eğilimli olduklarını belirtmişlerdir. Gabler ise, yüksek başarılı yüzücüler ile kontrol grubunun başarı motivleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Yine Gabler yapmış olduğu çalışmada yarışma ortamını seven başarılı sporcular ile rekreasyon sporu yapan sporcuların spora katılma nedenlerinin bazı yönlerden benzediğini bildirmiştir. ⁽⁷⁾

Özellikle tecrübesiz sporcuların yarışmasal ortamlarda motive edilmesi tavsiye edilebilir bir yöntem değildir. Eğer sporcu yarışma yapmaya istekli değilse hiçbir şekilde zorlanmamalıdır. Birey yarışma ortamlarına girdiğinde ise rakibinin yaklaşık aynı seviyede olmasına dikkat edilmelidir. ⁽⁴¹⁾

Psikolojik beceri antrenmanı ile ilgili yapılan çalışmalarda başarılı ve başarısız olan sporcular karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçları başarılı sporcuların daha iyi konsantrasyona, daha büyük özgüvene, daha konu oryantasyonlu düşüncelere sahip olduklarına ve daha düşük düzeyde kaygı taşıdıklarına ışık tutmuştur. Araştırmalar ayrıca, başarılı sporcuların daha çok olumlu düşünceler taşıdıklarına ve başarıyı imgelemede daha çok olumlu imgeleme kullandıklarına dikkati çekmektedir. ⁽⁴⁶⁾

Ruh durumları profili (POMS) sporcularda mental sağlığın ölçümünde yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Gerginlik, depresyon, şaşkınlık, kızgınlık ve yorgunluk ölçümleri normların altında, dinamiklik ölçümleri normların üzerinde olan sporcular grafiksel olarak buz dağı (iceberg) gösteren bir görünüme sahip oldukları söylenir. Allan ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada başarılı sporcuların, daha az başarılı sporculara oranla biraz daha yüksek POMS değerlerine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Ancak küçük ve zayıf bir etki ile, sportif başarının tahmininde POMS'un yararının kuşkulu olduğu sonuçlarını bulmuşlardır. ⁽²⁾

Williams & Davids yapmış oldukları çalışmada deneyimli ve yüksek başarılı futbolcular ile deneyimsiz ve düşük başarılı sporcuları ve fiziksel engelli olan kişileri hatırlama, tanıma ve tahmin edebilme yeteneği açısından karşılaştırmışlardır. MANCOVA testi, yüksek becerili ve tecrübeli futbolcuların, düşük becerili ve tecrübesiz futbolcular ile fiziksel engelli kişilerden daha yüksek

derecede tahmin edebilme yeteneklerinin olduğunu göstermiştir. ANOVA testi ise yüksek becerili oyuncuların sadece yapısal denemede daha üstün hatırlama performansları olduğunu göstermiştir. Bu değerler bakımından düşük becerili sporcular fiziksel engellilere oranla daha iyi bulunmuştur. Ayrıca MANCOVA testi yüksek becerili futbolcuların tanıma bakımından da diğer iki gruba göre daha yüksek değerlere sahip olduklarını göstermektedir. Düşük becerili ve fiziksel engelli kişilerin bu değerleri arasında ise farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçlar, yüksek becerili oyuncuların daha geniş ifade bilgisine sahip olduklarını göstermektedir. Araştırmanın diğer bir sonucu ise ifade kabiliyetinin deneyimden çok bir beceri ögesi olmasıdır. ⁽⁷⁹⁾

Küçük; yapmış olduğu araştırmada amatör ve profesyonel futbolcuların bazı kişilik özelliklerini karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçları, profesyonel futbolcuların amatör futbolculara ve kontrol grubuna göre daha yüksek düzeyde aşağılık duygusuna, daha yüksek düzeyde heyecana sahip olduklarını göstermiştir. Bunun yanında amatör ve profesyonel futbolcuların suçluluk duygusu açısından farkları bulunmadığı tespit edilmiştir. ⁽⁴⁹⁾

Akıncı; kürekçilerde kendini tanıma ve bazı psikolojik özelliklerinin araştırılması konulu çalışmasında müsabaka öncesinde ve içinde psikolojik yapının cinsiyete, deneyime ve başarı düzeyine bağlı olarak bazı farklılıklar yaratabileceğini tespit etmiştir. ⁽¹⁾

Deneyimli, deneyimsiz, başarılı, başarısız bütün kürekçilerin yarışma öncesinde başarı arzusu ile aynı oranda dolu oldukları ancak yarışma yaklaştıkça ve bilhassa yarışma anında gelişen olayların deneyimsiz ve daha önce başarısı bulunmayan kürekçileri daha fazla etkilediği ve bu etkinin olumsuzluğa sebep olduğunu tespit etmiştir. ⁽¹⁾

Duda, başarıma hedeflerinin kişilerin olaya yaklaşımlarından etkilendiği tezinden yola çıkarak iyi sporcularla, rekreasyon sporu yapan atletlerin sporu ne amaçla yaptıklarını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarının gösterdiğine göre rekreasyon sporu yapanların yüksek hedefler belirlemediklerini, sporu sosyal katılım sağlıklı bir yaşam için yaptıklarını, iyi sporcuların ise kariyer fırsatları yaratmak ve sosyal statü elde etmek istediklerini ve yüksek hedefler belirlediklerini tespit etmiştir. ⁽²²⁾

Ülkemizde yapılan benzer bir çalışmada profesyonel futbolcuların spora katılım nedenleri araştırılmıştır. Araştırmaya katılan 43 genç profesyonel futbolcunun beklentisinin milli takıma seçilebilmek, büyükler kategorisindeki 57 profesyonel futbolcunun önde gelen beklentilerinin ise maddi gelirler olduğu tespit edilmiştir. ⁽⁶⁶⁾

3. MATERYAL VE METOD

3.1. EVREN

Bu araştırmanın evrenini Ankara bölgesinde faaliyet gösteren toplam 15 kulüp mensubu 375 profesyonel lisanslı futbolcu ile amatör kulüp mensubu 22 futbolcu olmak üzere, 18-25 yaş arası, toplam 397 futbolcu oluşturmuştur.

3.2. ÖRNEKLEM

Bu çalışmada 1.lig Ankaragücü'nden 19 futbolcu , 2.lig Şekerspordan 22 futbolcu, 3.lig Çubukspordan 21 futbolcu, Ostimspordan 22 futbolcu olmak üzere toplam 84 kişilik bir denek grubu oluşturulmuştur.

3.3. YÖNTEM

Araştırma grubundaki sporcuların sportif tecrübelerini belirlemek amacıyla 9 soruluk sportif tecrübe anketi geliştirildi ve anketin anlaşılabilirliği test edildi. Değerlendirmede ankette bulunan sorulara soldan sağa 4-3-2-1 şeklinde puanlar verildi. Deneklerin başarı motivasyonlarını belirlemek amacıyla kullanılan envanterin (Weiss, 1982) Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Tiryaki tarafından yapılmış ve "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği" adı altında 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumunda yayınlanmıştır. (sayfa 128-141)⁽⁷⁰⁾ Bu envanter üç alt ölçek' den oluşmaktadır (Güç Gösterme Güdüsü, Başarıya Yaklaşma Güdüsü, Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü). Değerlendirmede ankete bulunan sorulara "Hiçbir zaman" cevabını

veren denekler 1 puan, “Çok az” cevabını veren denekler 2 puan, “Bazen” cevabını veren denekler 3 puan “Sık sık “ cevabını veren denekler 4 puan “Her zaman “ cevabını veren denekler ise 5 puan elde ettiler. Her bir alt ölçek’den deneklerin aldıkları puanlar deneklerin alt ölçek maddelerine verdikleri cevaplardan aldıkları puanların toplanması ile elde edildi.

Araştırma grubundaki sporcular gönüllülük esası ve orantılı örneklem metodu ile seçilmişlerdir ve sporcuların eşit ruh durumlarının yakalanabilmesi amacıyla envanter bütün takımlara antrenman öncesi uygulanmıştır.

Araştırma gruplarının güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı yapılan (3x4) varyans analizi ile belirlendi. Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığı ise Tukey-B testi ile belirlendi.

Araştırma grubundaki sporcuların sportif tecrübeleri arasında farklılık olup olmadığı yapılan (1x4) varyans analizi ile kontrol edildi. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığı ise yapılan Tukey-B testi ile tespit edildi.

Sportif tecrübenin başarı motivasyonu üzerinde etkili olup olmadığı ise her takımın başarı motivasyonunu oluşturan alt ölçek puanları ile sportif tecrübe puanları arasında korelasyon yapılarak belirlendi.

Bu işlemlerin yapılmasında S.P.S.S. 6.0 istatistik programından yararlanıldı.



4. BULGULAR

Tablo 1: Türkiye profesyonel 1., 2., 3.lig futbolcuları ile amatör futbolcuların “güç gösterme güdüsü” farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi

Lig Türü	X	SD	F Değeri
1.Lig	45,68	4,58	18,54 *
2.Lig	41,23	5,58	
3.Lig	39,29	6,07	
Amatör	33,54	4,81	

*($p < 0.05$)

Tablo 1'den anlaşılacağı üzere 1., 2., 3.lig futbolcuları ile amatör futbolcuların güç gösterme güdüsü puanlarının aritmetik ortalaması sırası ile $X_1 = 45,68$; $X_2 = 41,23$; $X_3 = 39,29$ ve $X_A = 33,65$ olarak bulunmuştur. Ortalamalar arası farklılığı saptamak için yapılan varyans analizi sonucu yüksek derecede anlamlılık tespit edilmiştir. Aradaki bu farklılığın hangi takımlardan kaynaklandığını ise Tukey-B testi ile belirlenmiştir.

Tablo 2 : Güç Gösterme Güdüsü için yapılan Tukey-B testi.

İstatistik	1.Lig	2. Lig	3.Lig	Amatör
Lig Türü				
1.Lig		*	*	*
2.Lig				*
3.Lig				*
Amatör				

Tablo 2’de görüldüğü gibi güç gösterme güdüsü puanları bakımından 1.lig-2.lig, 1.lig-3.lig, 1.lig-Amatör ve 2.lig-Amatör, 3.lig-Amatör takımlar arasında yapılan Tukey-B testi sonucunda anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p < 0,05$). 2.lig ve 3.lig takımlarının güç gösterme güdüsü puanları arasında ise anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. ($p > 0,05$)

Tablo 3 : Türkiye profesyonel 1., 2., 3.lig futbolcuları ile amatör futbolcuların “başarıya yaklaşma güdüsü” farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi

Lig Türü	X	SD	F Değeri
1.Lig	61,10	5,32	14,28 *
2.Lig	54,41	8,57	
3.Lig	52,29	9,48	
Amatör	45,45	6,62	

*($p < 0.05$)

Tablo 3'den anlaşılacağı gibi Türkiye profesyonel 1., 2., 3.lig ve amatör futbolcuların başarıya yaklaşma güdüsü puanlarının aritmetik ortalamaları $X_1 = 61,10$; $X_2 = 54,41$; $X_3 = 52,29$ ve $X_A = 45,45$ olarak tespit edilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda puanlar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p < 0,05$). Yapılan Tukey-B testi ile bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlendi.

Tablo 4 : Başarıya Yaklaşma Güdüsü için Yapılan Tukey-B testi

İstatistik				
Lig Türü	1.Lig	2. Lig	3.Lig	Amatör
1.Lig		*	*	*
2.Lig				*
3.Lig				*
Amatör				

Tablo 4’de görüldüğü gibi başarıya yaklaşma güdüsü puanları bakımından 1.lig ile 2.lig, 3.lig ve Amatör takımlar arasında ve 2.lig ile amatör, 3.lig ile amatör takımlar arasında yapılan Tukey-B testi sonucu anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,05$). 2.lig ve 3.lig takımlarının ise başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında anlamlılık düzeyinde bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 5 : Türkiye profesyonel 1., 2., 3. lig futbolcuları ile amatör futbolcuların “başarısızlıktan kaçma güdüsü” farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi

İstatistik			
Lig Türü	X	SD	F Değeri
1.Lig	41,16	4,32	11,21*
2.Lig	37,95	5,10	
3.Lig	35,52	7,44	
Amatör	31,59	4,40	

* (p<0.05)

Tablo 5’de görüldüğü gibi 1., 2., 3.lig futbolcuları ile amatör futbolcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanlarının aritmetik ortalaması sırası ile $X_1 = 41,16$; $X_2 = 37,95$; $X_3 = 37,95$ ve $X_A = 31,59$ olarak tespit edilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda ise ortalamalar arasında yüksek derecede anlamlılık tespit edilmiştir (p<0,05). Ortalamalar arasındaki bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ise Tukey-B testi ile belirlendi.

Tablo 6 : Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü İçin Yapılan Tukey-B Testi

İstatistik				
Lig Türü	1.Lig	2. Lig	3.Lig	Amatör
1.Lig			*	*
2.Lig				*
3.Lig				*
Amatör				

Tablo 6'dan da anlaşılacağı gibi başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları bakımından 1.lig-3.lig, 1.lig-Amatör, 2.lig-Amatör, 3.lig-Amatör takımları arasında anlamlı farklılıklar olduğu yapılan Tukey-B testi ile belirlenmiştir ($p < 0,05$). 1.lig-2.lig ve 2.lig-3.lig takımlarının ise başarısızlıktan kaçma güdüsü puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 7 : 1.lig, 2.lig, 3.lig ve Amatör futbolcuların Güç Gösterme, Başarıya Yaklaşma, Başarısızlıktan Kaçınma Güdüleri ile Sportif Tecrübelerinin İlişkisi

Başarı Motivasyonu	Sportif Tecrübe 1.Lig	Sportif Tecrübe 2.Lig	Sportif Tecrübe 3.Lig	Sportif Tecrübe Amatör
G.G.B.	.30	-.47 *	-.34	.14
B.Y.G.	.40	-.29	.21	.32
B.K.G.	.49 *	-.38	.12	.26

* ($p<0.05$)

Tablo 7, 1.,2., 3. lig ve amatör futbolcuların güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri ile sportif tecrübeleri arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Tabloda görüldüğü gibi 1.lig futbolcularının güç gösterme ve başarıya yaklaşma güdüleri ile sportif tecrübeleri arasında anlamlılık derecesinde bir ilişki bulunmamaktadır. ($p>0.05$) Başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile sportif tecrübe arasında ise düşük anlamlılık düzeyinde bir ilişki saptanmıştır. ($p<0.05$)

Tablo 7'de, 2.lig futbolcularının güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri ile sportif tecrübeleri arasındaki ilişki görülmektedir. Yine tablodan anlaşılacağı üzere 2.lig futbolcularının başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri ile sportif tecrübeleri arasında

negatif ancak anlamlılık düzeyinde olmayan bir ilişki vardır ($p>0,05$). Bu futbolcuların güç gösterme güduları ile sportif tecrübeleri arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($p<0,05$)

Tablodan da anlaşılacağı gibi 3.lig futbolcularının Güç Gösterme Güdüsü ile Sportif Tecrübeleri arasında negatif ancak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur. ($p>0,05$) Başarıya Yaklaşma ve Başarısızlıktan Kaçınma Güduları ile Sportif Tecrübeleri arasında ise pozitif fakat anlamlılık düzeyinde olmayan bir ilişki söz konusudur. ($p>0,05$)

Tabloda görüldüğü gibi amatör futbolcuların Güç Gösterme, Başarıya Yaklaşma ve Başarısızlıktan Kaçınma Güduları ile sportif tecrübeleri arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişki bulunmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 8 : 1., 2., 3.lig ve Amatör takımlarının Sportif Tecrübe Farklılıklarını Belirlemek İçin Yapılan Varyans Analizi

Tecrübe	X	SD	F Değeri
1.Lig	10,00	1,89	28,44 *
2.Lig	8,45	1,74	
3.Lig	9,09	1,51	
Amatör	5,64	1,33	

*($p<0,05$)

Tablo 8’de görüldüğü gibi 1., 2., 3. lig futbolcuları ile amatör futbolcuların sportif tecrübeleri arasında yüksek anlamlılık derecesinde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tespit edilen bu farklılığın hangi takımlar arasında olduğu ise Tukey-B testi ile belirlendi.

Tablo 9 : 1., 2., 3. lig ve Amatör Takımlarının Sportif Tecrübe Farklılıklarının Belirlenmesi İçin Yapılan Tukey-B Testi Sonuçları

Tecrübe				
Lig	1.Lig	2.Lig	3.Lig	Amatör
1.Lig		*		*
2.Lig				*
3.Lig				*
Amatör				

Tablo 9’da görüldüğü gibi Sportif tecrübe farklılıklarının 1.lig futbolcuları ile 2.lig ve Amatör futbolcular arasında, 2.lig futbolcuları ile Amatör futbolcular arasında ve 3.lig futbolcuları ile amatör futbolcular arasında olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). 1.lig futbolcularının sportif tecrübeleri ile 3.lig futbolcularının sportif tecrübeleri ve 2.lig futbolcuları ile 3.lig futbolcularının sportif tecrübeleri arasında anlamlılık düzeyinde bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0.05$)

Tablo 10 : Antrenman Sıklığı ile güç gösterme, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri ilişkisi.

Lig Türü	Ant.Sıklığı.	G.G.G.	B.Y.G.	B.K.G.
1.Lig	19	45,68	61,10	41,16
2.Lig	19	41,23	54,41	37,95
3.Lig	17	39,29	52,29	35,52
Amatör	14	33,65	45,45	31,59



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Futbol dünyanın ve ülkemizin en popüler spor branşlarından birisidir. İlgi çekiciliği ve çeşitli toplumlarda zevkle uygulanabilirliğinden dolayı geniş kitlelere mal olmuş, milyonlarca insanın ilgi odağı haline gelmiştir. ⁽³⁹⁾

Futbol, bilim ve spor bilimi etkileşimiyle gerek futbolcuların çalışma şartlarını iyileştirmek ve gerekse de seyircilere daha iyi seyretme imkanı verebilecek gelişmeler sağlanmakta olup, futbolun gelişmesine ve daha geniş kitlelere yayılmasına hız kazandırmaktadır. ⁽³⁶⁾

Futbolcuların yüksek performansa ulaşmasında fiziksel, teknik ve taktik çalışmalar yeterli olmamaktadır. ⁽¹⁰⁾ Son yıllarda performansın yükseltilmesine, performansı engelleyen psikolojik faktörlerin giderilmesine ve öğrenmeyi hızlandırıcı spor psikolojisi uygulamaları konularında bir çok araştırmalar yapılmıştır. ⁽¹³⁾ Bu araştırmaların sonuçları yaklaşık eşit bedensel yeteneklere sahip sporculardan bazılarının daha yüksek performansa ulaştıklarını göstermektedir.

Tabi burada bazı kişilik özellikleri ve sporcunun motivasyonu gündeme gelmektedir.⁽¹⁰⁾

Motiv istekleri, arzuları, gereksinimleri, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülere dürtü adı verilir. İnsanlara özgü başarıma isteği gibi yüksek dürtülere de gereksinme denir. Güdüler organizmayı uyarır ve faaliyete geçirir, organizmanın davranışlarını belirli bir amaca doğru yöneltir.⁽¹⁸⁾

Psikoloji biliminin üzerinde durduğu en önemli kavramlardan birisi olan motivasyon hem zihinsel hem de duygusal faktörlerden etkilenir.⁽³⁸⁾

Başarı motivasyonunun bireyin iç motivasyonunu temsil ettiği düşünülür. Bu yaklaşık olarak, özgüven (self-confidence), yetkinlik (güçlülük-etkililik beklentisi, self-efficiency) ve kişisel kompetanlık kavramlarıyla aynıdır. Başarı motivasyonunu etkileyen faktörler ise grup içerisindeki etkileşimler, amaçlanan hedeflerin uygunluğu, dışsal faktörler ve aktiviteye katılım sebepleridir.^(15,47)

Bu araştırmanın ilk problemi Türkiye Profesyonel 1., 2., 3.lig futbolcuları ile amatör futbolcuların arasında başarı motivasyonu farklılıkları olup olmadığıydı. Bunun belirlenmesi için başarı motivasyonu envanterinin alt ölçek maddeleri olan güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan

kaçınma güdöleri birbirinden ayrılarak değerlendirme yapıldı. Yani alt ölçek maddeleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı belirlendi.

Tablo 1'deki bulgular incelendiğinde; en yüksek güç gösterme güdüsüne sahip denek grubunun $X=45,68$ 'le 1.lig futbolcularının olduğu görölmektedir. 1.lig futbolcularını $X= 41,23$ ile 2.lig futbolcuları $X=39,29$ ile 3.lig futbolcuları ve $X= 33,65$ ile amatör futbolcular izlemektedir. Yapılan varyans analizi ortalamalar arası farkın anlamlı olduğunu ve (tablo 2) yapılan Tukey B testi farklılığın bütün profesyonel denek grupları ile amatör takım arasında bulunduğunu göstermiştir ($p<0.05$). Bunun yanında 1.lig futbolcularının ortalamaları 2. ve 3. lig futbolcularından anlamlı biçimde yüksek bulunurken, ($P<0.05$) 2. ve 3. lig futbolcuları arasında farklılık tespit edilememiştir ($P>0.05$).

Bu bulgulara dayanarak 1.lig futbolcularının 2.ve 3. lig futbolcularından daha yüksek güç gösterme güdüsüne sahip olduklarını, 2.ve 3. lig futbolcularının güç gösterme güdöleri arasında farklılık bulunmadığını ve profesyonel futbolcuların (1., 2. ve 3.lig) amatör futbolculardan daha yüksek güç gösterme güdüsüne sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Başarı motivasyonu envanterinin ikinci alt ölçek maddesi olan başarıya yaklaşma puanları bakımından denek grupları karşılaştırıldığında (Tablo 3) $X= 61.10$ ile 1.lig takımı ilk sırayı alırken, $X= 54,41$ ile 2.lig takımı ikinci, $X= 52,29$ ile 3.lig takımı üçüncü, $X= 45,45$ ile amatör takım son sırayı almıştır.

Ortalamalar arası fark anlamlıdır ve tablo 4'te görüldüğü gibi bütün profesyonel takımlar ile amatör takım arasında bulunmaktadır ($P<0.05$). 2.ve 3. lig takımlarının başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında ise farklılık tespit edilemezken ($P>0.05$). 1.lig takımının puanı 2.ve 3. lig takımlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Bu sonuçlara dayanarak profesyonel futbolcuların başarıya yaklaşma güdülerinin amatör futbolculardan yüksek olduğu, 2.ve 3. lig futbolcularının başarıya yaklaşma güdülerinde farklılık bulunmadığı, 1.lig futbolcularının ise 2.ve 3. lig futbolcularından daha fazla başarıya yaklaşma güdüsüne sahip oldukları sonuçlarına varabiliriz.

Dunleavy&Decs'in yapmış oldukları çalışmanın sonuçları bu çalışmayı destekler niteliktedir. Dunleavy&Decs yaptıkları çalışma sonucunda elit sporcuların başarı motivlerinin daha düşük seviyedeki sporculara oranla daha yüksek olduğunu ve başarı motivisi düşük olan sporculara oranla daha fazla yarışma ortamlarında bulunmaya eğilimli olduklarını, başarı motivisi düşük sporcuların ise daha fazla rekreasyon türü sporlarla uğraşmaya eğilimli olduklarını tespit etmişlerdir. ⁽⁷⁾

Gabler ise yüksek başarılı yüzücüler ile kontrol grubunun başarı motivileri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yine, Gabler, yapmış olduğu araştırmada yarışma ortamını seven başarılı sporcular ile rekreasyon sporu yapan sporcuların spora katılma nedenlerinin bazı yönlerden benzediğini belirtmiştir. ⁽⁷⁾

Akıncı, deneyimli ve deneyimsiz, başarılı ve başarısız bütün kürekçilerin yarışma öncesinde başarı arzusu ile aynı oranda dolu olduklarını ancak yarışma yaklaştıkça ve bilhassa yarışma anında gelişen olayların deneyimsiz ve daha önce başarısı bulunmayan kürekçileri daha fazla etkilediğini ve bu etkinin olumsuzluğa sebep olduğunu tespit etmiştir. ⁽¹⁾

Çoşkuntürk, yapmış olduğu çalışmada kendi branşında milli olmuş 30 sporcu ile kendi branşında milli olmamış 30 sporcuyu performans ve motivasyonları açısından karşılaştırmış ve sonuçta milli olan sporcuların motivasyonları milli olmayanlara oranla anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. ⁽¹⁷⁾

Frederic ve ark., Bulgar sporcular arasında yapılan araştırmada 98 üst düzey Bulgar sporcunun motivasyonlarını az başarılı sporcular ile karşılaştırmışlar ve araştırma sonucunda üst düzey sporcuların motivasyonları yüksek bulunmuştur. ⁽²⁹⁾

Wance ve Edward; yaptıkları araştırmada yüksek başarı oranına sahip elit sporcuların iç motivasyonlarının düşük başarı oranına sahip sporculardan yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca bu araştırmada yüksek başarı oranına sahip sporcuların sıkı çalışarak, daha yarışçı olarak ve fazladan çalışmayı severek kendilerini motive ettikleri tespit edilmiştir. ⁽⁸⁰⁾

Bruce, Profesyonel sporcuların motivasyonlarını amatör sporculardan yüksek bulmuştur. Bunun sebebini de profesyonel sporcuların kendilerini nasıl motive edeceklerini iyi bilmelerine bağlamıştır. ⁽¹⁴⁾

Higlen ve Benneth, Kanada güreş milli takımındaki güreşçiler ile diğer güreşçileri başarı motivasyonunun oluşumunda etkileri olan kendine güven, kararlılık ve kendine inanma gibi kişilik özellikleri açısından incelediler. Sonuçta milli olan güreşçilerin bu kişilik özelliklerinin diğer güreşçilere oranla daha iyi olduğu tespit edilmiştir. ⁽³⁾

Relly, Paige, Rash ve Kroll yapmış oldukları çalışmalarda elit erkek futbolcuların kendilerine güvenlerinin daha az becerili futbolculara oranla yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. ⁽³⁾

Yapılan birçok araştırmada başarılı sporcuların daha iyi konsantrasyona, daha büyük özgüvene, daha konu oryantasyonlu düşüncelere sahip oldukları, daha çok olumlu düşünceler taşıdıkları ve başarıyı imgelemede daha çok olumlu imgeleme kullandıkları tespit edilmiştir. ⁽⁴⁶⁾

Görüldüğü gibi yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

1.lig futbolcularının güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsünün 2. ve 3. lig futbolcularından yüksek bulunmasında ise yukarıda sözü edilen ve başarı motivasyonunun oluşumunda çok büyük etkileri olan bazı kişilik özelliklerinin ve bu sporcuların sahip oldukları olanakların etkisi olduğu söylenebilir.

Ülkemizde futbol en sevilen spor dallarının başında gelmektedir. Son zamanlarda yapılan yatırımlar, artan transfer ücretleri ve yüksek primler doğru kullanıldıkları takdirde sporcuların motivasyonlarını artırıcı etkisi olduğu söylenebilir.

Yerlisu, Elit tekvandocu, güreşçi ve atletler üzerinde yapmış olduğu çalışmada sporculara verilen ödüller arttıkça sporcuların motivasyonlarının ve performanslarının arttığı sonucuna varmıştır.⁽⁸¹⁾

Polga, Milli takım seviyesindeki serbest ve grekoremen Türk güreşçilerinin sosyo-ekonomik yapılarını incelemiştir. Araştırma sonuçları milli güreşçilerin sosyo-ekonomik durumlarının güreşe başladıkları ilk yıllarda düşük olduğu ve daha sonra kazanılan başarıların verilen ödüllerle paralellik gösterdiği şeklindedir.⁽⁶³⁾

Yapılan diğer bir çalışmada manevi, sözlü ve maddi özendiricilerden hangisinin daha etkili olduğu araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarının gösterdiğine

göre somut ve hemen verilen maddi özendiricilerin sözel veya soyut özendiricilerden daha etkili olduğu ancak bu özendiricilerin yoğun bir şekilde kullanılması yerine aralıklı olarak kullanılmasının sporcuyu daha fazla tatmin ettiği tespit edilmiştir. ⁽⁸¹⁾

Profesyonel futbolcuların amatör futbolculardan daha yüksek güç gösterme ve başarıya yaklaşma güdülerine sahip olmalarında önemli olabilecek diğer faktörler ise amaçlanan hedeflerin uygunluğu ve aktiviteye katılım nedenleri şeklinde düşünülebilir.

Yapılan birçok araştırma uygun amaçlar belirlemenin motivasyonu ve kendine güveni arttırdığını belirtmektedir. Bununla beraber başarılı sporcuların başarısız olanlara oranla daha gerçekçi ve uygun amaçlar belirledikleri tespit edilmiştir. ⁽⁴²⁾

Lacke, Shaw, Saarl&Lothom; ulaşılabilir, mücadelecı ve gerçekçi hedef belirlemenin performans ve motivasyon üzerinde ulaşılması çok kolay veya ulaşılması imkansız hedefleri belirlemeden daha etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

(7)

Bart, kız basketbolcüler üzerinde yapmış olduğu çalışmada gerçekçi hedef belirleyen katılımcıların serbest atış performansları ile kişisel amaçları arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. ⁽⁹⁾

Treasure ise yapmış olduğu çalışmada performans artışını amaçlayan hedeflerin belirlenmesinin motivasyonun geliştirilmesinde en etkili yollardan biri olduğunu söylemiştir. ⁽⁷³⁾

Duda, başarma hedeflerinin kişilerin olaya yaklaşımlarından etkilendiği tezinden yola çıkarak iyi sporcularla, rekreasyon sporu yapan atletlerin sporu ne amaçla yaptıklarını araştırmış ve sonuçta rekreasyon sporu yapanların yüksek hedefler belirlemediklerini, sporu sosyal katılım, sağlıklı bir yaşam için yaptıklarını, başarılı sporcuların ise kariyer fırsatları yaratmak ve sosyal statü elde etmek istediklerini ve yüksek hedefler belirlediklerini tespit etmiştir. ⁽²²⁾

Tablo 10'da görüldüğü gibi 1.lig ve 2.lig takımlarının antrenman sıklığından aldıkları puan 19, 3.lig takımının aldığı puan 17, amatör takımın aldığı puan 14'tür.

Fodera, egzersiz yapma sıklığı ile başarı motivi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuçta daha fazla çalışanların daha güçlü başarı motivine sahip olduklarını belirlemiştir. ⁽⁶⁷⁾

Tablo 5'deki başarı motivasyonu envanterinin son alt ölçek maddesi olan başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları incelendiğinde yine en yüksek değer X=41,46 ile 1.lig futbolcularınıdır. 2.lig, 3.lig ve amatör futbolcuların ortalamaları ise sırasıyla X=37,95 (ikinci lig), X=35,52 (üçüncü lig), X=31,59

(amatör lig)'dir. Yapılan varyans analizi sonucu (Tablo 5) ortalamalar arası fark anlamlı bulunmuştur. ($P < 0.05$). Turkey-B testi sonuçları ise profesyonel denek gruplarının ortalamaları ile amatör denek grubunun ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir ($P < 0.05$). 1.lig ve 2.lig futbolcuları ve 2.lig ve 3.lig futbolcuları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($P > 0.05$). 1.lig futbolcularının ortalamaları ile 3.lig futbolcularının ortalamaları arasında ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($P < 0.05$).

Yukarıdaki bulgulara dayanarak profesyonel futbolcuların (1., 2., 3.lig) başarısızlıktan kaçınma güdülerinin amatör futbolculardan yüksek olduğu, 1. ve 2.lig futbolcularının başarısızlıktan kaçınma güdüleri arasında fark olmadığı 2.ve 3.lig futbolcularının başarısızlıktan kaçınma güdülerinde fark olmadığı, 1.lig futbolcularının başarısızlıktan kaçınma güdülerinin ise 3.lig futbolcularından yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Literatürde bulunan birçok araştırmada elit sporcuların kendilerine olan yüksek güven duygusunun iç motivasyonlarını arttırdığı ve bu sporcuların bu duygular ile yarışma ortamlarına girmek istedikleri, başarısızlıktan kaçınma duygularının ise daha az başarılı sporculardan düşük olduğu tespit edilmiştir. (3,7,15,30,47) Bu çalışmanın sonucu ise profesyonel futbolcuların başarısızlıktan kaçınma duygularının amatör futbolculardan yüksek olduğunu göstermektedir ve bu bir çelişki yaratmaktadır.

Bütün sporcular kazanmaları için büyük bir baskı altındadır. Kendilerini ispatlamak ve diğer insanların beklentilerine cevap verebilmek için mücadeleleri

kazanmak durumundadırlar ve bu durum onları başaramama korkusunun yarattığı stres durumuna sokar. Bu baskı elit sporcular üzerinde daha fazla oluşur. Çünkü onlardan beklentiler daha fazladır ve onlar daha önce bu beklentilere cevap vermişlerdir. Bundan dolayı sporcu kazandıkça ondan beklentiler artacak ve dolayısıyla sporcu üzerinde oluşan baskılar fazla olacaktır.

Gerçekten de ülkemizde özellikle 1.lig futbolcularının sürekli göz önünde bulunmaları, yaptıkları en ufak hatada takım arkadaşları, yönetim, taraftarlar ve medya tarafından eleştirilmeleri profesyonel futbolcuların başarısızlıktan kaçınma güdülerinin yüksek çıkmasında önemli bir faktör olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Bunun yanında profesyonel sporcuların karşı karşıya kaldıkları bu stresle mücadele güçlerinin amatör sporculara oranla daha fazla olduğu birçok araştırma ve başarılı sporcularla yapılan mülakatlarla tespit edilmiştir.

Mahoney, ulusal seviyedeki sporcuların zihinsel stratejileri kullanarak üzerlerinde oluşan stresle mücadele edebildiklerini, kendilerine güven inşa edebildiklerini ve motivasyon düzeylerini geliştirebildiklerini amatör düzeydeki sporcularla karşılaştırarak tespit etmiştir. ⁽⁶⁹⁾

Graham ve Austin, elit kriketçilerin stres durumlarında başarıya ulaşmayı, elit olmayan kriketçilere oranla daha kolay sağladıklarını söylemişlerdir. ⁽³³⁾

Tecrübeli ve elit sporcuların duygu odaklamalı başa çıkma, bilişsel tekrardan yapılanma, kaçınma, gevşeme teknikleri, hedef belirleme, imgeleme, kendi kendine konuşma ve süreç hedeflerini kullanarak karşı karşıya kaldıkları stres ile başa çıkabildikleri tespit edilmiştir. ^(37,46)

Profesyonel futbolcuların amatör futbolculardan daha yüksek başarısızlıktan kaçınma güdüsüne sahip olmalarında aşağılık duygularının yüksek olmasının da etkisinin olabileceği düşünülebilir.

Küçük; yapmış olduğu çalışmada amatör ve profesyonel futbolcuların bazı kişilik özelliklerini karşılaştırmış ve sonuçta profesyonel futbolcuların amatör futbolculara ve kontrol grubuna oranla daha yüksek düzeyde aşağılık duygusuna sahip olduklarını tespit etmiştir. ⁽⁴⁹⁾

Tablo 7’de görüldüğü gibi 1.lig futbolcularının sportif tecrübeleri ile güç gösterme ve başarıya yaklaşma güdüleri arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişki tespit edilememiştir ($P>0.05$). Sportif tecrübe ile başarısızlıktan kaçınma güdüleri arasında ise anlamlı bir ilişki söz konusudur ($P<0.05$).

Bu bulgu birinci lig futbolcularının sportif tecrübelerinin güç gösterme ve başarıya yaklaşma güdüleri ile ilişkili olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Bununla beraber birinci lig futbolcularının sportif tecrübelerinin başarısızlıktan kaçınma güdüsünü artırabileceği sonucuna varılabilir.

Tablo 7'den de anlaşılacağı gibi 2.lig futbolcularının başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri ile sportif tecrübeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($P>0.05$). Güç gösterme güdüsü ile sportif tecrübe arasında ise anlamlılık düzeyinde negatif bir ilişki tespit edilmiştir($P<0.05$).

Yukarıdaki bulgular, 2.lig futbolcularının sportif tecrübelerinin başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri ile ilişkili olmadığı ve sportif tecrübe arttıkça güç gösterme güdüsünün düşeceği şeklinde yorumlanabilir.

Yine Tablo 7'de görüldüğü gibi 3.lig ve amatör lig futbolcularının sportif tecrübeleri ile güç gösterme, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişki tespit edilememiştir ($P>0.05$). Bu bulgular 3.lig ve amatör futbolcuların sportif tecrübelerinin başarı motivasyonu ile ilişkisi olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

1.lig futbolcularının sportif tecrübelerinin artmasıyla beraber başarısızlıktan kaçınma güdülerinin de artmasını tecrübeli sporcular üzerindeki baskıların çok olması ile açıklayabiliriz. Bu baskılar sonucu stres düzeyi artan sporcu başarısız olmaktan çekinip yarışma ortamlarından uzak kalma eğiliminde olabilir.

Cox'a göre sporcunun yarışma ortamına girmekten kaçınması başarısızlıktan kaçınma motivinin belirleyicisidir ve kişinin stres düzeyi ile ilişkilidir. Stres düzeyi fazla olan sporcu stres düzeyi düşük olan sporcudan daha fazla yarışmadan kaçınma eğilimindedir. Bununla beraber başarısızlıktan kaçınma motivi kuvvetli olan sporcular belirli dışsal ödüller verildiğinde yarışma ortamına girme eğiliminde olabilirler.⁽¹⁵⁾

Bununla beraber 1.lig futbolcularının sportif tecrübelerinin artması ile başarısızlıktan kaçınma güdülerinin artması arasındaki ilişki çok düşük bir anlamlılık düzeyindedir ($p<0.49$).

Yine aynı şekilde 2.lig futbolcularının sportif tecrübelerinin artması ile güç gösterme güdülerinde düşme görülmesi düşük anlamlılık düzeyindedir ($p<0.34$).

Literatürde, sportif tecrübenin, güç gösterme, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdülerini üzerindeki etkilerini inceleyen çok fazla araştırma mevcut değildir.

Bununla beraber Bruce L.Howe (1986), yapmış olduğu çalışmada sporcunun tecrübeli olmasının motive olmasını kolaylaştıracağı sonucuna varmıştır. ⁽¹⁴⁾

Başarısızlıktan kaçınma eğilimi üzerinde etkili olan bir diğerk durum ise sporcuların kaygı düzeyleridir. ^(4,31)

Gökmen; Aşçı; bayan hentbolcüler üzerinde yapmış oldukları çalışmada spor deneyimi ile atletik yeterlilik ve yarışma kaygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır. ⁽⁴⁾

Konter E; ise üçüncü ligdeki profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanlarının, yaş grupları ile oynadıkları maçın deplasmanda veya içeride oynamalarına bağılı olarak, anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. ⁽⁴⁵⁾

Tablo 8’de görüldüğü gibi denek gruplarının sportif tecrübe puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($P<0.05$). Yapılan Tukey-B testi sonucu ile (Tablo 9), 1.lig ve 3.lig futbolcularının ve 2.lig ile 3.lig futbolcularının sportif tecrübeleri arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($P>0.05$), 1.lig futbolcularının sportif tecrübeleri 2.lig futbolcularından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur ($P<0.05$), Tüm profesyonel denek gruplarının sportif tecrübeleri amatör takımdan anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur ($P<0.05$). Bu bulgulara dayanarak profesyonel futbolcuların (1., 2., 3.lig) sportif tecrübelerinin amatör

futbolculardan yüksek olduğu, 1.ve 2.lig futbolcularının sportif tecrübeleri arasında fark olmadığı, 2. ve 3. lig futbolcularının sportif tecrübeleri arasında fark olmadığı, 1.lig futbolcularının sportif tecrübelerinin 2.lig futbolcularından yüksek olduğu sonuçlarına varabiliriz.

Bu araştırmada denek gruplarının sportif tecrübelerinin belirlenmesindeki asıl amaç, sportif tecrübelerin başarı motivasyonu üzerindeki etkilerini inceleyebilmektir. Literatürde ise çeşitli kademelerdeki sporcuların sportif tecrübe farklılıklarını inceleyen bir başka araştırmaya rastlanmamıştır.

Sonuç olarak;

1.lig futbolcuların 2.ve 3. lig futbolcularından daha yüksek güç gösterme güdüsüne sahip oldukları, 2.ve 3. lig futbolcularının güç gösterme güdüleri arasında farklılık bulunmadığı ve profesyonel futbolcuların (1.,2.,3.lig) amatör futbolculardan daha yüksek güç gösterme güdüsüne sahip olduklarını söyleyebiliriz.

1.lig futbolcularının 2.ve 3.lig futbolcularından daha yüksek başarıya yaklaşma güdüsüne sahip oldukları, 2.ve 3. lig futbolcularının başarıya yaklaşma güdüleri arasında farklılık olmadığı, profesyonel futbolcuların (1., 2., 3.lig) ise amatör futbolculardan daha yüksek başarıya yaklaşma güdüsüne sahip oldukları söylenebilir.

Profesyonel futbolcuların (1., 2., 3. lig) başarısızlıktan kaçınma

güdülerinin amatör futbolculardan yüksek olduğu, 1.ve 2. lig futbolcularının başarısızlıktan kaçınma güdülerinde farklılık olmadığı, 2. ve 3. lig futbolcularının başarısızlıktan kaçınma güdülerinde fark olmadığı, 1.lig futbolcularının başarısızlıktan kaçınma güdülerinin ise 3.lig futbolcularından yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Profesyonel futbolcuların sportif tecrübelerinin amatör futbolculardan yüksek olduğu, 1.lig futbolcularının sportif tecrübelerinin 2.lig futbolculardan yüksek olduğu, 1.lig ve 3.lig futbolcularının sportif tecrübeleri arasında farklılık olmadığı sonuçlarına varabiliriz.

1.lig futbolcuların sportif tecrübelerinin güç gösterme ve başarıya yaklaşma güdülerinde ilişkisi olmadığı, ancak bu futbolcuların sportif tecrübelerinin başarısızlıktan kaçınma güdüsünde ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

2.lig futbolcuların sportif tecrübelerinin başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdülerinde ilişkili olmadığı ve sportif tecrübe arttıkça güç gösterme güdüsünün düşeceğini söyleyebiliriz.

3.lig ve amatör futbolcuların sportif tecrübelerinin güç gösterme, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdülerinde ilişkili olmadığı söylenebilir.

6. ÖZET

Bu araştırmanın ilk amacı Türkiye Profesyonel 1., 2., 3.ligi ve amatör takımların başarı motivasyonu ve sportif tecrübe farklılıklarını belirlemektir. İkinci amacı ise sportif tecrübenin başarı motivasyonu üzerindeki etkilerini tespit etmektir.

Araştırmaya 1.lig Ankaragücü'nden (n=19), 2.lig Şekerspordan (n=22), 3.lig Çubukspordan (n=21) ve amatör lig Ostimspordan (n=22) olmak üzere toplam 84 denek katılmıştır.

Deneklerin başarı motivasyonlarının belirlenmesi için 40 soruluk başarı motivasyonu envanteri kullanıldı. Bu envanter, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü olmak üzere 3 alt ölçek maddesinden oluşmaktadır. Denek gruplarının başarı motivasyonu farklılıklarını tespit etmek için alt ölçek maddeleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına bakıldı. Dört denek grubunun üç alt ölçek maddesinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı (3x4) varyans analizi ile kontrol edildi. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığı ise Tukey-B testi ile belirlendi.

Denek gruplarının sportif tecrübelerinin belirlenmesi amacıyla 9 soruluk sportif tecrübe envanteri kullanıldı. Değerlendirmede ankette bulunan sorulara soldan sağa doğru 4-3-2-1 şeklinde puanlar verildi. Elde edilen puanlar arasında

anlamalı farklılıklar olup olmadığı (1x4) varyans analizi ile kontrol edildi. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğu ise yapılan Tukey-B testi ile belirlendi.

Sportif tecrübenin başarı motivasyonu üzerinde bir etkisi olup olmadığını belirlemek için denek gruplarının sportif tecrübe puanları ile alt ölçek maddeleri (güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında korelasyonla ilişki arandı. Bu işlemlerin yapılmasında ise S.P.S.S. 6.0 istatistik programı kullanıldı.

Araştırma sonuçları daha önce yapılmış benzer çalışmalar ile desteklendi.



7. SUMMARY

The first purpose of this study was to determine achievement motivation and sport experience differences among Turkish 1., 2., 3., league and amateur league teams. Second purpose was to determine whether sport experience had an effect on achievement motivation or not.

In our study, from 1st league Ankaragücü (n=19), 2nd league Şekerspor (n=22), 3rd league Çubukspor (n=21) and amateur league Ostimspor (n=22), a total of 84 subjects participated.

In order to obtain achievement motivation points of the subjects, 40 questions achievement motivation scala was used. This test was composed of three subscales (motive to strength showing, motive to approach succeed, motive to avoid failure). Subjects achievement motivation points were determine from their points taken from these subscales. In otherwords, we survey if there was a significant differences among subscales or not. (3x4) variance analyses was used to determine if there were significant differences among four subjects groups point taken from three subscales. To understand the sources of differences among subject groups Tukey-B test was used.

To determine subjects sport experiences 9 questions, sport experiences test was used. When it comes to evaluation, points given from left side to right side as 4-3-2-1 for the questions took place in the scalas. (1x4) variance analyses was

used if there were significant differences or not among subjects points. To obtain the sources of differences among subjects groups Tukey-B test was used.

In order to determine whether a sport experience had an effects on achievement motivation or not, correlation statistics technigue was used. To regulate this processes, S.P.S.S. 6.0 statistic program was used.

The results of the study were supported by other studies carried out on this issue.



8. KAYNAKÇA

1. Akıncı ,S.: “Kürekçilerde Kendini Tanıma ve Bazı Psikolojik Özelliklerin Araştırılması.” Yüksek Lisans Tezi. Mar. Üni. Sağ.Bil.Enst.Bed.Eğt.Spor Ana.Bil. Dal., İstanbul . (1990).
2. Allan ve ark.: “Does the Iceberg Profile Discriminate Between Successful and Less Successful Athletes? A. meta-Analysis” Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 185-189.(1995).
3. Anshel,M.: Sport Psychology, From Teory to Practice, Second Edition, Gorsuch Scarisbrick Publishers, 20,29 U.S.A.(1994).
4. Aşçı, H.F. Gökmen, H.: “Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi.” Spor Bil.Der., Cilt:6; 38-47 (1995).
5. Atalay, A.: “Yönetim ve Antrenör Temelinde Motivasyon.” IV.Spor Bil.Kong.Bildiri Özetleri, 31,(1996).
6. Baloque, G.: “Understanding Identity, Value and Meaning When Working With Elite Athletes.” The Sport Psychologist, 13,89-98,(1999).

7. Baker, F.C.: Sport Psychology. Concept and Applications, John Wiley & Johns. 8-38, England, (1990).
8. Bames, M.V, Sime, W, Plake, B.: "A Test of Construct Validity of The CSAI-2 Questionnaire on Male Elite College Swimmers." International Journal of Sport Psychology, 17, 364-374 (1986).
9. Bart, S. ve ark.: "The Effects of Goal-setting and Imagery Training Programs On the Free Throw Performance of Female Collegiate Basketball Players." The Sport Psychologist, 10, 382-397.(1996).
10. Başer, E.: Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bağırhan Yayınevi, 45-48, 63, 160-168, Ankara (1986).
11. Başer E.: Futbolda Psikoloji ve Başarı, Sporsal Kuram Dizisi-4 2.Baskı, 103, Ankara(1996).
12. Bayar, P, Koruç, Z, Duygulu, A.: "Sözlü ve Maddi Ödüllerin Performans Üzerine Etkisi." 4.Spor Bilimleri.Kongresi.Bildiri Özetleri, 76.(1996).

13. Bayar, P, Koruç, Z.: "Geçmişten Günümüze Spor Psikolojisi ve Türkiye'de Spor Psikolojisinin Konumu." Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri 102-110 (1990).
14. Bruce, L.H.: "Motivation for Success in Sport." International Journal of Sport Psychologist, 17, 1-9 . (1986).
15. Cox, R.H.: Sport Psychology, Second Edition, Wm. C.Brown Publishers, 193-204, U.S.A. (1990).
16. Craig, F.ve ark.: "Coach-athlete Interactions and Team Climate." Journal of Sport Psychology, 4, 388-400.(1982).
17. Coşkuntürk, O.: "Kişilik Özelliklerinden Kendine Güven, Kararlılık ve Başarı Dürtüsünün Sportif Performansa ve Geliştirilmesine Etkileri." Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üni.Sos.Bil.Enst, Bed.Eğt.ve Spor.Anabilim Dalı, Ankara(1988).
18. Cüceloğlu, D.: İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, 5.Basım, 229-230, İstanbul (1994).
19. Çakıroğlu, T.: "Antrenör-Sporcu İlişkileri ve Başarıda Spor Psikolojisinin Önemi." Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniv. Sos.Bil.Enst, Bed.Eğt.ve Spor Ana.Bil.Dal., Ankara(1987).

20. Darren, C., Veffrey, M., Curt, L.: "Relationship Between Self Efficacy, Wrestling Performance and Affect Prior to Competition." *The Sport Psychologist*, 10, 73-84 (1996).
21. Davies, D.: *Psychological Factors in Competitive Sports*, The Palmer Press, 78-82, London (1995).
22. Duda, J.L., White, S.: "The Relationship of Gender, Level of Sport Involvement and Participation Motivation to task and ego orientation." *International Journal of Sport Psychology.*, 25, 4-18.(1994).
23. Egesoy, H.,Çamlıyer, H., Eniser, N., Çamlıyer, H.: "Elit ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının, Karar Hızı ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması".118, 5.Spor Bilimleri Kongresi, Ankara (1988).
24. Elaine, M., Vincent, A.: " Cross Validation of the Self-Motivation Inventory *Journal of Sport Psychology.*, 9, 394-99. (1987).
25. Erkal, E.M.: *Sosyolojik Açıdan Spor*,119, 205-208. İstanbul.(1981).

26. Erol, M.: "Amatör ve Profesyonel Futbolcularda Denetim Odağının Locus of Control Yöntemi ile Araştırılması." Yüksek Lisans Tezi, Mar.Üni.Sağ.Bil.Enst, Bed.Eğt. ve Spor Ana.Bil. Dal, İstanbul (1997).
27. Ferah, A.: Futbol, Eğitim Öğretim, 2.Baskı, Sayfa 11.
28. Fisher, A.C.: Psychology of Sport, 190, Florida (1990).
29. Frederic, G. ve ark.: "Motivation and Elite Performance : An Exploratory Investigation with Bulgarian Athletes." International. Journal of Sport Psychology, 27, 173-182. (1996).
30. Gill, D.L.: Psychological Dynamics of Sport, Human Kinetics Publishers, Inc., 58-66 , U.S.A. (1986).
31. Gould, D., Horn, T., Spearman, J.: "Sources of Stress in Junior Elite Wrestlers." Journal of Sport Psychology. 5, 159-171 (1996).
32. Gould, D., Pettlichkoff, L., Weinberg, R.S.: "Antecedents of Temporal Changes in and Relationships. Between CSAI-2 Subcomponents." Journal of Sports Psychology, 6, 289-304.(1984).

33. Graham, J., Austin, S.: “ Predispositions to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Non-Elite Performers.” The Sport Psychologist., 9, 201-211. (1995).
34. Gregory, A.D.: “Existential Phenomenology: Emphasizing the Experience of the Athlete in Sport Psychology Research.” The Sport Psychologist, 10, 307-321. (1996).
35. Harter, S.: Effectance Motivation Reconsidered, Human Development, 21,34-64, (1978).
36. Günay, M.,Yüce, A., Çolakoğlu, T.: Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Seren Ofset, Ankara.(1996).
37. İkizler, C.H.: “Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman.” Doktora Tezi, Mar.Üni.Sağ.Bil.Enst, Bed.Eğt.veSpor Anabilimdalı, İstanbul (1993).
38. İkizler, C. Karagözoğlu, C.: Sporda Başarının Psikolojisi, 3.Baskı, Alfa Basım Yayın Dağıtım, 41-48, İstanbul (1997).
39. İnal, A.: Futbolda Eğitim ve Öğretim, Nobel Yayın Dağıtım, Alemdar Ofset.

40. Jill, B.S.: "The Relationship Among Perceived Coaching Behaviour, Perception of Ability and Motivation in Competitive Age Group Swimmers." *Journal of Sport and Exercise Psychology*,14,309-325, (1992).
41. Joe, D.,Frye, L.: *Exercise Psychology*, Human Kinetics Publishers .3, U.S.A.(1992).
42. Jones, G.,Hardy, L.: *Stress and Performance In Sport*, Wiley Publishers, 247-251, England (1997).
43. Keten, M.: *Türkiye'de Spor*, 10, Ankara,(1974).
44. Knapp, B. : *Skill in Sport. The Attainment of Proficiency*, Rautledge& Kegan Paul, 120, London. (1972).
45. Konter, E.: "Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarının Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi." 1.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 81-91, Mersin (1997).
46. Konter, E.: *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*, Bağırğan Yayımevi,74, Ankara.(1994).

47. Konter, E.: Sporda Motivasyon, Saray Tıp Kitabevleri, 27-44, 203-218. İzmir,(1995).
48. Kuter, M., Öztürk, F.: Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırhan Yayımevi, 59-68, Bursa, (1997).
49. Küçük, V.: “Amatör ve Profesyonel Sporcuların Bazı Kişilik Özellikleri.” Mar.Üniv.Sağ.Bil.Enst,Bed.Eğt.Spor.Ana.Bil.Dal, Yüksek Lisans Tezi, 64-70, İstanbul (1990).
50. Lawrence, R., Brawley, A., Kathleen, A.: “The Interface Between Social and Sport Psychology.” The Sport Psychologist, 9, 469-497.(1995).
51. Luc, G.P ve ark.: “Toward a New Measure of Intrinsic Motivation Extrinsic Motivation and a Motivation in Sports, The Sport Motivation Scale (SMS).” Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 35-53.(1995).
52. Marie, K., Roberts, C.: “Motivation in Physical Activity Context: The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation.” Journal of Sport & Ex.Psychology, 18, 264-280.(1996).
53. Martin, A.K., Craig, R.H.: “Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic

Motivation.” *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 54-59. (1995).

54. Marrios G ve ark.: “It Aint What You Do, It’s the Way That You Do it Teaching style Affects Children’s Motivation in Track& Field Lessons.” *The Sport Psychologist*, 9, 254,-264. (1995).

55. Mass, R.H.: *The Human Context, Environmental Determinants of Behaviour*. Newyork, Milley. (1976).

56. Maynard, B., Lawrence, R.: “The Effects of Somatic Intervention Strategy on Competitive State Anxiety and Performance in Semi Professional Soccer Players.” *The Sport Psychologist*, 9, 51-64. (1995).

57. Morgan, K., Griffin, J., Heyward, V.: “Ethnicity, Gender and Experiace Effects on Attributional Dimensions.” *The Sport Psychologist*, 10, 4-16. (1996).

58. Mungan, S.: “Sporda Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve Ceza.” Yüksek Lisans Tezi, Mar.Üniv.Sağ.Bil.Enst,Bed.Eğt.ve Spor Anabilim.Dalı, İstanbul.(1995).

59. Nico, W.: "Interpersonal Stress, Performance Level and Parental Support: A longitudinal Study Among Highly Skilled Young Soccer Players". *The Sport Psychologist*, 9, 225-241.(1995).
60. Özbaydar, S.: *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, Altın Kitaplar, 30, İstanbul (1983).
61. Öztürk, F.: *Spor Bilimleri Sözlüğü*, Türk Spor Vakfı Yayını,46,Adana (1996).
62. Papoioannu, A.: "Differential Perceptual and Motivational Patterns When Different Goals are Adapted." *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 18-34.(1995).
63. Polga, İ.: "Milli Takım seviyesinde Serbest ve Grekoremen Türk Güreşçilerinin Sosyo Ekonomik Yapılarının Araştırılması." Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniv., Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğt.ve Spor Anabilim Dalı, Ankara (1999).

64. Robert, G., Treasure, D., Kavvissanu, M.: "Orthogonality of Achievement Goals and Its Relationship to Beliefs About Success and Satisfaction in Sport." *The Sport Psychologist*, 10, 398-408.(1996).
65. Ronald, E., Frank, L., Robert, N., Ptacek, J.: "Development and Validation of Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory 28, *Journal of Sport and Exercise Psychology*." 17, 379-398.(1995).
66. Sunay, H. ,Müniroğlu, S.,Tanılkan, K.: "Türkiye'de Profesyonel Futbolcuların Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentileri Üzerine Bir Araştırma." 5-7 Kasım 5.Spor Bilimleri.Kongresi, 146-147, Ankara.(1998).
67. Syer, J.: *Sporting Body, Sporting Mind*, Cambridge University Press. 119, Great Britain (1984).
68. Theodorakis, Y.: "Effects of Self-Efficacy, Satisfaction and Personal Goals on Swimming Performance." *The Sport Psychologist*, 9, 245-255. (1995).
69. Thomas, R.: *Science and Soccer, An Imprint of Chapman&Hall*, 280-285, Great Britain. (1996).

70. Thomas, D ve ark.: "Self-Efficacy, Personal Goals and Wrestlers Self Regulation." *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 36-48.(1996).
71. Tiryaki, Ş.: "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği." 1.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu,128-141, Mersin. (1997).
72. Tiryaki,Ş. ve ark.: "Dışsal Ödüllerin Sporcuların İçsel Motivasyonları Üzerine Etkisi." Spor Bil.2.Ulusal Kongresi Bildirileri, 130,Ankara.(1992).
73. Treasure, D.C.: "Perceptions of the Motivational Climate and Elementary School Children's Cognitive and Affective Response." *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 278-290.(1997)
74. Tutko, T.A., Richards, V.M.: *Psychology of Coaching*, Brown Publishers, Boston Allyn & Bacon. (1971)
75. Yazıcı, E.: "Performans Sporunda Başarı ve Başarısızlığı Etkileyen Psikolojik Faktörler." Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniv, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bed.Eğt.ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.(1988).
76. Wearle, V., Yves, V., Rzewnicki, R.: "An Interpretive Procedure for the Diagnosis of an Elite Athlete : A Case Study." *Sport Psychologist*, 9, 130-147.(1995).

77. White, R., Lippitt, R.: Leader Behaviour and Member Reaction in Three Social Climates, Group Dynamics, Newyork-Harper & Row. (1968).
78. Williams, L., Gill, L.G.: "The Role of Perceived Competence in the Motivation of Physical Activity." Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 363-378. (1995).
79. William, M., Davids, K.: "Declarative Knowledge in Sport : A By-Product of Experience or a Characteristics of Expertise?." Journal of Sport&Exercise Psychology, 17, 259-275.(1995).
80. Wance, J., Edward, A.: "The Effects of Subjective and Objective Competitive Outcomes on Intrinsic Motivation." Journal of Sport & Exercise Psychology, 11,84-93. (1989).
81. Yerlisu, T.: "Amatör Sporda Başarılı Sporcuların Ödüllendirilmeleri." Yüksek Lisans Tezi, Mar. Üniv.,Sağlık Bilimleri Enstitüsü., Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,İstanbul. (1993).

9. ÖZGEÇMİŞ

1972 yılında Ankara'da doğdum. İlkokulu, Ankara Halide Edip Adivar, ortaokulu Çankaya Lisesi, lise öğrenimimi Dikmen Lisesinde tamamladım. 1989-1990 öğretim yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde lisans çalışmalarına başladım. Bu dönemde PTT futbol takımında ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi futbol ve güreş takımlarında yarışmalara katıldım. 1996 yılında mezun oldum. Aynı yıl Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Antrenman Bilgisi anabilim dalında Yüksek Lisans çalışmalarına başladım. Eylül 1999 tarihinden itibaren Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim dalında Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktayım.

SPORCULARDA KENDİNİ DEĞERLENDİRME ENVANTERİ

Cinsiyetiniz : Kız Erkek Yaşınız : Kaç Yıldır Bu Sporu Yapıyorsunuz:.....

Aşağıda genellikle sporcuların antrenman, yarışma ve yarışma sonrasında gösterdikleri bir takım duygular, düşünceler ve davranımlarla ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak verilen örnekteki gibi yanıtlayınız. İfadelerde doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Bu nedenle daha önce verdiğiniz yanıtlara geri dönüp kontrol etmeniz gerekmemektedir. Yalnızca tüm sorulara yanıt verdiğinizden emin olunuz. Sizin öz düşünceniz bizim için çok önemlidir ve araştırmamıza katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu envanteri doldururken lütfen kimliğinize ilişkin hiç bir şey yazmayınız. Yaşınız , cinsiyetinizi ve bu sporu kaç yıldır yaptığınızı belirtmeniz bizim için yeterlidir.

Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Örnek :

Yarışma öncesi içimde garip
bir sıkıntı hissedirim

Hiç bir
zaman

Çok az

Bazen

Sık sık

Her zaman

		Hiç bir zaman	Çok az	Bazen	Sık sık	Her zaman
1.	Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleliliğime saygı duyarlar.					
2.	Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.					
3.	Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.					
4.	Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.					
5.	Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.					
6.	İyi bir oyun çıkarmak bana heyecan veriyor.					
7.	Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.					
8.	İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.					
9.	Takım arkadaşlarım kadar psikolojik olarak sert ve dayanıklı görünmüyorum.					
10.	Takım arkadaşlarım işbiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.					

		Hiç bir zaman	Çok az	Bazen	Sık sık	Her zaman
11.	Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.					
12.	Sporadaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi seviyorum.					
13.	Takım lideri olmaktan hoşlanırım.					
14.	Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.					
15.	Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.					
16.	Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.					
17.	Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zordur.					
18.	Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmaya istekli olan sporcuları takdir ediyorum.					
19.	İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.					
20.	Sporada başarılı olmayı istiyorum.					
21.	Benimle aynı düzeyde olan birisiyle başa baş mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.					
22.	Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiler.					
23.	Sporada başarılı olmak için tüm yıl boyunca çalışmayı isterim.					
24.	Amacım, bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.					
25.	Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.					
26.	İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.					
27.	Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.					
28.	Bir maçtan hemen önce karnıma ağrılar girer.					
29.	Sportif kapasitemi beğenmiyorum.					
30.	Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.					
31.	En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.					
32.	Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.					

		Hiç bir zaman	Çok az	Bazen	Sık sık	Her zaman
33.	Tanınmak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.					
34.	Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.					
35.	Bir takım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.					
36.	Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.					
37.	Bir maçtan önce olacakları kendime çok dert etmiyorum.					
38.	Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.					
39.	Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.					
40.	Başarıya açılan yol, şanstan çok daha fazla çalışmadan geçer.					



GÜÇ GÖSTERME GÜDÜSÜ ALTÖLÇEĞİ MADDELERİ

1. Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.
3. Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.
5. Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.
7. Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.
9. Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.
11. Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.
13. Takım lideri olmaktan hoşlanıyorum.
21. Benimle aynı düzeyde olan birisiyle başa baş mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.
29. Sportif kapasitemi beğenmiyorum.
30. Çok yetenekli rakiplere karşı, daha iyi oynadığımı sanıyorum.
35. Bir takım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.

BAŞARIYA YAKLAŞMA GÜDÜSÜ ALTÖLÇEĞİ MADDELERİ

4. Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.
6. İyi bir oyun çıkarmak bana heyecan veriyor.
8. İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.
12. Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi seviyorum.
16. Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.

18. Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmaya istekli olan sporcuları takdir ediyorum.
19. İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.
20. Sporda başarılı olmayı istiyorum.
23. Sporda başarılı olmak için tüm yıl boyunca çalışmayı isterim.
24. Amacım, bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.
26. İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.
31. En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.
32. Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.
33. Tanınmak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.
36. Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.
38. Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.
40. Başarıya açılan yol, şanstın çok daha fazla çalışmadan geçer.

BAŞARISIZLIKTAN KAÇMA GÜDÜSÜ ALTÖLÇEĞİ MADDELERİ

2. Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.
14. Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.
15. Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.
17. Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zor.
22. Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.

25. Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.

27. Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.

28. Bir maçtan hemen önce karnıma ağrılar girer.

34. Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.

37. Bir maçtan önce olabilecekleri kendime çok dert etmiyorum.

39. Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.



Tablo 11: Deneklerin Güç Gösterme Güdüsü Puanları

1.Lig	2.Lig	3.Lig	Amatör
55	49	48	43
53	48	47	42
50	47	46	42
49	47	45	39
48	46	44	38
48	45	44	37
48	44	44	35
47	44	43	35
47	44	42	34
47	44	40	33
45	43	40	33
45	42	39	32
43	42	39	32
43	41	38	31
42	41	36	30
41	40	36	30
40	36	35	30
39	35	33	30
38	35	32	29
	33	27	28
X= 45.68	32	27	28
	29		27
		X = 39.29	
	X = 41.23		X = 33.54

Tablo 12 : Deneklerin Başarıya Yaklaşma Güdüsü Puanları

1.Lig	2.Lig	3.Lig	Amatör
70	66	66	57
70	65	64	56
66	64	62	56
66	64	59	52
65	63	58	51
64	62	58	50
64	62	58	49
63	58	57	49
62	57	57	48
61	56	56	46
61	55	55	46
60	54	55	43
59	53	54	43
58	52	50	43
58	51	49	42
56	51	48	41
54	50	45	41
52	49	44	41
52	47	39	39
-----	46	33	38
X = 61.10	39	31	37
	33	-----	32
	-----	X = 52.29	-----
	X = 54.41		X = 45.45

Tablo 13 : Deneklerin Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü Puanları

1.Lig	2.Lig	3.Lig	Amatör
47	46	46	41
47	45	46	38
47	44	45	38
46	42	44	35
45	41	44	34
44	41	43	34
43	41	42	34
42	40	40	33
41	40	37	33
41	40	36	33
41	39	34	32
40	39	34	32
40	39	33	30
40	38	32	30
38	38	30	30
38	37	29	30
35	34	27	28
35	33	27	28
32	32	26	27
-----	29	26	27
X = 41.16	29	25	26
	28	-----	22
	-----	X = 35.52	-----
	X = 37.95		X = 31.59

SPORTİF TECRÜBE ANKETİ

- 1) Futbola lisanslı olarak kaç yaşında başladınız?
a. 11-öncesi b. 12-14 c. 14-16 d. 16 ve sonrası
- 2) Kaç yıldır lisanslı olarak futbol oynuyorsunuz?
a. 10 yıl ve üstü b. 7-9 yıl c. 4-6 yıl d. 1-3 yıl
- 3) Son bir yılda kaç müsabakada ilk 11'e girdiniz?
a. 30 ve üstü b. 20-39 c. 10-19 d. 0-9
- 4) Sezon öncesi Hazırlık döneminde haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?
a. 6-5 b. 4-3 c. 2-1 d. Daha az
- 5) Müsabaka döneminde haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?
a. 6-5 b. 4-3 c. 2-1 d. Daha az
- 6) Ölü sezonda (Geçiş Dönemi) haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?
a. 4 b. 3 c. 2 d. 1
- 7) Sezon öncesi hazırlık döneminde günlük antrenman süresi ne kadardır?
a. 4 saat b. 3 saat c. 2 saat d. 1 saat
- 8) Müsabaka döneminde günlük antrenman süresi ne kadardır?
a. 2 saat b. 1.5 saat c. 1 saat d. ½ saat
- 9) Ölü sezonda (Geçiş Dönemi) günlük antrenman süresi ne kadardır?
a. 2 saat b. 1.5 saat c. 1 saat d. ½ saat