



**T.C**  
**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ**

**SPORDA BİR OLGU OLARAK MOTİVASYON VE MOTİVASYONUN**  
**SPORTİF PERFORMANS ÜZERİNE ETKİLERİ**

( 1989 – 1990 TÜRKİYE DEPLASMANLI HENTBOL BAYANLAR LİGİNDE OYNAYAN  
TAKIMLAR ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA )

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Danışman : Dr. Erol İLGİN

Hazırlayan : İbrahim ÇAM

İZMİR – 1990

## ÖNSÖZ

Sportif karşılaşmalarda fiziksel yatkınlık ve fizyolojik gelişimin büyük rol oynadığı bilinmektedir. Bu iki olgunun yeterli olmadığı görüşü yaygınlaştıktan sonra, psikolojik yatkınlığın da şart olduğu savunulmaya başladı. Spor alanında psikolojik araştırmalar arttıkça spor ve psikoloji kavramları zamanla birlikte kullanılır duruma geldi.

Bu araştırmada da psikolojik bir olgu olan motivasyonla performans motivasyonu olguları ele alındı ve sportif performansın motivasyonla ilişkisi araştırıldı. Başarılı ve başarısız takımla sporcuların performans motivasyonları, kendi kendini değerlendirme türünden anket aracılığıyla istatistiksel verilere dayanarak karşılaştırıldı.

Performans motivasyonu alanında yerli ve yabancı kaynak yetersizliği dikkat çekicidir. Performans motivasyonu ile ilgili ülkemizde yapılan ilk araştırma olduğu için kuşkusuz bazı eksiklikler olabilir. Ancak bundan sonra bu alanda araştırma yapacaklara yol gösterici nitelik taşıdığına inanılmaktadır.

Bu tezin hazırlanmasında katkıları olan Dr. Erol İLGİN' e, özel arşivinden yararlanmamı sağlayan Gökhan ÇOBANOĞLU' na, almanca kaynak teminin de yardımcı olan araştırma görevlisi Seyhan HASIRCI' ya ve daktilo edilmesinde emeği geçen öğrencim Feride TÜVER ile İbrahim YAMAN' a teşekkürü bir borç bilirim.

İbrahim ÇAM  
Mayıs 1990 - MANİSA

## İÇİNDEKİLER

	ÖNSÖZ
	İÇİNDEKİLER
ŞEKİLLER	V
GRAFİK VE TABLOLAR	VI
TEZDE KULLANILAN KISALTILMIŞ SÖZÇÜKLERİN ANLAMI	VII
GİRİŞ	1

### **BÖLÜM I**

<b>1. Motivasyon Kavramı ve Sportif Motivasyon</b>	6
1.1. Genel Tanım ve Açıklamalar	6
1.2. Motivasyon Kuramları	15
1.2.1. Gereksinimlerin Giderilmesi Kuramları	15
1.2.1.1. Gereksinimler Sıra Düzeni Kuramı	15
1.2.1.2. İki Etmenli Kuram	19
1.2.2. Beklenti Kuramları	20
1.2.2.1. Viktor H. Vroom' un Beklenti Kuramı	20
1.2.2.2. Amaç Kuramı	21
1.3. Sporda Motivasyon Olgusu	23
1.3.1. Sportif Etkinlere Yönelmede Psikolojik Olgular	25
1.3.1.1. Aktif Olma Eylemi	25
1.3.1.2. Kendini Bulma	25
1.3.1.3. Kendini Anlama	25
1.3.1.4. Tanınma Gereksinimleri	26
1.3.1.5. Prestij Sağlama	26
1.3.2. Sporda Motivasyon Sıralamaları	27

### **BÖLÜM II**

<b>2. Performans ve Sportif Performans</b>	
2.1. Performans Tanımı	30
2.2. Sportif Performans	30
2.2.1. Sportif Performansın Boyutları	32
2.2.1.1. Performansın Psikolojik Boyutları	33
2.2.1.2. Performansın Fiziki Boyutları	33
2.2.1.3. Performansın Beceri Boyutu	34

2.3. Sporda Performansın Sınırları	38
2.4. Ölçülebilir ve Değerlendirilebilir Performans	42
2.4.2. Değerlendirilebilir Performans	42
2.5. Sportif Performansı Etkileyen Psikolojik Olgular ve Motivasyon Olgusunun Bunlar Arasında ki Yeri	43
2.5.1. Sportif Performansı Etkileyen Faktörler	43
2.5.1.1. Sürüp Giden Faktörler	46
2.5.1.1.1. Kişilik	46
2.5.1.1.2. Motivasyonun Niteliği	46
2.5.1.1.2.1. Genel Spor Motivasyonu	47
2.5.1.1.2.2. Özel Spor Motivasyonu	47
2.5.1.2. Duruma Bağlı Faktörler	51
2.5.1.2.1. Motivasyonun Niceliği	52
2.5.1.2.1.1. Yetersiz Motivasyon	52
2.5.1.2.1.2. Aşırı Motivasyon	53
2.5.1.2.1.3. Yeterli Motivasyon	54
2.5.1.2.2. Psikolojik Baskı	55

### **BÖLÜM III**

3. Uygulama ve Değerlendirme	56
3.1. Evren ve Örneklem Seçimi	56
3.2. Araştırmada Kullanılan Anket ve Uygulaması	57
3.2.1. Performans Motivasyonu Anketinin Ayrıntıları	57
3.2.1.1. Yorgunluğa Dayanıklılık Boyutu	58
3.2.1.2. İddia Düzeyi Boyutu	59
3.2.1.3. Başarılı Olma İsteği Boyutu	59
3.2.1.4. Başarı Beklentisi Boyutu	59
3.3. Bulguların İstatistiksel Analizi ve Değerlendirilmesi	62
3.4. Tartışma ve Yorum	72
3.4.1. Yorgunluğa Dayanıklılık Boyutu	72
3.4.2. İddia Düzeyi Boyutu	76
3.4.3. Başarılı Olma İsteği Boyutu	79
3.4.4. Başarı Beklentisi Boyutu	82
3.4.5. Performans Motivasyonunun Genel Değerlendirilmesi	85
ÖZET	91
ÖNERİLER	94
KAYNAKÇA	97
EKLER	99

## **SEKİLLERİN LİSTESİ**

1	Motivasyon Boyutları	11
2	Hentbol' de Sportif Performansı Etkileyen Faktörler	36
3	Bedensel Performansın Sınırları	38
4	Performansa Erişmenin Ana Hatları	43
5	Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler	44
6	Motivasyonun Şekli ile Performans Arasındaki İlişki	50

## TABLolar VE GRAFİKLER LİSTESİ

- Tablo 1 : Türkiye Hentbol Bayan Ligi 1989 – 90 sezonunda takımların puan sıralaması ve anketten aldıkları toplam puanlar. ( sayfa 63 )
- Tablo 2 : Hentbol takımlarının performans motivasyonu boyutlarından aldıkları puanlar. ( sayfa 64 )
- Tablo 3 : Lig sıralamasına göre birinci, ikinci ve üçüncü (başarılı ) takımların ve onbirinci, onikinci, onüçüncü ( daha az başarılı ) takımların PM nin boyutlarına göre aldıkları puanlar. ( sayfa 65 )
- Tablo 4 : Yüksek performans gösteren ilk üç takımla, düşük performans gösteren son üç takımın YDB alanında karşılaştırılması. ( sayfa 66 )
- Tablo 5 : Yüksek performans gösteren ilk üç takımla, düşük performans gösteren son üç takımın İDE alanında karşılaştırılması. ( sayfa 67 )
- Tablo 6 : Yüksek performans gösteren ilk üç takımla, düşük performans gösteren son üç takımın BOBB alanında karşılaştırılması. ( sayfa 68 )
- Tablo 7 : Yüksek performans gösteren ilk üç takımla, düşük performans gösteren son üç takımın BBB alanında karşılaştırılması. ( sayfa 69 )
- Tablo 8 : Yüksek performans gösteren ilk üç takımla, düşük performans gösteren son üç takımın performans motivasyonları ( toplam motivasyon ) düzeyinde karşılaştırılması. ( sayfa 70 )
- Tablo 9 : Ligde yer alan 12 takımın boyutlar ve PM ye göre lig ortalaması, yüzdesi ile, ligde oynayan 132 oyuncunun ortalaması. ( sayfa 93 )
- Grafik 1 : Grupların YDB ye göre ortalamaları, yüzdeleri ve takımların İDB ye göre puanları, yüzdeleri. ( sayfa 75 )
- Grafik 2 : Grupların İDB ye göre ortalamaları, yüzdeleri ve takımların İDB ye göre puanları, yüzdeleri ( sayfa 78 )
- Grafik 3 : Grupların BOİB ye göre ortalamaları, yüzdeleri ve takımların BOİB ye göre puanları, yüzdeleri ( sayfa 81 )
- Grafik 4 : Grupların BBB ye göre ortalamaları, yüzdeleri ve takımların BBB ye göre puanları, yüzdeleri ( sayfa 84 )
- Grafik 5 : Grupların PM ye göre ortalamaları, yüzdeleri ve takımların PM ye göre puanları, yüzdeleri ( sayfa 90 )

**TEZDE KULLANILAN KISALTIMIŞ SÖZCÜKLERİN ANLAMLARI**

PMA	: Performans Motivasyon Anketi
PM	: Performans Motivasyonu
YD veya YDB	: Yorgunluğa Dayanıklılık veya Yorgunluğa Dayanıklılık,Boyutu
İD veya İDB	: İddia Düzeyi veya İddia Düzeyi Boyutu
BOİ veya BOİB	: Başarılı Olma İsteği veya Başarılı Olma İsteği Boyutu
BB veya BBB	: Başarı Beklentisi veya Başarı Beklentisi Boyutu
Mot.	:Motivasyon
Top. P.	: Toplam Puan
S. K.	: Spor Kulübü
S. Sap.	: Standart Sapma
S. Hat.	: Standart Hata

## ÖZET

### SPORDA BİR OLGU OLARAK MOTİVASYON VE MOTİVASYONUN SPORTİF PERFORMANS ÜZERİNE ETKİLERİ

Sporda performansı etkileyen değişik faktörler vardır. Fiziksel uygunluk, motorsal özellikler, genetik yatkınlık ve psikolojik özellikler bu konuda öne çıkan özelliklerdir. Psikolojik özelliklerden biri olan motivasyon da sportif performans üzerine etkili olabilmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı sportif performans düzeyi ile sportif performans motivasyonu arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Çalışmanın örneklem grubunu Türkiye Kadınlar Hentbol Süper Liginde 1989-1990 yılında mücadele eden 12 takım ve 167 sporcu oluşturmaktadır. Bu gruba Henning A.'nın bireysel sporcular için geliştirdiği Sportif Performans Motivasyonu Anketi (SPMA) araştırmacı Çam İ. Tarafından Türkçeleştirilen ve sportif oyunlara (Hentbol) göre uyarlanan haliyle uygulandı.

Araştırmanın sonucunda; Sezon sonunda lig sıralamasında ilk üç ve son üç sırada yer alan takımlar Sportif Performans Motivasyonu (SPM) düzeyleri açısından karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak  $p < 0.000$  düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu gruplar arasında SPM'nun alt boyutları olan Yorgunluğa Dayanıklılık, İddia Düzeyleri ve Başarı Beklentisi Boyutları açısından da istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Başarılı Olma İsteği Boyutu her iki grupta da çok yüksek ve birbirine yakın olduğu için istatistiksel farklılık bulunmamıştır.

Sonuç olarak Sportif Performans Motivasyonu yüksek olan sporcu ve takımların sportif performanslarının da yüksek olması gerektiğini söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: motivasyon, performans, sportif performans motivasyonu, kadın hentbolu



## GİRİŞ

Sporcular, antrenörler, antrenman bilimcileri, spor psikologları ve sporla yakından ilgisi olan diğer kişi ve kuruluşlar hep sporda başarılı olmak için çaba harcamaktadırlar. Sık sık sporcuların yüksek performanslarının ortaya konduğu yarışmalar, karşılaşmalar organize edilmektedir. Bu organizasyonlar yöresel, ulusal ve uluslar arası düzeyde yapılmaktadır. Bu yönde yapılan en büyük organizasyonlar ise dört yılda bir tekrarlanan dünya şampiyonaları ve olimpiyatlardır.

Sporun uluslar arası propaganda aracı olarak görülmeye başlanmasından dolayı, sportif rekabet artmıştır. Sporcuların başarılarını artırmak, ülkelerini daha iyi temsil etmelerini sağlamak için devlet politikaları oluşturulmakta ve büyük yatırımlar yapılmaktadır. İyi bir çalışma ortamı, antrenman alanı, yetenekli antrenör, sosyal ve ekonomik katkılarla sporcuları sürekli, ağır ve disiplinli bir çalışmaya zorlanmaktadır. Yine sportif performansı artırmak için değişik bilim dallarından da yararlanmaya çalışılmaktadır. Özellikle fizyoloji, psikoloji, sosyoloji, biyomekanik, vb. bilim dallarında sayısız deney ve araştırmalar yapılmakta ve bunlardan yararlanılmaktadır.

Sporcu ve takımların farklı performans göstergelerinin altında toplumsal, kültürel, ekonomik durum, psikolojik yapı gibi etmenler yetmektedir. Spor alanında yapılan psikolojik araştırmalar sporcunun fiziksel üstünlüğünün şart olduğunun bunun yanında psikolojik yatkınlığında performans için önemli bir etken olduğunu ortaya çıkartmıştır. Sporcunun zekası, kişiliği,

kaygı düzeyi, hırsı özellikle bu alandaki motivasyonu vs. performansını olumlu yada olumsuz etkilemektedir. Özellikle spor motivasyonları düşük olan sporcunun performansı da düşük olacaktır. Spor yapmak için, sporda başarılı olmak için yeteri kadar gerekçesi, beklentisi, hırsı, zevki kısacası yeteri kadar motivasyonu yoksa üst düzeyde bir başarıda olmayacaktır. Yani motivasyonu düşükse performansı da düşük olacaktır. İşte araştırmanın önemi buradan kaynaklanmaktadır.

## **Araştırmanın Amacı :**

Kişilerin spora başlaması ve devam ettirilebilmesi için yeteri kadar motive olması gerekir. Performans sporu yapması için de daha belirgin ve daha çok motivlerin olması şarttır. Performans sporcuları olarak kabul ettiğimiz I. Lig Hentbolcularında BAŞARI ve BAŞARISIZLIKLA MOTİVASYON arasında bir ilişki olduğu kabul edilerek, araştırmanın amacı ; ‘ Hentbol de motivasyon düzeyinin, performansı etkileyen bir faktör olup olmadığı ’ şeklinde belirlendi.

Sporcular beklenen performansı gösteremedikleri zaman, antrenör ve kulüp idarecileri, olayın nedenini düşünürken, motivasyon olgusunu da göz önünde bulundurmaları gerekir. Antrenör, idareci, basın vs. sporculara maddi ve manevi açıdan yeteri kadar ilgi göstermeleri gerekir. Sporcuların performanslarını en iyi şekilde ortaya koyabilmeleri için, diğer gerekliliklerin yanında olumlu bir psikolojik ortamı yaratmaları gerekir. Olayın ciddiyetini vurgulamak, bu düşünüş tarzının yaygınlaşmasına yardımcı olmak için böyle bir araştırmaya gerek görülmüştür.

Özetle motivasyon düzeyinin performansı etkileyip etkilemediğini ortaya koyarak, bu konu ile ilgilenen araştırmacılara, kişi ve kuruluşlara bu alanda yol göstererek yardımcı olmayı düşündük.

Türkiye’ de sporun motivasyonla ilişkisini araştıran bir çok tez ve yapıtlar olmasına rağmen, performans motivasyonu alanında bir araştırmaya rastlamadık. Elinizdeki araştırma bu alanda ilktir.

Alman psikolog Allmer Henning, ‘ bireysel sporcuların performans motivasyonları ile ilgili bir anket geliştirmiştir. Allmer’ in Zur Diagnostik der Leistungsmotivation araştırma kitabından kaynak olarak yararlanıldı. Allmer tarafından geliştirilen anket temel alınarak, salon ve takım sporu olan hentbol için performans motivasyonu anketi tarafımızdan geliştirildi.

Sporcu ve takımın performans motivasyonunu etkileyen dört temel boyut belirlendi. Bu boyutlar ;

- Yorgunluğa dayanıklılık,
- İddia düzeyi,
- Başarılı olma isteği,
- Başarı beklentisidir.

Performans motivasyonu ve dört boyutu esas alınarak, başarılı ve başarısız takımların performansları ile motivasyonları arasındaki ilişki araştırıldı.

## **Araştırma Hipotezleri**

Daha önce de belirtildiği gibi, araştırmanın amacı ; Hentbolcuların ve hentbol takımlarının performansları ile performans motivasyonları arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır. Branşım gereği araştırmayı hentbol takımları üzerinde yapmayı uygun gördük.

1989 – 90 sezonu Türkiye Hentbol Ligi bitiminde takımlar aldıkları puanlara göre sıralandılar. Bunu bir performans sıralaması olarak kabul ettiğimizde.

- a) İlk üç takım başarılı, yani performansları yüksek
- b) Son üç takım başarısız, yani performansları düşük diye nitelendireceğiz.

Başarılı ve başarısız takımları belirledikten sonra hentbolle ilgili performans ve motivasyon arasındaki ilişkiler üzerine hipotezlerimizi şöyle sıralayabiliriz.

1. Başarılı takımların yorgunluğa dayanıklılık boyutu, başarısız takımlara göre daha yüksek olması gerekir.
2. Başarılı takımların iddia düzeyi boyutu, başarısız takımlara göre daha yüksek olması gerekir.
3. Başarılı takımların başarılı olma isteği boyutu, başarısız takımlara göre daha yüksek olması gerekir.
4. Başarılı takımların başarı beklentisi boyutu, başarısız takımlara göre daha yüksek olması gerekir.
5. Dört boyutun toplam sonucunu oluşturan performans motivasyonu düzeyi, başarılı takımlarda başarısız takımlara göre daha yüksek olması gerekir.

Bu araştırma üç bölümden oluşmaktadır. Teorik bölüm kendi içinde iki ana başlık altında toplandı. Üçüncü bölüm ise araştırmalarımızdan oluşmaktadır.

Araştırmanın teorik bölümünde psikoloji ve spor psikolojisi literatüründe performans ve motivasyon olgusu ile ilgili görüşlere yer verildi. Teorik bölümün araştırmanın amacı ve hipotezlerini destekler nitelikte olması için titizlikle, anlamlı bir şekilde sıra ile işlendi.

Üçüncü bölüm ; Araştırmanın uygulamasından oluşmaktadır. Bu bölümde araştırmanın yöntemi ve uygulaması üzerinde karar verilerek evren ve örneklem saptandı, araçlar belirlendi ve araştırmanın uygulamasına geçildi. Sonra veriler aracılığı ile istatistiksel analiz yapıldı daha sonra tartışma, yorum ve öneriler getirildi. Araştırmanın kısa bir özeti yapılarak, tez çalışması sonuçlandırıldı.

## BÖLÜM I

### 1. MOTİVASYON KAVRAMI

#### 1.1. Genel Tanım ve Açıklamalar

Motiv sözcüğünün kökeni Latince'dir ve movere ( 1 ) ile motivus sözcüklerinden türetilmiştir. Kısaca hareket ettirici anlamına gelmektedir. Bunun yanında kıpırdatmak, harekete sevk etmek, duyguları etkilemek, amaç vermek, harekete geçirmek demektir. Motivasyon ise daha geniş kavramı ifade eden bir sözcüktür. Kişinin hareket düzeyine yönelik gereksinim ve dürtü kavramı ile yakından ilişkisi vardır.

Herhangi bir eylemin ilk belirleyicisi gereksinimlerdir. Hangi gelişmişlik düzeyinde olursa olsun, organizmada bir eksikliğin bulunması, giderek canlıyı harekete zorlayacaktır. Aç insanın hareketi yiyeceğe, susuz insanın hareketi de suya doğru olacaktır. Organizmayı çeşitli davranışlara sürükleyen etmenler ; İlgi, dürtü, istek, emel, amaç, ideal, tutku vb. gibi sözcüklerle anlatılır. Bunların hepsine birden genel olarak motiv ( güdü ) denir. ( 2 )

Güdü ve motiv çoğunlukla eş anlamlı bilinir. Oysa güdü ve motivi birbirine karıştırmamak gerekir. Güdüler ihtiyaçların meydana getirdiği iç itilmelerdir. Motivler ise itilmeden sonra meydana gelecek organizma davranışlarının neden o yönde geliştiğini anlatırlar. Güdüler organizmayı ihtiyaçlar yönünde faaliyete geçirir, iterler. Motiv ise daha önce beğenilen denenmiş olan şeylere, organizmayı o yöne yönelten bir etkiye sahiptirler. ( 3 )

Bazı psikologların motivasyon için kısa tarifleri şunlardır.

Cavit BİNBAŞIOĞLU : Dürtünün organizmada belli bir davranışa yönelmesi biçimine güdülenme denir. ( 4 )

Dr. Ergun BAŞER : Bireylerin içinde yaşadığı biyolojik ve sosyal ortamda varlığını sürdürmeye yönelik davranışlarının nedenlerine motiv ve bütünü ile bu olaya motivasyon denir. ( 5 )

Lowell : Herhangi bir ihtiyacı tatmin eden, bir hareketi yöneten ve bu ihtiyaçlardan doğan dahili bir metottur.

Feriha BAYMUR : İhtiyacın giderilmesi için organizmanın belli bir yöne doğru faaliyete geçmesine güdü, bu ihtiyacı giderme çabasının tümüne ise güdülenme durumu denir. ( 2 )

Bu tariflerden hareketle motivasyonu şöyle tarif edebiliriz. MOTİVASYON : Organizmanın herhangi bir şeyden etkilenecek harekete uyarılması ve organizmanın o amaç yönünde harekete yönelmesidir.

Motiv daha çok eylemin yönü ve gidişi ile ilgilidir. Gereksinim ise, organizmayı eyleme götüren ya da götürmeyen organizmada beliren fizyolojik ve psikolojik eksikliklerdir. Dürtü ve motiv bireyin genel motivasyon düzeyine dayanan özel bir eylem biçimine ilk hızı veren, ilk başlangıcı yaptıran faktörlerdir.

Bir anlamda organizmayı bazı davranışlara yönelten motivler değişik gereksinimlerden doğmaktadır.

Bu noktada Claude Bernard'ın 'Organizmada iç ortamın değişmezliği yada iç ortam dengesi' (Hemeostasis) diye bilinen görüşünün açıklanması yararlı olacaktır. (2) İç ortam dengesi ile anlatılmak istenen şudur; Canlı varlıkların yaşayabilmesi için organizmada beden ısısı, oksijen, su ve kandaki şeker oranı gibi öğeler belirli sınırlar içinde tutulmalıdır. Bunların oran ve düzeyi çok az değişebilir. Beden ısısının birkaç derece yükselmesi ise ölüm nedeni olmaktadır. Organizma içinde en uygun yaşama koşullarının kendiliğinden sürmesini sağlayan mekanizmaya 'Hemeostasis' denilmektedir. Bu biyolojik mekanizma sonucu ortaya çıkan otomatik tepkiler, organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için belirli sınırlar içinde kalmak durumundadır. İç ortam dengesinin bozulması sonucu, dengenin yeniden kurulabilmesi için gereksinimlerin giderilmesi gerekmektedir. Organizmada ortaya çıkan herhangi bir eksikliğin duyulmasına 'Gereksinim (ihtiyaç)' bu eksikliğin giderilmesi için ortaya çıkan güce 'Dürtü' ve organizmanın söz konusu gereksinimini gidermek için belirli bir yönde etkinlik göstermesi eylemine 'Güdü (Motiv)' adı verilmektedir. Bu süreç şöyle formül edilebilir.

#### GEREKSİNİM ----- DÜRTÜ ----- GÜDÜ ----- DAVRANIŞ

Organizmayı belirli davranışlara sürükleyen bu içsel, dışsal olayların tümüne güdülenme durumu denir. (2)

Temelde motivasyon özel ve soyut bir kavramdır. Motivler tek başına iş görmezler, aynı kişi de ve aynı zamanda birbirleriyle çatışan binlerce motiv bulunabilir. (7) İnsan aktif, sorunlarını çözen ve beceri kazanmaya çalışan bir varlıktır.

Çağımızda hızla ilerleyen teknolojik gelişmeler bir yönüyle güçlü motivlere sahip olan insanların eseridir. Söz konusu bu üstün başarıların salt teknolojik alanda olduğu söylenemez. Yaşamın hemen hemen her kesiminde insanın yoğun çabası yer almaktadır. Nitekim motivasyon, bireylerin değişik ortamlarda davranış ve tepkilerini etkilemekte, yönlendirmektedir. Daha derinlemesine açıklayacak olursak insanların değişik alanlarda etkinliklerde bulunma isteklerini ve bu alanlarda tüm güçleriyle uğraşı vermelerini kişilerin değişik açılardan motive edilmiş olmalarına bağlayabiliriz. Genel bir açıklama olarak motivasyon, kişilerin değişik ortamlara göre davranış ve tepkilerini etkileyen ve yönlendiren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

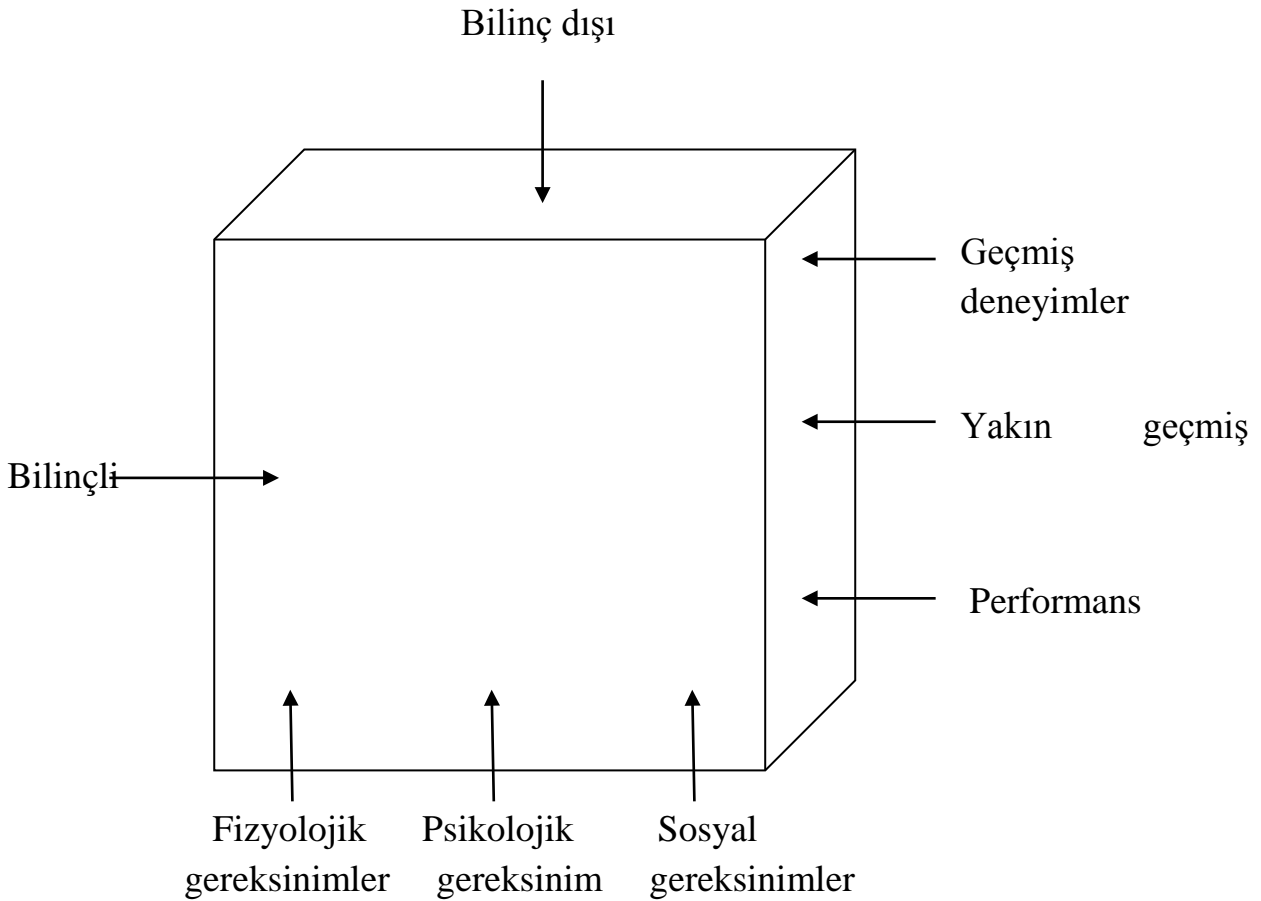
Daha derinlemesine açıklamak gerekirse, insanların bazı eylemleri yapmak için neden değişik konuları seçtiklerini, bıkmadan usanmadan sonuca varmaya çalıştıklarını anlamak istediğimizde motivasyon kavramını gözden geçirmek ve birey açısından önemini incelemek zorunda olduğumuzu görürüz.

Motivasyon iki temel bölüme ayrılmıştır. ( 8 ) Birincisi üzerinde çalışılan ‘ birey neden bazı davranışları yeğlemektedir ? ’ sorusuna karşılıktır. Bu bölüme motivasyonu etkileyen nedenler, değerler ve gereksinimler girer. İkinci bölüme ise kişilerin bir iş yaparken sahip oldukları arzu ve istek dereceleri oluşturmaktadır. ( 8 )

Bedensel etkinliklere, spora katılma davranışı açısından baktığımızda, kişilerin sporla ilgilenme nedenlerini hemen saptaya bilmek oldukça zordur

Ancak katıldığı spor dalında kişilerin antrenman ve yarışma durumlarında motivasyon farklılıklar gösterdiğini saptamak mümkündür. Başka bir anlatımla kişinin ilgi alanı ile yaptığı işe istek duyması arasında bir ilişki olduğunu görmekteyiz.

Son yarım yüzyılda psikologlarca yürütülen çalışmalarda, birey ve motivasyon kavramı incelenirken varılan sonuçlar şöyledir: Şekil 1’ de bireyin güdülerinin üç boyutunu görmekteyiz. Bu boyutların gözden geçirilmesi durumunda, bireyin bilemediğimiz nedenlerle giriştiği işlem ve eylemler olabileceğini, diğer taraftan gözlenebilen motivasyon boyutlarının olduğunu görebiliyoruz.



Şekil 1. Motivasyon Boyutları ( 8 )

Bu şekli ve bugüne dek yürütülmüş olan çalışmaları Murray' in açıklamaları ile aşağıda belirtildiği gibi özetleyebiliriz. ( 8 )

### Murray'ın Gereksinim Listesi

Prestij gereksinimi, kendini geliştirme, kendine güven, güven, tanınma, hırs ve gösteri

### Spor Ortamlarında Davranışlar

Birçok sportif aktiviteler sporcuların bu gereksinimlerini giderme de değişik şekillerde yardımcı olurlar. Sporcunun sporu bıraktıktan sonraki fizyolojik gereksinimleri, büyük ölçüde bu gereksinimlere bağlı olabilirler.

Statülerini savunma gereksinimi, küçük düşürülmeden kaçma ve yenilemeye çalışma.

Önemli yarışmalarda antrenörler sporcuların bu gereksinimleri ile Yakından ilgilenirler. Özellikle takımını daha önce çok kötü yönetmiş olan bir takıma karşı tekrar oynayacak oldukları zaman.

Diğerlerinden daha güçlü olmak onlardan daha üstün olmak için çalışma gereksinimi.

Bütün sporcularda bu gereksinim Doğal olarak vardır.

Başkalarını sevmek ve sevilme gereksinimi.

Birçok sporcu bu gereksinimi gidermek için bir takıma girer. Bu duygunun doyurulması da antrenörün büyük bir payı vardır.

Eşyaları derli toplu tutma, organizeler yapma, cansız eşyaları elde etme gereksinimi.

Madalya, kupa kazanma ve bitirme, takım partileri düzenleme gibi gereksinimleri yine antrenör tarafından yapılan uygun girişim kurallarla giderile

Dışa açılma, soru sorma, merak giderme, bilgi edinme gereksinimi.

Burada antrenör sporcuların çok yakından tanınması ve bunların ışığı altında antrenman gerekliliğini yarışma eforunu ve taktiklerini onlara daha iyi verebilir.

Böylesi bir çerçevede baktığımızda, ( motivasyon ) olgusunun bir yandan ilgi çekici diğer yandan ise belirli engeller taşıyan bir konu olduğunu görürüz. Hemen her türlü davranışın altında yer alması önemini giderek artırmaktadır. Eş anlamlı olarak kullandığımız istek, gereksinim, motiv, hedef, dürtü, erek, açlık, susuzluk, sevgi, arzu, öç gibi pek çok sözcük güdülemenin farklı boyut ve görünümelerini ifade eder. Gerçekte her biri diğerinden farklı olarak tanımlanabilir. Ancak anlamları yakın olduğundan kabul edilmiş ortak bir terminoloji yoktur. Böylesi tartışmalı bir kavram gibi görünüyorsa da güdülenme konusuna bakış açılarına ve amaçlarına uygun pek çok tanım yapılmış ve literatüre de yer almıştır. ( 21 )

Psikolojik açıdan söylemek istediğimiz pek çok şeyi içeren güdülenme, bu bölümün başında da belirtildiği gibi ; kişiyi belirli bir hedefe iten, davranışsal olarak gözlenebilen ve hedefe ulaşmayı gerektiren üç boyutlu bir kavramdır. Yine bu bölümün başında ifade edildiği üzere kavramın Linguistik kökeni ‘ hareket etmek ’ anlamına gelen Latince bir sözcüğün karşılığı olmaktadır. ( 19 ) Dolayısıyla güdü, davranışı başlatan, harekete geçirici olarak düşünülebilir. Böylesi bir yaklaşımdan hareket edecek olursak motivasyon kavramını ‘ kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere davranışlarıdır. ’ şeklinde tanımlayabiliriz. ( 20 )

Buna göre, motivasyonla ilgili bir tanımın ;

1. Kişilerin beklenti ve gereksinimlerini
2. Amaçlarını
3. Davranışlarını



4. Kendilerine performansları hakkında bilgi verilmesi ( feed – back ) boyutlarını içermekte olduğunu görürüz. Dolayısıyla motivasyon sürecini tam olarak kavrayabilmek için kişilere belirli şekillerde davranmaya zorlayan nedenleri kişinin amaçları, davranışların sürdürülme olanakları gibi konuların incelenmesi gerekmektedir. Bu bakış açısı çerçevesinde birey, belli yönlerde ve belli konular üzerinde eylemde bulunmaya itilmekte, yöneltilmekte motivasyon hareket ettirici bir kuvvet niteliğini taşımaktadır. ( 6 )

‘ Hareket ettirme anlamı, motivasyon olgusunun, organizmayı canla başla bir davranışta bulunmaya, kimi zamanda davranışı yapmaktan alı koyan bir özelliğini göstermektedir. Buna göre motivasyonun gücünden şiddetinden söz edebiliriz. ’ ( 1 ) ‘ Motivasyonun söz konusu gücü, şiddeti insanların niçin belli yönlerde davrandığı sorusuna yanıt olmaktadır. Örneğin, niçin bir çalışan iş süresi sona erer ermez iş yerini terk etmekte, bir diğeri ise herkes ayrıldıktan sonra bile birkaç saat fazla çalışmayı tercih etmektedir ? ’ ( 10 ) Benzer bir soruyu spor dünyası için sorduğumuzda herhangi bir sporcu niçin çalışma saatlerini diğerinden daha uzun tutmakta veya kısaltmaktadır ? Diğer yandan niçin milli takımlarda gösterilen performans özel kulüplerde gösterilenlerden daha fazla olmaktadır ? Para ödülü konan bir yarışmada niçin tüm gücüyle çalışan bir sporcu, sanatçı vb. bir hayır kurumu adına düzenlenen bir yarışmada daha az gayret sarfetmektedir ? Bütün bunların yanıtını bireylerin davranışlarının nedenlerine bakarak, ( yani güdülenme düzeylerine ) bulabiliriz.

Bireyce algılanan amaç davranışı biçimlendirmektedir. Amaçlara yönelmiş davranış ise gerçekte gereksinimlerin doyumu ile ilgilidir. Her birey sürekli olarak doyuma ulaşmaya çalıştığı bazı gereksinimlere sahiptir. Başka bir deyişle insanlar belirli amaçlara yönelirken, gereksinimleri doğrultusunda hareket ederler. Gereksinim doyumu sırasında beliren davranış, fiziksel ya da jest şeklinde olsun bir eylemi ifade eder. Basit bir şekilde ifade edecek olursak ;

Davranış

Gereksinim ----- Amaç

Psikolojik çalışmalara konu olan gereksinimler ile güdülenme arasında doğrudan ilişkiler olduğunu ortaya koymaya yönelik pek çok ampirik çalışma sayılabilir.

Bunlar arasında en yaygın alışmalar Maslow' undur. Ancak, motivasyon olduğu tam olarak saptanabilen ve ölçülebilen bir kavram olmadığından araştırmacıların gözlemlerinden etkilendiğini de kabul etmek gerekir. ( 11 ) Ancak, insan gereksinimleri arasında sayılan açlık, susuzluk, sex, arkadaşlık ve belli gruplara ait olma, sevgi, tanınma ve takdir görme, güvenlik ve emniyet, başarı kazanma, iktidar ve kendini tanımlama üzerinde çalışan ve istatikselsel düzeyde anlamlı çalışmalara varılabilen kavramlardır. Gereksinim doyumunun davranışı etkileyen ve belirleyen başlıca faktör olduğu, gereksinim sayısı ve bu gereksinimlerin birbiri karşısındaki oransal önemi hakkında fikir ayrılıkları vardır. Bu değişik görüşlerin açıklanması ve farklı motivasyon kavramlarının ortaya konulması gerekmektedir.

' Motivasyon konusunda geliştirilen değişik kuram ve modeller söz konusudur. Bu kuram ve modeller, kişileri güdüleyen faktörleri belirleyerek, motivasyonu sürekli kılma yardımcı olmak iddiasındadır. Bazı modeller kişilerin gereksinimlerinin ifadesi olan faktörlere ağırlık verirken diğer bazıları uyarıcılara yani kişinin dışında olan, kişiye dışarıdan verilen uyarıcı faktörlere ağırlık vermektedirler. ' ( 12 )

## **1.2. Motivasyon Kuramları**

Bu kuramlar her insan davranışını belli bir amacı olduğundan, daha doğrusu insanın nihai amaçlara doğru yönelmesi gerektiğinden hareketle, bu amaçların neler olduğunu sıralamışlardır. Göreceğimiz kuramların hiç birinde insanın elde etmek isteyeceği amaçlar iyi ya da kötü diye ayrılmamakla birlikte, hepsinin temelinde yatan görüş, insanın daha iyi daha yaratıcı daha sağlıklı amaçlara doğru yönelmek isteyeceğidir.

### **1.2.1. Gereksinimlerin Giderilmesi Kuramları**

#### **1.2.1.1. Gereksinimler Sıra Düzeni Kuramı**

Abraham Maslow' un gereksinimler kuramı olarak da bilinir. Güdülenme konusunda çalışanların hemen hepsi güdüleri sınıflandırmak istemişlerdir.

Genellikle birincil güdüler ve ikincil güdüler Şeklinde makro bir sınıflama düzeyinde kalındığını görmekteyiz. Temel güdüler bireyin yaşamının ya da türünün yaşamını sürdürebilmek iÇin gerekli gereksinimler, ikincil gdlerde de bireyin daha ők toplumsal güdüleri sayılmıŐtır. ( 13 )

Maslow 1954 yılında klinik gözlemlerinden yararlanarak insanlarda temel gereksinimlerin neler olduğunu saptamıŐtır. Ona göre temel gereksinimler Şunlardır :

1. Fizyolojik gereksinimler : AÇlık, susuzluk, cinsellik, dinlenme, uyku, annelik ve bunun gibi. Bu gereksinimlerin aÇlık, cinsellik gibi bazıları iÇin insan gövdesinde ‘ somatik ’ bir temel göstermek olanaklıdır. Bu gereksinimler karŐılandıđı zaman, bundan sonraki gereksinimler ortaya ıkıkar.

2. Güvenlik gereksinimleri : İnsanın kendini güvenlik iÇinde duymasđ iÇin gerekli gereksinimlerdir. Çocuklarda belirgin olarak gözlenebilen bu gereksinim yetiŐkinlerde emeklilik, sigorta vb. biÇiminde gözlenebilmektedir. Fizyolojik gereksinimler gibi bunlarda giderildiği takdirde, insan yalnızca güvenlik arayan bir varlık durumuna dönüŐür. Bu iki gereksinim, gereksinimler kategorisi aŐırıldıđıŐa, sürekli bir durum aldıŐa, kişinin dünya görüŐünü gelecek ile ilgili tasarđlarını da belirli duruma geŐirecektir. Bu gereksinimler bir lŐde karŐılandıđında bundan sonraki gereksinimler belirmeye başlar.

3. Sevgi ( yakınlık ) gereksinimleri : Toplumsal düzeyde özellikler gösterir. İnsanlar diğer insanlarla bir arada olmak, sevgi iliŐkisinde bulunmak ister. Ancak Maslow ’ un da iki türlü sevgi anlayıŐı vardır.

Burada sözü edilen sevgi düşük düzeydeki bir gereksinimi anlatmaktadır. Birde düşük düzeydeki gereksinimler karşılandıktan sonra ortaya çıkan bir sevgi vardır. Bu sevgi ‘ bir bakıma avunmanın olmadığı, yani kendiliğinden içtenliğin, dürüstlüğün arttığı ’ bir ilişki olarak tanımlanabilmekte ve böyle bir ilişkide dikkatli olmak, bir şey saklamak, etkide bulunmaya çalışmak, gerginlik duymak, sözlerle eylemlerine dikkat etmek, bazı şeyleri bastırarak örtmek gerekli değildir.

4. Saygınlık gereksinimleri : Bu gereksinimler iki alt bölüme ayrılır.

a) İnsanın kendi kendine duyduğu saygı : Maslow bu anlamda güçlü olma, başarı elde etme, olgunlaşma, ustalaşma, kendine güven, bağımsızlık, özgürlük isteklerini ifade eder.

b) Başkalarının saygısı, tanınma prestij, statü elde etme, önemli olma, üstün olma gibi istekler sayılmaktadır. Her iki saygınlıkta hak edilmiş bir saygınlık olmalıdır. Bunların karşılanması insana kendine güven, kendine değerli, yeterli görme duyguları verir.

5. Kendini gerçekleştirme gereksinimleri : Maslow bu gereksinimleri insanda gizli olarak ne gibi yetenekler varsa onları kullanma eylemleri olarak tanımlamıştır. Maslow kendini gerçekleştiren insan hakkında şunları söylemiştir. Gerçeği daha iyi algılama, hem kendini iyi algılama, hem de başkalarını olduğu gibi kabul etme ve belirsizliğe karşı dayanıklılık söz konusudur. Birey kendiliğindenlik ve sorunlara yönelme özelliği gösterir.

Ama başkalarını rahatsız etmemek için bu özellikler çoğu kez dışa vurulmaz. Bir başka deyişle çevreden uzak kalınabilir, yalnız kalınabilir. Böyleler bir özerlik ve çevreden bağımsızlık, özgün bir yapı ortaya koyar. Sürekli olarak yaşamın tadını çıkartmak işitip yapmamış olsalar bile bireylerin deneyimlerinden bir coşku, esin alabilmeleri söz konusudur. Demokratik bir kişilik yapısı yansıtan birey, bireyler arası ilişkilerde derinlik arar. Araç ve amaç ayrımını gerçekleştirebilir. Şakadan anlar ve şakalarda filozofça bir eğilim vardır. Özetle özerk bir yapı arz ederler.

Maslow bu beş temel hükümden başka iki güdü kategorisini daha öne sürmüştü de sonra bunlar üzerinde durmamıştır.

Temel gereksinimler bir sıra düzeni oluşturur. Önce fizyolojik gereksinimler belirir, bunlar bir ölçüde giderildikten sonra sırayla öteki gereksinimler ortaya çıkar. Yalnız bir sonraki gereksinimin görülebilmesi bir öncekilerinin yüzde yüz giderilmiş olmasını gerektirmez. Örneğin, belli bir anda bir insanda fizyolojik gereksinimler % 80, güvenlik % 70, sevgi % 50, saygınlık % 40, kendini gerçekleştirme % 10 düzeyinde giderilmiş olabilir. Yahut da örneğin, A gereksinimi % 10 giderilmiştir. Ondan sonraki gereksinim B olsun. B gereksinimi henüz görülmemiş olabilir. Ama A gereksiniminin giderilmesi diyelim % 25'e yükselince B gereksinimleri de baş gösterir veya % 5 giderilmiş olabilir. ( 13 ) Maslow' un gereksinim sıralaması sabit değildir.

### **1.2.1.2. İki Etmenli Kuram**

Herzberg kuramı da denir. Gereksinimleri öncel olarak değil de araştırmalardan çıkan bulgulara göre sınıflandıran, sonrada bir yığın araştırmayla, tartışmaya yol açan bir kuramdır. Maslow' a göre giderilemeyen gereksinimlerin birer güdüleyici olarak devineceğini giderilenlerinse insanı o yönde davranışa itemeyeceğini görmüştük. Herzberg' in kuramı gereksinimlerin ne zaman güdüleyici oldukları sanısına karşılık vermektedir. Diğer kuramlarda sınıflandırılanlar gereksinimlerdir, yani insanların içsel durumlarıdır. Oysa Herzberg insanların elde etmek istedikleri amaçları, kaçınmaya çalıştıkları etmenleri sıralamıştır. Dolayısıyla bu kuramda tam anlamıyla gereksinimlerin sınıflandırıldığını söyleyemeyiz. Herzberg buradan bir takım etmenler çıkartmıştır. Bu etmenlerin kimileri doyuma, kimileri duyumsuzluğa yol açmaktadır.

a) Doyuma yol açan etmenler : Başarı elde etme, bir başarı elde ederek yani hak ederek tanınıp sayılma, sorumluluk, ilerleme gelişme, bunların tümüne güdüleyici etmenler denmektedir.

b) Duyumsuzluğa yol açan etmenler : Sağlık etmenleri olarak da tanımlanabilir. Statü, güvenlik türünde etmenlerdir.

Herzberg kuramının çok tartışılan temel önermesi şudur. Bu iki küme etmen kesinlikle birbirinden ayrıdır. Yani güdüleyiciler yalnız doyuma, sağlık etmenleri de yalnız duyumsuzluğa yol açar.

Herzberg' in kuramı da Maslow' un kuramı gibi bireyin bir ürün ortaya koyma, anlamlı bir iş yapma, bu yüzden de tanınıp sayılma gereksinimlerini vurgulamaktadır. Maslow' a göre gerektiği gibi doyuma ulaşmamış her gereksinim davranışı güdüler. Oysa Herzberg ancak güdüleyici etmenlerin yani yüksek düzeydeki gereksinimlerin davranışı başlatacağını kabul eder. ( 13 )

## 1.2.2. Beklenti Kuramları

### 1.2.2.1. Victor H. Vroom' un Beklenti Kuramı

Vroom' a göre bir insanın iki amaçtan birini istemesi, birini yeğlemesi ya da ikisini birden istememe olayını ' valence ' olarak tanımlamıştır. Bir amaç elde edilmek isteniyorsa yani bu amacın elde edilmesi elde edilmesine üstün geliyorsa, bu amacın valence' ı (+) bunun tersi ise (-) olacaktır. Amaca karşı bir ilgisizlik varsa o zaman valence sıfırdır. Demek ki valence' nin değeri -1 den +1 e değişecektir. Yalnız bu değerler elde edilen amacın beklenen değeridir, gerçek değeri değildir. ( 13 )

Vroom güdü kavramını daha geniş kapsamlı kullanmaktadır. Bir insanın bir eylemde bulunma gücü ( ya da güdülenmesi ) valence' larla (V) beklentilerin (B) çarpılmasıyla elde edilmektedir. Aradaki ilişkinin çarpım olması hem valence' in hem de beklentinin belli bir oranda var olmasını gerektirir. Bunlardan biri sıfır olduğunda eyleme geçme gücü de sıfır olacaktır.

Vroom' a göre bir insanın bir eylemde bulunma gücü, bütün amaçların valence' larıyla beklentilerinin çarpımının toplamına eşittir.

$$G = B \times V$$

G : Güç

B : Beklenti

V : Valence

Vroom' un karşılaştığı en büyük güçlük eylemlerle sonuçları ayırmak olmuştur. Vroom' a göre bu iki terim arasında bir ayrım yoktur. ( 13 ) Eylemler çoğunlukla etkiledikleri belli sonuçlar açısından tanımlanırlar. Bununla birlikte Vroom bu güçlüğü sonuçları iki ye ayırarak çözüyor. İlk aşamada ki sonuçlar ve

ikinci aşamada ki sonuçlar diye iki ye ayırıyor. Bu iki sonuç kümesi arasındaki ilişkileri ‘ araçsallık ’ kavramı ile açıklıyor.

### 1.2.2.2. Amaç Kuramı

Kuramın başlıca iki önemli önermesi vardır. Birincisi, bir insanın kendisi için koyduğu amaçlar büyük ölçüde onun davranışlarını yönlendirir. Birey hem ansal, hem de fizik enerjisini kendi saptadığı amaca yöneltir. Dolayısıyla başarısını etkileyen önemli bir güdüsel etmende bireyin amaçları, niyetleridir. Bundan başka dışarıdan verilen özendiriciler bireyin amaçlarıyla niyetlerini etkileyerek başarısı üzerinde etkili olurlar. Başka bir deyişle, özendiriciyle bireyin davranışları arasındaki ilişki, bireylerin kendileri için saptadıkları amaçlar yoluyla olmakta, bu amaçlar bu ilişkide aracılık yapmaktadır. Bu ilişkiyi Locke basit olarak şöyle gösteriyor. ( 13 )

[ Çevresel olaylar – biliş – değerlendirme – amaç saptaması – başarıml ]

Özetle açıklayacak olursak, insanlar çevrelerini algılayıp yorumlarlar, başka bir deyişle, çevrelerini tanıyıp adlandırırılar. Sonrada bu algılarını kendi değer yargılarına göre değerlendirirler. Yani herkes kendi değer anahtarına göre neyin iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış, kendine yararlı ya da zararlı olduğuna karar verir. Buna göre de kendine bir takım amaçlar saptar. İlerideki davranışları artık bu amaçlara yönelik olacaktır. ( 13 )

Bahsedilen bu kuramlardan başka diğer beklenti kuramları ve uzantıları şunlardır. ( 13 )

- Porter – Lawler Beklenti – Değer Kuramı
- Denkserlik Kuramı
- Başarı Güdüsü Kuramı

- Bilişsel Değerlendirme Kuramı

## 1.2.Sporla Motivasyon Olgusu

Günlük hayatımızda güdülerin yön ve şiddetine bağlı olarak davranışlarımız yön kazanmaktadır ve sürekli olarak değişmektedir.Bazen bir gazeteyi yandaki odadan almaya üşendiğimiz halde,bazı durumlarda aynı gazeteyi, bulup alabilmek için şehrin öbür ucundaki basım evine kadar gidebiliriz.

Günlük yaşantımızda çeşitli güdülerle değişik hareketlere yönelirken,spor olayında insanları spor yapmaya iten güdüler nelerdir? Sporcuların başarı ve başarısızlıklarından bahsedilir.Sporcular içinde buldukları durumlara bağlı olarak değişik şeylerden etkilenirler ve bazen düşük bazende yüksek düzeyde güdülenirler.

Örnek olarak oynayacağı maçı kaybettiği takdirde küme düşme tehlikesi olan bir takımdaki oyuncuların güdülenmeleri ile sonuç ne olursa olsun lig sıralamasındaki yeri değişmeyen bir takımdaki oyuncuların veya kazandığı takdirde şampiyonluk şansını arttıran başka bir takımdaki oyuncuların güdülerini ve hareket tarzlarındaki farkları kolaylıkla gözlemleyebiliriz.

Aynı şekilde durgun bir oyun sergilerken birden parlayan,oyun ağırlığını koyan bir takımla bu parlamış karşısında sinip çözüme durumuna giren karşıdaki takım oyuncularının bu davranış farklarının altında yine çeşitli motivasyon farklarını görmek gerekir.Yoksa aynı sporcular aynı fizik ve fizyolojik durumda oldukları varsayılan bireylerdir.Oysa değişik güdülerle aynı beden farklı şekilde hareket eder duruma gelmiştir.Demek oluyor ki,motivasyon ve spor performansı çok defa birlikte kullanılabilen,bir bakıma eşdeğerli kavramlardır.(1)



Konuyu biraz daha açıklığa kavuşturmak için şu soruları sormakta yarar vardır.(1)

- Bir kime niçin herhangi bir spor faaliyetine katılmaktadır?
- Niçin yaralanma,sakatlanma,hatta bazen ölüm tehlikesini göze almaktadır?
- Bazı kimselerin spor faaliyetlerine katılmak yoluyla tatmin olacakları ihtiyaçları mı vardır?
- Bazı sporcular derecenin zorluğuna ve tehlike ihtimalinin çokluğuna göre bazı müsabakaları tercih mi ederler?
- Neden bazı sporcular,çoğunluğun arzu edilir buldukları sporları bırakıp,kendisine hasar verebilecek tipte sporlara yönelirler?
- Neden bir sporcu kendisine çok sıkı bir disiplin uygulanmasına razı olur?
- Spor,başarı fırsatları vadetmekle beraber,bir kimse neden yenilgiyi göze almaktadır?
- Neden bazı atletler kendi yetersizliklerini sergilemeye arzuludurlar?
- Neden bazı atletler yeterli ölçüde,yumuşak tarz ve miktarda çalışırken,diğerleri kendilerini yetecek kadar yoğun çalışırlar?
- Bir sporcuyu birinciliğe iten motivler nelerdir?

### **1.3.1 Sportif Etkinliklere Yönelmede Psikolojik Olgular**

Bireyin kişilik yapısı ve dinamizmi doğal olarak onun nesnelere,olaylara ya da durumlara yönlmesine etkili olurlar.Bireyin sportif etkinliklere yönelmesinde bir çok karmaşık psikolojik faktörler bulunmaktadır.Bunları şu şekilde sıralayabiliriz.

#### **1.3.1.1. Aktif Olma Eylemi**

Her insanı genellikle aktif olma eylemini gösterir.Özellikle günümüzde insanı kendi varlığını kanıtlamak tutkusu gösterir.Birey eksik yönlerini ya da bulunduğu çevredeki başarısızlıklarını bedebnsel etkinliklere yönelterek ortadan kaldırmaya çalışabilirler.

#### **1.3.1.2. Kendini bulma**

Bütün bireylerde kendini bulma,kendini bilme eylimini vardır.Kendi olanakları ölçüsünde ve bulunduğu sosyal çevrede neleri yapmaya gücünün yettiğini anlamak ister.Bedensel etkinliklerde buna ölçme fırsatını bulabilir.

### **1.3.1.3. Kendini Anlatma**

Kendini anlatma ya da kendini ortaya koyma eğilimi bedensel etkinliklerde en iyi doyum biçimini bulur.Birey neyi veya neleri yapmaya yeterli olduğunu organizmanın tüm yönleriyle ortaya koyabilir.

Bireyin sahip olduklarını ortaya koymakla kalmaz aynı zamanda kişiliğin yaratılması,geliştirilmesi ve çevreye kabul ettirilmesi yönünde yardımcı olabilir.Örneğin,diğer bireylerle ilişki kurma,gruba uyma gibi.

### **1.3.1.4. Tanıma Gereksinmesi**

Her insanda tanıma gereksinmesi,diğer bireylerin gözünde bir değer olduğu duygusunu bulabilmesi oldukça anlamlıdır.Erken yaş dönemlerinde bu eğilimin doyurulmasında bedensel etkinlikler önemli rol oynamaktadır.

### **1.3.1.5. Prestij Sağlama**

Her bireyin belirli bir prestij yada saygınlık görmesi doğal bir eylemdir.Bedensel etkinliklerin bireye belirli bir çalışma disiplini getirmesi,kendine güven duygusu sağlaması ve topluma daha çok bağlanabilmesi açısından önemli bir yeri vardır.Bedensel etkinliklerin kazandıracağı prestij bireyin toplumla bütünleşmesinde önemli bir olgudur.Bedensel etkinliklere yönelmede bu psikolojik olgular bireylere ve sosyal çevre koşullarına göre değişik biçimlerde ve görünümelerde ortaya çıkabilir.

### 1.3.2. Spor Motivasyonu Sıralamaları

Bu başlık altında bazı psikologlara göre spor motivasyonları maddeler halinde sıralanmıştır.

Baum a göre spor motivasyonları(15)

- 1)Hareket gerekliliği
- 2)Heyacan(macera) dűşkűnlűđű
- 3)Haz duyma ihtiyacı
- 4)Kendine güven duyma ihtiyacı
- 5)Değer görme ihtiyacı
- 6)Kendine değer verme
- 7)Sosyal ilűski içerisinde olma ihtiyacı
- 8)Baűarılı olma ihtiyacı
- 9)Toplumsal-ahlak gereği
- 10)Eğitimsel ahlak gereği
- 11)Vatandaűsal-ahlak geređi
- 12)Psiko-fizik műkemmelleűme ihtiyacı

Kenyon a göre spor motivasyonları

- 1)Sporun sosyal amacı
- 2)Sporun sağlığa etkisi ve bedensel yetenek
- 3)Sporun popűlerliđi ve tahrik ediciliđi
- 4)Sporun artistik değer
- 5)Sporun tehlike ve heyecanlılığı

6)Sporun bedebnsel yarışmaya açık olması

Artus göre spor motivasyonları(15)

1)Organizmada denge ve dinlendiricilik

2)Grup içinde olmaktan zevk duyma

3)Sporun coşku ve neşe yönü

4)Spora yatkınlık

5)Başarı

6)Sağlık

7)Yarışma ,mücadele

8)Kondisyon

9)Estetik görünüş

Bloss göre spor yapmaya yöneltici motivasyonlar(15)

1)Sporun coşku,neşe ve eğlendiriciliği

2)Bedensel zindelik

3)Günlük yorgunluğu atma

4)Sağlık

5)Boş zamanları değerlendirme,hobi

6)Arkadaşlık

7)Sportif başarı hırsı

8)Atletik görünüş

Wolf göre spor motivasyonları

1)Hareket etmekten zevk alma

2)Başarı

3)Sağlık

4)Oyun aşkı

5)Boş zamanları değerlendirme

6)Boş zamanları doldurma

7)Toplumsal çöşku

Grössing,Speiser,Altenberger,Grol göre spora uygun motivasyonlar iki temel grupta toplanır.(15)

1)İçsel motivler

2)Dışsal motivler

İçsel motivler: 1)Başarı

2)Değer görme isteği

3)Güçlü olma isteği

4)Saldırganlık

5)Kendini bulma,tanıma ihtiyacı

6)Grup içinde olma ihtiyacı

Dışsal motivler:7)Sağlık

8)Kondisyon

9)Rahatlama

10)Kendini beğenme

11)Hareket isteği

İçsel motivler direkt olarak spor motivasyonu olmayıp,sürekli hareket sebebi olan motivlerdir.Dışsal motivler ise özellikle sportif aktivite kapsamına giren motivlerdir

## BÖLÜM 2

### 2)PERFORMANS KAVRAMI

#### 2.1. Performans Tanımı

Bir kimsenin becerikli veya beceriksiz olmasının sebebi nedir?Diğer bir kimsenin mümkün olduğunca çok veya mümkün olduğunca az çalışmaya hatta hiç çalışmamaya karar vermesinin sebebi nedir?(14) Bu iki soruyu yönelten Abraham N.Korman daha sonra şöyle diyor bir kimsenin performans düzeyinin yüksekliği onun sahip olduğu veya kabul ettiği gayelerin yüksekliğine bağlıdır.İnsan gayelerine erişmek için anlamlı ve tutarlı ise gayelerine erişmeyi deneyeceklerdir.(14)

Kişinin hedef belirlemesi ve bu hedefe erişmek istemesi yetrli değildir.Hedefe ulaşması için kişinin bir;yeterli yetenek ve beceriye sahip olması iki;o konu ile ilgili rolünü iyi bilip uygulaması gerekir.

Psikolog W.Stern performans;enerji kullanmak yolu ile değerler yaratmaktır der.(15)

R.N.Singer ise performansı etki eden değişkenlerden dolayı,zaman zaman düzensiz değişim gösteren geçici bir gösteri işidir diye tanımlar.(16)

#### 2.2. Sportif Performans

Sportif performans,antrenman bilimcileri tarafından spordaki eylem ve adımlerin,sonuçların genel olarak nitelendirilmesi biçiminde ifade edilmektedir.Bunun yanında dış ve iç koşulların ve olanakların etkisi ile elde edilen bireysel ya da takımsal eylemin yaptığı çaba(süre) olarakta nitelendirilmektedir.

Bu biçimde spor literatüründe motar performans,takım sporlarında ya da bireysel olarak istemleri ve arzuları dile getirirken şampiyon ve üstün sporcularda ortaya konulan sonuçların

sn,kg olarak değerlendirilmiştir.Sportif performans,bir sportif görevin başarılması için en iyi olanaklarla ortaya konulan motorsal ve psiko-motorik yetenekler olarakta tanımlanabilir.

Çoğu kez başarı ile atletik performans bir biri ile karıştırılmakta ve çok kişiler başarıyı performans olarak kullanmaktadırlar.Oysa performans başarıyı gerçekleştirebilmek için ortaya konulan çaba,uğraştır.Bir araç olarak kullanılmaktadır.Sportif performans kişilerin kalıtımsal özelliklerine ve bu özelliklerin geliştirilmesi için gerekli antrenman yöntemlerinin uygulanış biçimlerine göre farklılık gösterdiği gibi,başarıyı gerçekleştirme isteklerine ve psikolojik faktörlerin de uygun olmasına bağlıdır.

Performans,psikolojik açıdan daha çok motivasyon ve başarı gereksinimleri ile ilgilidir.Yukarıda verdiğimiz renekte de sporcularda başarıya ulaşmak veya başarıdan kaçma güdüsü,kaygılanma vardır.önemli olan bu güdünün olumlu yönde yönlendirilmesi ve istenilen düzeyde motor performansın,başarının,ürünün ortaya konulması için gerekli olanakların hazırlanmasıdır.

İyi bir sportif performans durumuna erişebilme,uzun vadeli,belirli amaçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterlilikle mümkün olur.İyi bir kondisyon,sağlamlaştırılmış teknik ve n taktik,kendine güvenen bir kişinin formda olduğunu belirleyen temel faktörlerdir.Sportif performans ne kadar uzun zaman içinde sağlam olarak gerçekleştirilirse o kadar uzun zaman muhafaza edilir.

Sonuç olarak sportif performans;Bir sportif görevin başarılması için en iyi olanaklarla ortaya konulan motorsal ve psiko-motorik yeteneklerdir.

### **2.2.1. Sportif Performansın Boyutları**

şampiyon bir sporcunun performansı daima etkileyici ve ilgi çekicidir.Fakat bu sportif performansın altında yatan,bu başarıyı sağlayan Şeyin boyutları nelerdir?Onları diğerlerinden daha başarılı yapan,daha hızlı veya daha güçlü kılan nedir?Spor tarihine baktığımızda futbolda Peleyi,yzmede M.Siptz i,halterde Naim Sleymanoğlunu vs. Diğerlerinden stn kılan,onlara bu performansı sağlayan ve dünyanın en iyi sporcuları yapan olgu nedir.Binlerce sporcunun aralarındaki farklılık ve onların iyi,iyi değil veya orta düzeyde diye sınıflandırılan faktörler nelerdir?

1968 de Cratty bu faktörleri üç başlık altında toplamıştır.(8)

1)Psikolojik boyutlar

2)Fiziki boyutlar

3)Beceri boyutu

Aslında bu üç boyut birbirini tamamlamakta ve kişinin başarısını oluşturmaktadır.Benzer bir yaklaşımı 1972 de Daveyin analizinde görüyoruz.Yüzlerce Avusturyalı sporcu üzerinde

yaptığı araştırmalar sonucu performansın temel ögeleri olarak şu üç şeyi gösteriyor;Beceri,fiziki uygunluk ve tutum(davranış) (9)

### **2.2.1.1. Performansın Psikolojik Boyutları**

Bireyin başarısı;bireyin çevresindeki toplum içinde,saygınlık kazanması,sevilmesi,sayılması,sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel durumları istendik biçimde geliştirebilmesi bir takım güdülerin bulunmasıyla olanaklıdır.

Bireyde var olan başarı güdüsü,başarı veya başarısızlığın diğer kişiler tarafından değerlendirilmesi durumlarında,mükemmellik düzeyine ulaşma eğilimi olarak düşünöle bilir.Eğer birey herhangi bir spor dalına başarılı olmak istiyorsa,elbette bu güdüsüne doyum sağlamak için büyük bir çaba içine girecek ve mükemmele ulaşmaya çalışacaktır.

Başarı güdüsü kavramı bu konuda iki değişkene ağırlık vermektedir.

- a)Hertürlü durumda ortaya çıkabilen nispeten sabit bir başarı güdüsü.
- b)Başarı beklentisi ve bu başarının ödöl değerleri.

### **2.2.1.2. Performans Fiziki Boyutları**

Fiziki boyutlar içinde kuvvet,motorsal sürat,motorsal dayanıklılık,boy ve vücut ağırlığı,kondisyon gibi özellikleri sayabiliriz.

### **2.2.1.3. Performansın Beceri Boyutu**

Beceri,bireyin daha az bir eforla daha çok iş yapma olanağına sahip olmasıdır.Beceriye yönelik işlerde,hareketlerde dikkati çeken ilginç yönler,hareketlerin çabuk zarif,ekonomik bir biçimde yapılmasıdır.

Bu olanak sportif duyarlılığa bağlı olarak çeşitli kas grupları arasında koordinasyonun sağlanması ve merkezi sinir sisteminin kasları integre bir biçimde çalıştırılması ile olanaklıdır.Bu tür çalışmalarla,hareket uygulanmasında ani ve doğru karar verebilme olanağı kazanılmış olur.Örneğin bir basketbol,bir futbol veya hentbol maçında sporcunun ani fakat



doğru karar verebilmesi,maçın o andaki durum değerlendirilmesi ve sonuca yönelik hareket edilmesi beceri performansını için gerekli ve performansını olumlu yönde etkileyen bir faktördür.Beceri salt kalıtsal bir özellik olmayıp,sonradan da kazanılabilen bir özelliktir denilebilir.Sonradan yapılan amaca yönelik çalışmalarla,performansa erişebilmek için gerekli olan beceri üst düzeye eriştirilebilir.

Bireyin performansını ortaya koymada,maksimal beceriyi sınırlayan bazı faktörlerde bulunmaktadır.Bu özelliklerin bazıları geliştirilebilsede bazı kalıtsal olanları geliştirilemez.

Yalnız geliştirilmesi mümkün olanları ele alıp yeterince geliştirmek,bireyi ilgili spor dalında performansa götürebilecektir.

R.N.Singer ise (1972) biraz daha karmaşık bir bakış açısıyla,performansın temel boyutlarını 7 kısıma ayırır.(17)

- 1)Büyüme ve gelişme faktörü
- 2)Kişilik faktörü
- 3)Kişisel faktörler
- 4)Sosyal(toplumsal)faktörler
- 5)Deneyim(pratik)faktörü
- 6)Öğrenim faktörü
- 7)Eğitim(çalışma)faktörü

Bu görüşleri biraz daha basite indirgeyip sentezlersek,sportif performansın temel olarak 4 büyük gruba bağlı olduğunu söyleyebiliriz ve şu çizelgeyi gösterebiliriz.(9)

### **SON PERFORMANS**

<b><u>1)Uygunluk boyutu</u></b>	<b><u>2)Beceri boyutu</u></b>	<b><u>3)Fiziki boyutlar</u></b>
Genetik kalıtım yoluyla	(Bir iş veya spor için	Fizik,Boy,Ağırlık
Geçen doğal yetenek,	gereken özel beceri)	Kapasite,Görünüş vs
	Kapasite vs.	
+++	+++	+++
Nefes dayanıklılığı,	Koordinasyon,	Spor branşına
Adele gücü,esneklik	Tepki zamanı,	uygunluk

(Atletik uygunluk)

Çeviklik vs.

#### 4)Psikolojik ve Davranışsal Boyutlar

---

Başarı,Saldırganlık,

Bağlılık,Güç,

Bağımsızlık,

Kendine yetme,

Heyecan arama

+++

İhtiyaçlar

(Gereklilik)

Üstün olma isteği,

Kazanma isteği,

Israr

Kendine güven

Heyecan kontrolü,

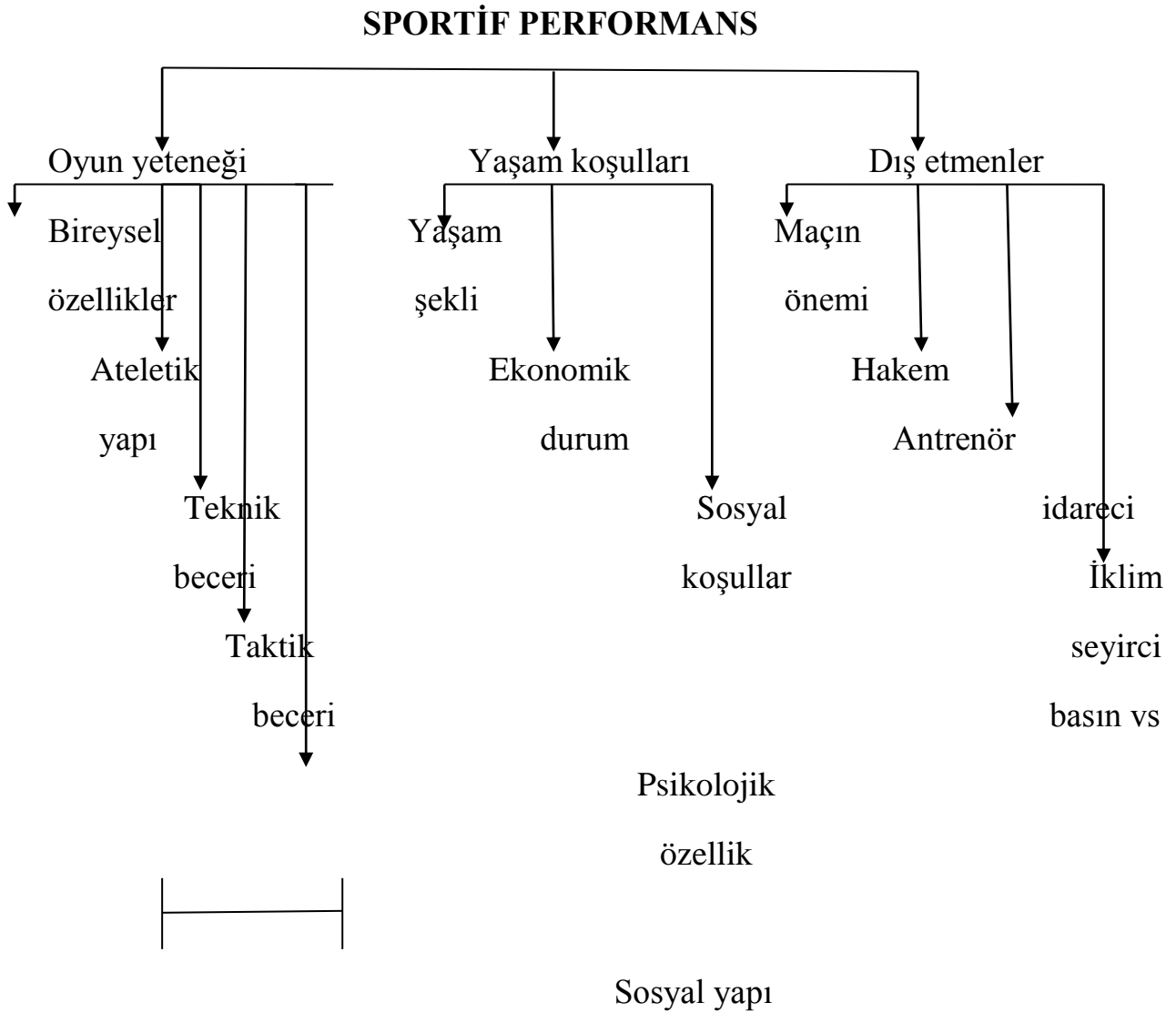
Sorumluluk,

Sosyal yön vs.

+++

Kişilik faktörü

Hentbol Teorisyeni Erwin Singer ise bu yöndeki çalışmalarını geliştirerek Hentbola uyarlamış ve Hentbol de sportif performansı etkileyen faktörler şemasını düzenlemiştir.Şekil(2) arka sahifededir.



## Şekil 2:Hentbolde Sportif Performansı Etkileyen Faktörler (E.Singer)

### 2.3. Sporda Performansın Sınırları

Sporcu gücünün ne kadarını ortaya koyabilmektedir?Kapasitesini sonuna kadar kullanabilmektedir?Sporcular niçin doping yapar veya niçin performansı arttıracığına inanarak sihirli bir söz beklerler.Demek ki insanlar bazı zorlamalarla normal performanslarının üzerine çıkabilmektedirler.Sporcunun normal olmayan performansı göstermesi için normal olmayab bir psikolojik durumla karşılaşması (ölüm korkusu,tehdit,öfke)gerekir.Yada yine normal olmayan bir yol deneyerek doping yapması gerekir.Her iki durumda da organizmada olumsuz durumlar meydana gelebilir.

Sporcuların ve spor adamlarının hatay düşmelerini engellemek için sporcunun bedensel performans kapasitesinin sınırlarını bilmek gerekir.(5)

İnsanın dolayısıyla sporcunun bedensel kapasitesi 4 bölüme ayrılır.

**a)Otomatik performans sınırı:**Genel bedensel performans kapasitesinin %30 nu teşkil eder.Organizmanın canlılığını sürdürmek için gerekli organların çalışması için ihtiyaç duyulan performanstır.

**b)Fizyolojik performans sınırı:**Genel bedensel performans kapasitesinin :%25 ni oluşturur.Yaşam için gerekli günlük bedensel etkinliklere gerekli performanstır.

**c)Normal zorlama sınırı:**Genel performans kapasitesinin %25 ni oluşturur.Bedensel performans kapasitesinin bu bölümün kullanılmaya başlaması ile,zorlama derecesine göre yorgunluk başlar ve bitkinliğe kadar uzanır.Sportif yüklenmelerle bu bölüm zorlanır.Normal performans kapasitesi burada biter.

**d)Otomatik korunan yedek depolar:**Genel kapasitenin %20 sini kapsar.Bu bölüm bilinçli olarak ne kadar zorlanırsa zorlansın performansla ilave olarak katılamaz.Ancak doping ve psikolojik etkilere devreye sokulabilir.Şekil 3

Total Bitkinlikten Ölüme kadar	←	Otomatik Korunan Yedek depolar %20
Yorgunluk, Bitkinlik	←	Normal zorlama sınırı %25
	←	Fizyolojik performans S.%25

Dinlenik Durum	←	Otomatik performans Sınırı %30
Fizyolojik etkileri	↑	Performans dilimleri ↑

Şekil 3:Bedensel performans sınırları(5)

Otomatik koruna yedek depolar bölümü performansa sokmanın ancak iki yolu vardır.

**a)Doping:**Kullanılan doping maddeleri,santral sinir sisteminin yorgunluk duygusunu ortadan kaldırırlar.Yorgunluk duygusunun ortadan kalkması ile,sportif zorlanma sürdüğü sürece yedek depolar derece derece performansa katılırlar.Bu katılma,zorlanmanın şiddet ve süresine göre sporcunun ölümüne kadar sürer.

**b)Psikolojik faktör:**Burada rol oynayan psikolojik faktör,öfke,tehdit,korku gibi bireyin yaşamının tehlikeye düştüğü anlarda ortaya çıkan duygulardır.Bu duygular,bireyin varlığını sürdürme içgüdüsünü uyararak,yedek depoların performansa katılmasını sağlarlar.Bu faktörün işleme mekanizması,daha önce değinilen,Salyenin uyum süreçleri kuramında ileri sürdüğü alarm-şok-anti şok durumları ile açıklanabilir.Görüldüğü gibi,sporcular genel performans kapasitelerinin ancak %80 ni iradi olarak kullanabiliyorlar.Bu %80 lik kapasite,pratikte %100 kabul edilmelidir.Bunu geçen zorlamalar ise %100 ü geçmiş sayılmalıdır.%105 veya %110 gibi.İşte spor psikolojisi uygulamalarındaki beklentilerde yapılan hata burdan kaynaklanmaktadır.Bir çok sporcu,antrenör ve yönetici,spor psikolojisi uygulamasının bu yedek depoları harekete sokmak olduğunu düşünüyorlar.Bu noktanın altını çizerek vurgulamak gerekir.Spor psikolojisinden beklenmesi gereken bu değildir.Bu hem spor psikolojisinin sağladığı olanakları kısıtlamak olur,hem de insani bir davranış değildir.Bu konuda yapılan bir diğer hata ise şudur:Yine bir çok kişi,para-hediye gibi maddi,vatan-millet gibi manevi ödül ve kavramlar ile bu otomatik korunan yedek depoların performansa katılabileceğini zannediyorlar.Bzı özel durumlar dışında,maddi veya manevi hiçbir ödülün etkisi,organizmanın kendi varlığını sürdürme içgüdüsünden güçlü ve etkili değildir.Çünkü unutmak gerekir ki,bu depoların performansa katılması,organizma için zaten yeterli bir tehdittir ve ancak daha büyük bir tehlikeyi geciktirmek ve önlemek için kullanılır.(5)

Bu rada bir noktayıda belirlemekte yarar vardır.Normalde %80 e ulaşan ve onu geçen zorlamalarla sporcuda bitkinlik belirtileri ortaya çıkar.Bu nedenle aşırı zorlamayı izleyen günlerde,sporcu antrenman ve yarışmalarda düşük performans gösterir.Antrenörlerin bu gerçeği göz önünde tutmda zorlamayı sürdürmeleri halinde,ortaya sürantrenman hali denilen durum ortaya çıkar.

Görüldüğü gibi,ruhsal ve zihinsel etkinlikler ile bedensel etkinlik ve performans arasında çok sıkı bir bağımlılık ve karşılıklı etkileşim vardır.Bedensel etkinlikler içinde,en hızlı,en güçlü ve en mükemmel olan ve bazen gruplar halinde yapıldığı için sosyal niteliklerde taşıyan

sporçuda bu bağımlılık ve etkileşim daha da fazladır.Kısaca sportif başarının bedensel-ruhsal-zihinsel maksimal performansların bir birleşimi olduğu söylenebilir.Bu ise,sporda psikolojik performans yükseltme yöntemlerinin araştırılması,bulunması uygulanmasını zorunlu hale getirmektedir.

## **2.4.Ölçülebilir ve Değerlendirilebilir Performans**

### **2.4.1. Ölçülebilir Performans**

Performansta kesin olarak her ne şekilde olursa olsun değerlendirmeye veya ölçmeye dayalı ölçü söz konusudur.İnsanın bireysel psikofizik yeteneklerinin temellerini oluşturan kuvvet,dayanıklılık,sürat,çabuk kuvvet,koordinasyon ve kendini aşma,gözüpçelik ve yüreklilik gibi faktörler ölçülebilir performans alanının temelini oluşturmaktadır.Motor performans metre,sayı,kilogram vb, gibi kesin ölçülerle değerlendirilebilir.Ölçülebilir performansta ürün ve sonuç söz konusudur.Ölçü işlemi bir sportif eylemin sonunda daha açık bir ifade ile eylemin bitiminde yapılır.Eylemin yarısında yapılan ölçümler yanıltıcı olabilir.

### **2.4.2.Değerlendirilebilir Performans**

Ölçülebilir performanstan farklıdır.Değerlendirilebilir performansta artistik sanatsal hareketler yer alır.En önemlisi birey psikolojik yapısıyla da değerlendirilmil olmaktadır.

Değerlendirilebilir performans gerçek anlamda çeşitli olanak ve koşullardaki çaba,yani süreç bir yerde sonuçta olmaktadır.Sporçunun herhangi bir spor dalında elde ettiği sonucun yanında ondan daha önemlisi gösterdiği çabadır.Kendisine verilen görevin yerine getirilmesi,kendisinden bekleneni verebilmesidir.Buz pateni,tramplen atlamada,cimnastik yarışmaları değerlendirilebilir performansa örnek olarak verebiliriz.

## **2.5. Sportif Performansı Etkileyen Psikolojik Olgular ve Motivasyon Olgunun Bunlar Arasındaki Yeri**

### **2.5.1. Sportif Performansı Etkileyen Faktörler**

Daha önceki bölümlerde performansın boyutlarını incelerken R.N.Singer in performansı etkileyen faktörleri dört ana grupta topladığını görmüştük.Bu boyutlar şunlardır.(9)

1)Doğal yetenek(uygunluk)boyutu

2)Özel beceriler boyutu

3)Fiziki uygunluk boyutu

4)Psikolojik boyutu

Psikolojik boyut Prof.Dr. Ergün Beşer in(5) çalışmaları doğrultusunda ele alınacak ve olduğunca şematize edilerek motivasyonun sportif performansı etkileyen psikolojik olgular içindeki yerini ve önmini belirlemeye çalışacaktır.

Performans sporunda amaç en iyiyi en doğruyu en güzeli yapmak dolayısıyla dereceye girmek,şampiyon olmak,ödül kazanmak olduğuna göre olaya çok daha detaylı bakmak gerekir.Öyleyse başarılı sporcu yetiştirmek için işe fiziki uygunluğu ve doğal yeteneği olan sporcuları seçmekle başlanır.Bu yetenekli sporculara antrenman aracılığı ile özel beceriler kazandırılır.Ancak psikolojik uyum yoksa tam başarı beklenmez.Çünkü psikolojik faktörlerin performans üzerinde oldukça büyük etkisi vardır.

Performansın yükseltilmesi için yapılan

1)Yetenek seçimi

2)Antrenmanı

3)Yarışma dönemi davranışlarını bir kenara bırakırsak,konu ile ilgili olan,performansı etkileyen olumlu ve olumsuz psikolojik faktörler dört ana başlık altında toplanabilir.

1)Sürüp giden faktörler

2)Duruma bağlı faktörler

3)Sürantrenman hali

4)Sorunlu sporcular

Bu tez çalışmasına uygun düşmesi açısından ilk iki faktör ele alınacak,son iki faktöre ise değinilmeyecektir.

Özoğlu ve Başer in çalışmalarından hareketle performansı etkileyen psikolojik faktörleri,uygulama olanağı göz önünde bulundurularak ana hatları ile şöyle şematize edebiliriz.

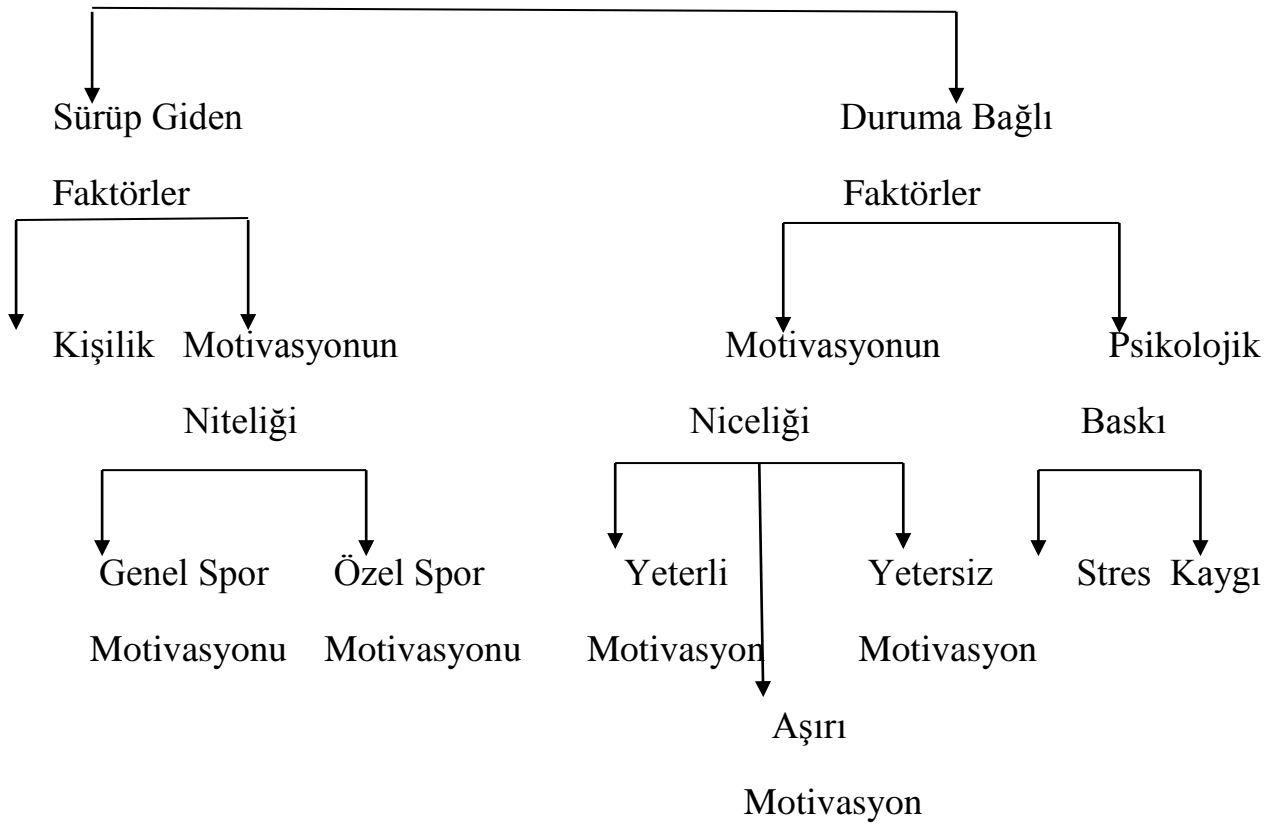


Şekil 4 Performansa erişmenin ana hatları(5)



Şekildeki performansı etkileyen psikolojik faktörleri daha da açarak ikinci bir şema çizildiğinde motivasyonun biraz daha ön plana çıktığı görülür.

## PERFORMANSI ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLER



Şekil 5:Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler (Dr.Ergün Başer)

### 2.5.1.1. Sürüp Giden Faktörler:

Bu faktörler sporcunun psikolojik yapısının özellikleridir. Bu faktörler ikiye ayrılır, kişilik ve motivasyon.

#### 2.5.1.1.1. Kişilik:

Sporcunun kişiliği, sporun ve yarışmanın neden olduğu, bedensel ve ruhsal zorlanmalara direnecek güçte olmalıdır. Bilindiği gibi, sportif zorlanmanın niteliği ve niceliği, spor dallarına göre farklılık gösterir. Örneğin bir paraşütle atlamanın neden olduğu ruhsal ve bedensel zorlanma ile bir maraton koşusunun neden olduğu ruhsal ve bedensel zorlanma hem nitelik hem de nicelik açısından çok farklıdır. Genel olarak, macera niteliği ağır basan, yüksek riziko faktörü içeren sporlar ile estetik yanı ağır basan, teknik güçleri yüksek spor dallarının neden olduğu zorlanmalar ve dolayısı ile gerektirdiği kişilik özellikleri bir birlerinininkinden çok farklıdır. Ancak performans'ı engelleyen bu grup faktörler, performans sporunda önemli bir güçlük çıkartmamaktadır. Çünkü spora başlayan genç, genellikle kendi kişiliğine uygun bir spor dalı seçmekte ya da kendi kişiliğine uygun bir spor dalı seçmedi ise, kısa bir süre sonra, ya sporu bırakmakta ya da spor dalını değiştirmektedir. (5)

#### 2.5.1.1.2. Motivasyonun Niteliği:

Performansı etkileyen psikolojik faktörler içinde motivasyon faktörü özellikle önemli bir yer almaktadır. Çünkü motivasyonun hem niteliği hem de niceliğindeki değişiklikler, performansı son derece etkilerler.

Nitelik açısından motivasyon ikiye ayrılır. Genel spor motivasyonu ve özel spor motivasyonu.

##### 2.5.1.1.2.1. Genel Spor Motivasyonu:

Bu motivasyonun temelinde takdir edilme, arkadaş, çevre edinme, sporda başarılı olarak hayatta yükselme, ünlü olma, bol bol seyahat etme vs. gibi toplumsal kökenli dürtülerin tümü bir arada insanın hırslı olma özelliğini oluştururlar.

##### 2.5.1.1.2.2. Özel Spor Motivasyonu:

Spor motivasyonunun bu şekilde dürtüleri, biyolojik kökenlidir. Hareketlilik, oyun, ya da spor yaparak rahatlama, yüksek fiziksel kondisyona sahip olma isteği, sağlıklı güçlü olmak gibi dürtüler özel spor motivasyonunu oluşturur. Motivasyonunun niteliğinin performans sporunda özel bir önemi vardır. Çünkü performans sporunda başarılı olabilmek için hem özel spor motivasyonunun hem de genel spor motivasyonunun yüksek düzeyde bulunması gerekir. Eğer

sporunun genel spor motivasyonu çok yüksek, buna karşılık özel spor motivasyonu düşük ise, karşımıza, hırslı, kazanmak için kural dışına çıkmayı bile göze alan ama antrenman yapmayı sevmeyen, antrenmanı bir yük, bir angarya kabul eden, antrenmanlarda kaytarmak için her yolu deneyen sporcu tipleri çıkar. Ev tip sporcular, zaman zaman çok yüksek performans, zaman zaman da çok düşük performans gösteren istikrarsız sporcu tiplerini oluştururlar. Buna karşılık, sporunun genel spor motivasyonu düşük, özel spor motivasyonu yüksek ise, karşımıza, antrenmanlarda çok çalışan, antrenörünün her isteğini severek yapan ve antrenmanlarda

yüksek performans gösteren ama yarışmayı sevmeyen, çabuk teslim olan, mücadele etmeyen başarısız sporcu tipleri çıkar. Bu nedenle uluslararası düzeyde başarılı sporcu yetiştirmek için, sporcularda motivasyonunun her iki şeklinin de yüksek olmasına dikkat etmek ve sporcuları bu yönde eğitmek gereklidir. (5)

Bazı sosyolog ve psikologlar olaya değişik terminoloji ile yaklaşım hareketlerin kökenlerinde yatan etmenleri;

- İçsel etmenler

- Dışsal etmenler, (6)

diye genelleştirmektedirler.

Aynı anlayışla motivasyonu da;

- İçsel motivasyon

- Dışsal motivasyon,

diye ayırmaktadırlar. (15)

Maslow'un gereksinimler sıra düzeninin doğru olduğunu varsayarsak, performans ile gereksinimlerin doyurulması arasında neden-sonuç ilişkisinin neye dayandığı sorusu ile karşılaşabiliriz. Şöyleki:

Yüksek performans düzeyi gereksinimlerin doyurulmasına mı yol açar? Ya da bu ikisinin birbirine katkıda buldukları ve birbirlerini etkiledikleri döngüsel bir ilişki mi vardır. (18) Bunlar yanıtlaması güç sorulardır. 1955 yılında Bray Field ve Croohet şunu saptamışlardır. "Karşılıklı ilişkiler içinde düşünüldüğünde, bir bireyin onurundan aldığı doyum o düzen içinde

bireyin yüksek bir performans düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bir başka bilim adamı yaptığı

araştırma sonucunda performans ve doyumun neden-sonuç ilişkisini saptayacak bir tekniğin olmadığı sonucuna varmıştır. (21)

Sutermeister, yüksek ego gereksinmelerine sahip bireyler için bir genellemeye giderek, çalışanların ego gereksinmeleri, sürekli ve gerekli bir biçimde doyurulduğunda ya da çalışanlar o andaki faaliyetlerinin gelecekte bu tür bir doyuma yol açabileceğini hissettiklerinde, çalışanların performanslarını güdüleme şansı artacaktır görünüşünü savunmuştur.

Daha önce de söylendiği gibi bireyi harekete yönelten etmenler içsel ya da dışsal olabilir. Birey kendi özelliklerine göre bu etmenlerden etkilenir. Bu demektir ki, kişisel farklılıklar nedeniyle, her birey aynı etmenlerden aynı derecede etkilenerek aynı derecede motive edilemez.

Sporcunun başarısı, egzersize katılması ve buradaki çalışması ölçülüdür. Her sporcu çalışmada aynı gayreti gösteremediğinden, çalıştırmalarda bu sporcuların çalışma ölçülerinde pek fazla etkili olamazlar. Beslenme, dinlenme ruh sağlığı ve bunların olanaklı kıldığı enerji bakımından yeterli olan sporcular, kuvvetli bir itmeye sahip görünüşlerinden dolayı tanınma, kazanma, kuvvetini gösterme gibi, enerjilerine yön verebilecek içsel etmenler tarafından motive edilebildiklerinde, çok daha yüksek performansa ulaşabilmektedirler.

İçsel motivasyonu yeterli olan sporcular, dış etmenlere fazla gereksinim duymadan, yapacakları iş için gerekli zamanı ayırarak çalışmalarını yönlendirirler ve başarıya ulaşırlar. İyi motive edilmiş sporcular amacın ve sonucun bilincindedirler. En azından tükettikleri enerjinin kendilerini nereye götüreceğini bilirler. Antrenörler bu tip sporculara

fazla güçlük çekmeden amaçlarını benimsetebilirler. Çünkü bu tip sporcular motivasyonel hazırlık için gerekli olan zeka, uyum, beceri elde etme, güven ve inanç gibi birtakım temel güçlere sahiptirler.

Kısaca içsel motivasyonu yeterli olan sporcular için sonuç bellidir. Yani çalışmalarında hem antrenörüne, hem de kendisine bir zorluk çıkarmadan, sayısız tekrarlar çalışarak sonuca, yani başarıya ulaşması sözkonusudur.

İyi motive edilmemiş sporcular ise hiçbir şeyin, ne sonucun, ne kazancın bilincine varmadan çalışma zamanını doldurmak için çalışıyor görüneceklerdir. İçsel motivasyonu

yetersiz olan sporculara çalışma bilincini aşılama, yeni becerilerin öğretilmesine çalışmak, gerekli teorik bilgiler vermek, öğrendiklerini tekrar etmeye teşvik etmek, amaca yönelmeyi geliştirmek oldukça güçtür. Böyle olunca da yetersiz motivasyonla yüksek performansa ulaşmak söz konusu olamamaktadır.

Diğer bir söyleyişle; (5) Bir gencin günde 4-6 saat kendini öldürürcesine antrenman yapması ve bunu yıllarca sürdürmesi için hem çok yüksek bir özel spor motivasyonu, hem de çok yüksek genel spor motivasyonu gereklidir. Sporcunun hem yaptığı işi sevmesi, yaptığı zaman bir rahatlık duyması, huzur duyması, hem de başardığı zaman kazanacağı ve toplumun ona verebileceklerini gerçekten istemesi gerekir. Bu iki motivasyonun yeterli düzeyde ve dengeli şekilde olmaması halinde, karşımıza ya başarısız, ya da istikrarsız sporcu tipleri çıkar. Özel spor motivasyonu olmayan sporcular, başarı için gerekli olan antrenmanları yapmayı sevmediklerin-

den, her zaman yüksek performans gösteremezler, form durumları ve performansları sürekli iniş ve çıkışlar gösterir. Buna karşılık, genel spor motivasyonu olmayan ya da düşük düzeyde olan sporcular, kazanmak için gerekli hırs ve azimden yoksun oldukları için, çok büyük başarı gösteremezler. Onlar düzenli ve çalışkanca antrenmanlarını yaparlar. Ama yarışma onlar için ikinci plandadır. Sporda amatörlük ruhu özel spor motivasyonundan başka bir şey değildir. Bu nedenle bir performans sporcusunun bu motivasyon şekline mutlaka sahip olması gerekir.

Mevcut Motivasyon Şekli	Beklenen Sportif Performans
Genel ve özel spor motivasyonu	Uluslararası düzeyde
Yalnız özel spor motivasyonu	Dengeli ve vasat
Yalnız genel spor motivasyonu	Yüksek fakat istikrarsız
Motivasyon yok	Performans sporuna uygunsuzluk

Şekil 6 Motivasyonun şekli ile performans arasındaki ilişkiler. (5)

#### 2.5.1.2. Duruma Bağlı Faktörler:

Bu faktörler genellikle bir yarışma mevsimi esnasında ortaya çıkarlar. Bu faktörleri iki grupta toplamak mümkündür. Bunlar motivasyonunun niceliği ve psikolojik baskıdır. (5)

##### 2.5.1.2.1. Motivasyonun Niceliği:

Birçok yazara göre, motivasyonun niceliğindeki olumsuzluklar, performans sporundaki en önemli sorunlardan biridir. Bu olumsuzluklar, Vegetatif Sinir Sistemi yolu ile etki ederek, organizmanın geliştirdiği yüksek performansa uyum süreçlerini bozarlar. Steinbach, motivasyonun niceliğindeki olumsuz değişiklikleri ikiye ayırmaktadır. Yetersiz motivasyon ve aşırı motivasyon. Yüksek performansa uygun düşen ise yeterli motivasyondur. (5)

##### 2.5.1.2.1.1. Yetersiz Motivasyon:

Sporcunun motivasyon düzeyinin çok düşük olmasıdır. Yetersiz motivasyona yol açan nedenler şöyle sıralanabilir.

- Takım ya da sporcunun başarıya doymuş olması,
- Yarışmanın önemsiz oluşu,
- Rakibin çok güçlü olması nedeni ile takım ya da sporcunun yenilgiyi baştan kabullenmesi,
- Rakibin çok zayıf olması nedeni ile küçümsenmesi.

Bu faktörler veya bunlara benzer diğer faktörler, sporcu ya da takımın motivasyon düzeyini düşürürler. Bunun sonucu ise “Start tembelliği” denilen durumdur. Vegetatif Sinir Sistemi, etkinlik-faaliyet anlamına gelen “Ergotrop” faza geçmekte güçlük çeker. Bunun ise fizyolojik ve psikolojik belirtileri ile bu durumun sporcunun yarışma esnasındaki davranışlarına olan etkisi bilinmektedir. Bunları kısaca şöyle tanımlayabiliriz.

- Fizyolojik Belirtiler; Hareketlerde uyuşukluk,

yavaşlık, kas tonusunda düşme, esnemeler ve genel bir hareket isteksizliği.

- Psikolojik Belirtiler; Genel bir davranış gevşekliği, tembellik, keyifsizlik, yarışmayı bırakmaya meyil, sebepsiz bir yorgunluk, yüz ifadesinde ekşilik, girişim yetersizliği.

- Yarışma Esnasında Davranışlar; Mücadele için gerekli psikolojik enerji yoktur. Bütün davranışlarının düzeyi düşmüştür. (5)

#### 2.5.1.2.2. Aşırı Motivasyon:

Sportif başarısızlıkların nedeni olarak, yetersiz motivasyon hallerinden daha sık görülmektedir. Özellikle performans sporunda ve profesyonel sporda her yarışma, toplumsal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Sporun bu şeklindeki amaç değişmiş, sportmence bir yarışmanın yerini kazanmak için her yolun denendiği bir savaş almıştır. Yarışmadan önce sporcuya genelde bir tek duygu egemen olmaktadır. “Ya kazanamazsam?” korkusu. Bu korku genel ifadesini artmış bir kaygı ve güvensizlik şeklinde bulmaktadır. Başarı için her sporcuda belli bir düzeyde bulunması gereken bu duyguların düzeyi çok fazla yükselmekte ve Vegetatif Sinir Sistemi'nin çalışma ahengini bozarak, yanlış zamanda dinlenme fazına girmesine neden olmaktadır. Elbette bu durumda sporcunun performansını düşürerek onun başarısını etkilemektedir. Aşırı motivasyon halinin psikolojik ve fizyolojik belirtileri ile sporcunun yarışma esnasındaki davranışlarına etkisi şöyle özetlenebilir

- Fizyolojik Belirtiler; Kuvvetli bir uyarılma hali, ani vegetatif değişiklikler, kalp atım ve solunum sayısında artma, ani terleme ve ateş basmaları, terlemeler, idrar zorlaması, genel bir halsizlik ve bacaklarda güçsüzlük.

- Psikolojik Belirtiler; Aşırı sinirlilik ve ruhsal gerginlik, kas tonusunda yükselme, dalgınlık, davranışlarda kontrolsüzlük, unutkanlık, güven vermeyen bir görünüş.

- Yarışma Esnasındaki Davranışlar; Sporcunun genel olarak faaliyeti bozulmuştur. Kısmen düşünmeden ve rastgele hareket eder. Mücadelesi şuarsuzdur. Taktik planı kaybolmuş tempo hissi bozulmuştur. Sporcunun kas tonusu yükseldiği için kassal bir gerginlik içindedir. Bu nedenle hareketlerini yumuşaklığı kaybolmuştur. Hareket akışı düzensizdir ve yüksek teknik isteyen hareketlerde çok hata yapar. (5)

#### 2.5.1.2.1.3. Yeterli Motivasyon:

Organizmanın geliştirdiği yüksek performansın uyum sürecini bozmayan motivasyondur. Vegetatif Sinir Sisteminin çalışma ahengini bozmaz. Algılama ve karar verme dengelidir. Bilinç yerindedir, olayları iyi takip eder, mücadele bilinçlidir. Taktik plana uyum sağlar. Yüksek teknik

gerektiren hareketleri hatasız veya az hata ile yapar. M¼cadele için gerekli psikolojik enerjisi vardır ve stresi yenebilir.

Sporda başarı veya başarısızlık çok defa performansa hazır olup olmama d¼zeyine bağlanır. Sporcuların etkinlik d¼zeylerinde bir y¼kselme genellikle psikolojik bakımdan hazır olma durumuna bağlıdır. (1)

Doğru olan, sporcuları strese sokmadan aşırı ve yetersiz motivasyondan koruyarak, yeterli motivasyon d¼zeyini s¼rekli kılmaktır.

2.5.1.2.2. Psikolojik Baskı; Sporcunun performansını etkileyen diğer bir olumsuz fakt¼r de “psikolojik baskı”dır. Psikolojik baskı hali, genellikle, sporcudan beklenen, performans ya da yarışma derecesinin sporcunun performans kapasitesinin ¼st¼nde olması halinde ortaya çıkar ve bir psikolojik stres niteliğindedir. Başarı beklentisinin, sporcunun gerçek kapasitesine g¼re değil de, y¼netici, antren¼r ya da taraftarın beklentilerine g¼re saptanması halinde, sporcu bu performansı sağlamakta her zaman g¼l¼k çekeceğinden stres altına girer. Yarışmanın kazanmakla eė anlamlı hale geldiği g¼n¼m¼zde, yukarıda belirttiğimiz stres haline, bir de aşırı beklentilerin neden olduğu psikolojik stres eklendiğinde psikolojik baskı kaçınılmaz hale gelmektedir. (5)



## BÖLÜM III

### 3. UYGULAMA VE DEĞERLENDİRME

#### 3.1. Evren ve Örneklem Seçimi

Bu araştırmanın evrenini seçerken temel belirleyici sporcuların performans hentbolcular olması idi. O nedenle okul veya kulüp takımları değil de Türkiye Hentbol Birinci Lig Bayan takımları seçildi. Bu ligde oynayan sporcular Türkiye’de hentbol dalında en gelişkin kişilerdir. Bu kişiler hentbol dalında performans sporculardır. 1989-90 Türkiye Hentbol Liginde oynayan takımların listesi tablo-1 de verilmiştir.

Araştırmanın örneklem grubunu 1989-90 Hentbol ligi sonunda Hentbol Federasyonunca ilan edilen sıralamaya göre, ilk üç ve son üç takımları oluşturmaktadır. Her takım 12 kişiden oluştuğuna göre, örneklem grubu sporcu sayısı açısından 72 olması gerekirken çeşitli nedenlerden dolayı bazı takımlar ancak 11 kişi ile ankete katılabildiler. Eşitliğin sağlanabilmesi için bazı takımlardan birer anket çıkartılarak bütün takımlar 11 ankette eşitlendi. Böylece ilk üç ve son üç takımların toplam 66 sporcusu ankete dahil edildi. Bunun yanında Enka Spor Kulübü hariç ligte yer alan diğer 12 takıma da anket uygulandı. Böylece 132 sporcu üzerinde araştırma yapıldı.

#### 3.2. Araştırmada Kullanılan Anket ve Uygulaması

Tezin konusunu oluşturan, Hentbolde Performansı etkilenen faktör olarak motivasyon olgusunu araştırabilmek için kendi kendini değerlendirme tekniğine dayalı Performans Motivasyonu Anketi (PMA) kullanılmıştır. Bu anket ek 1 de verilmiştir.

##### 3.2.1. Performans Motivasyonu Anketinin (PMA) Ayrıntıları

Anket kendi kendini değerlendirme tekniğine dayalı olup, yanıtlar iki seçenektir. Sporcu kendi spor geçmişini ve geleceğe yönelik beklentilerini düşünerek itemlere doğru veya doğru değil seçeneklerinden birini tercih ederek, cevap verecektir.

PMA (Performans Motivasyonu Anketi) üç ayrı bölümden ve üç sayfadan oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde anket uygulama yönergesi bulunmaktadır.

Anket uygulama yönergesi:

“Sevgili sporcular,

Elinizde bulunan bu anket aracılığı ile sporcuların psikolojik eğilimleri ile ilgili, Türkiye genelinde bir bilimsel araştırma yapmak istiyoruz. Araştırmanın sonucunun doğruluğu, sizin vereceğiniz doğru yanıtlara bağlı olacaktır.

Sorulara içtenlikle ve kendi spor yaşamınızı düşünerek yanıtlayınız. Önemli olan sizin duygu ve düşünceleriniz.

Araştırmanın sonucu gizli kalacak ve araştırmanın dışında hiçbir amaç için kullanılmayacaktır.

Spor yaşamınızda başarılar diler, teşekkür ederim.”

Anketin ikinci kısmı: Sporcuların kulübü, yaşı, kaç yıl bu spor dalı ile uğraştığı, milli olup olmadığı, daha önce Türkiye şampiyonu olup olmadığı, geçimini nasıl sağladığı ve öğrenim durumunu içeren değişkenlerden oluşmaktadır.

Üçüncü bölüm ise toplam 40 itemden oluşmaktadır. Bu 40 item içinde performans motivasyonunu oluşturan 4 ayrı boyut yer almaktadır.

Performans motivasyonunun 4 ayrı boyutları ve PMA içinde dağılımı şöyledir.

### **3.2.1.1. Yorgunluğa Dayanıklılık Boyutu (YDB)**

Performans motivasyonunun bu boyutu antrenman yapma, çok çalışma, ön hazırlığa çok zaman ayırma, antrenman yapmaya gönüllü olma düşüncesine dayanmaktadır. Yani sporcu yorgunluğa dayanabiliyorsa, antrenmandan kaçmıyorsa, bu iş için istekli ise performansı diğer sporculara göre daha yüksek olması gerekir. Diğer bir deyişle bir sporcunun veya bir takımın performansı yüksek ise Yorgunluğa Dayanıklılık Boyutunun yüzdesi de yüksek olmalıdır.

Başer'in şu cümlesi bu boyutu çok iyi açıklıyor. “Bir gencin 4-5 hatta 7-8 saat kendini öldürürcesine antrenman yapması ve bunu yıllarca sürdürmesi için çok yüksek özel ve genel spor motivasyonu (Performans motivasyonu) gereklidir.” (5) YDB 13 itemdir ve dağılımı şöyledir: 3, 4, 7, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 30, 34, 36, 40.

### **3.2.1.2. İddia Düzeyi Boyutu (İDB)**

İddia düzeyi boyutu (İDB) özünde, sporcunun hırsı, kendi alanında kendine güvenmesi ve yine kendi alanında iddialı olması yatar.

Rakibin gücüne, müsabakanın önemine, müsabakanın türüne (milli, mahalli, kupa, lig vb gibi) göre kişiden kişiye iddia düzeyi boyutu değişir.

Performans sporcularında bu boyutun yüksek olması gerekir. İddia düzeyi boyutu 10 itemdir. Ve PMA içinde dağılımı şöyledir: 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27, 28, 31, 35. itemler.

### 3.2.1.3. Başarılı Olma İsteği Boyutu (BOİB)

Performans sporcusunu motive edebilecek daha ziyade sosyal içerikli güdülerdir. Örneğin şampiyon olma, iyi bir derece elde etme, popüler olma, takdir edilme türünden güdüleyicilerdir. Bu motivler her sporcuda olması gerekir. Performans sporcularında da daha yüksek olması gerekir.

Başarılı olma isteği boyutu 11 itemdir. PMA içinde dağılımı şöyledir: 1, 2, 10, 14, 18, 22, 25, 29, 32, 37, 38 itemler.

### 3.2.1.4. Başarı Beklentisi Boyutu (BBB)

Sporcunun kendisine spor verimi ile ilgili olumlu hedefler belirlemelerine dayanır. Sporcunun kendine inanıp güvenmesi, müsabakalara yönelik pozitif başarı beklentisinin olmasını içerir. Negatif yönü ise müsabakalarda başarısız olma beklentisini içerir. Kısaca sporcunun müsabaka öncesi pozitif veya negatif başarı beklentisini ölçen bir boyuttur. Performans sporcularında pozitif başarı beklentilerinin yüksek olması gerekir.

Başarı beklentisi boyutu 6 itemdir. PMA içinde dağılımı şöyledir: 6, 11, 15, 19, 33, 39. itemler.

PMA'nın puanlaması şöyledir: Her iteme verilmesi gereken olumlu yanıt 1 puandır. Buna göre puanlar aşağıdaki gibidir.

PMA'nın boyutlarına göre maksimum puan dağılımı

PMA'nın 1. Boyutu: Yorgunluğa Dayanıklılık Boyutu (YDB) = 13p

PMA'nın 2. Boyutu: İddia Düzeyi Boyutu (İDB) = 10p

PMA'nın 3. Boyutu: Başarılı Olma İsteği Boyutu (BOİB) = 11p

PMA'nın 4. Boyutu: Başarı Beklentisi Boyutu (BBB) = 6p

Toplam = 40p

PMA ile sporcunun 4 ayrı performans motivasyonu boyutu düzeyi, verdiği doğru yanıtlarla belirlenebilir. Dört boyutun toplamda o sporcunun genel performans motivasyonu düzeyini belirler.

Bir takım oluşturan 11 oyuncunun performans motivasyonu toplamında o takımın genel performans motivasyonu bulunur.

Bu işlem ayrı ayrı her boyut için tekrarlandığında boyutlara göre takımın motivasyon bulunur düzeyi.

Aynı işlemler 3 başarılı ve 3 başarısız takımlar için uygulandığında, başarılı ve başarısız takımların 4 ayrı motivasyon düzeyi aynı zamanda genel performans motivasyonu düzeyi belirlenir.

Örnek olarak Arçelik Hentbol takımını alacak olursak:

PMA'nın	1. Boyutundan oyuncuların aldığı toplam puan	: 90
	2. Boyutundan oyuncuların aldığı toplam puan	: 77
	3. Boyutundan oyuncuların aldığı toplam puan	: 100
	4. Boyutundan oyuncuların aldığı toplam puan	: 58
Arçelik takımının toplam P. Motivasyonu puanı		: 325

İlk üçü oluşturan başarılı takımların ve son üçü oluşturan başarısız takımların motivasyon boyutları puanları toplanarak; karşılaştırmada kullanılacak puanlar elde edilir.

Tablo: 3

### 3.3. Bulguların İstatiksel Analizi ve Değerlendirilmesi

Anket aracılığı ile elde edilen ham veriler t testi ve tek yönlü varyans analizi tekniğine göre bilgisayar aracılığı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen ham veriler ve bulgular tablo ve grafikler aracılığı ile daha anlaşılır hale getirilmiştir. Tablo 1, 2 ve 3 te anket sonuçları verilirken, 4, 5, 6, 7 ve 8 de de bilgisayar sonuçları verilerek karşılaştırmalar yapıp değerlendirilmiştir.

Tartışma ve yorum kısmında ise grafikler ve tablolardan yararlanılarak ortaya çıkan sonuçlar tartışılarak yorum yapılmıştır. Bu arada gündeme gelen bazı özel durumlar ele alınıp açıklamalar yapılmıştır.

#### 3.3.1. Bulguların Tablolarla Açıklanması

Tablo 1 de; ligde yer alan takımlar, lig sıralaması, lig sonucu puan durumu ve performans motivasyonu anketinden alınan toplam puanlar verilmiştir.

Tablo 2 de; takımların performans motivasyonu boyutlarından aldıkları puanlar verilmiştir.

Tablo 3 de; karşılaştırma yapılacak grupların

- Performans motivasyonu,
- Yorgunluğa dayanıklılık boyutu,
- İddia düzeyi boyutu,
- Başarılı olma isteği boyutu,
- Başarı beklentisi boyutunun puanları verilmiştir.

Türkiye Hentbol Bayanlar Ligi 1989-90 sezonunda takımların puan sıralaması ve performans motivasyonu anketinden aldıkları toplam puanlar Tablo 1’de görülmektedir.

Lig sıralaması	Takımlar	Lig Puanı	Performans Puanı	Mot.
1	Arçelik S.K.	44	325	
2	TMO Spor K.	40	310	
3	Halk Bankası	37	315	
4	Gazı Tıp S.K.	34	293	
5	Vestel S.K.	34	300	
6	İ. Belediyesi	33	319	
7	Enka S.K.	25	---	
8	Eti S.K.	23	295	
9	Altay S.K.	19	316	
10	Pertevniyel S.K.	16	287	
11	Anadolu S.K.	14	254	
12	THY Spor Kulübü	11	263	
13	Polatlı S.K.	0	291	

Tablo 1: Türkiye Hentbol Bayanlar Ligine katılan takımlar ve aldıkları puanlar

Hentbol takımlarının performans motivasyonu boyutlarından aldıkları puanlar tablo 2 de görülmektedir.

Lig Sıra No	Takımlar	YDB	İDB	BOİB	BBB
1	Arçelik	90	77	100	58
2	TMO	77	78	96	59
3	Halk Bankası	88	75	100	52
4	Gazi Tıp	66	79	99	49
5	Vestel	71	83	102	44
6	İzm.Belediyesi	87	79	105	48
7	Enka	---	---	---	---
8	Eti	88	67	92	48
9	Altay	80	77	110	49
10	Pertevniyel	78	86	80	43
11	Anadolu	61	74	77	42
12	THY	74	74	100	43
13	Polatlı	68	58	102	35

Tablo 2: Takımların performans motivasyonun boyutlarından aldıkları puanlar

Hentbol ligi sezon sonu puan sıralamasına göre, lig 1 incisi, 2 incisi, 3 üncüsü olan başarılı takımların ve lig 11 incisi, 12 incisi, 13 üncüsü olan daha az başarılı takımların performans motivasyonu toplam puanı ve boyutlara göre aldıkları puanlar Tablo 3 te görülmektedir. Ayrıca her iki grubun (başarılı-başarısız) toplam puanları da verilmiştir.

Sıra No	Takımlar	PM Top.puan	YDB	İDB	BOİB	B
1	Arçelik	325	90	77	100	58
2	TMO	310	77	78	96	59
3	H.Bankası	315	88	75	100	52
	Top.puan	950	255	230	296	169
11	Anadolu	254	61	74	77	42
12	THY	291	74	74	100	43
13	Polatlı	263	68	58	102	35
	Top.puan	808	203	206	279	120

Tablo 3: Başarılı ve başarısız takımların performans motivasyonu ve boyutlarından aldıkları puanlar



Tablo 4:

Sezon sonunda başarılı olan üç takımla, başarısız olan üç takımın birbirleri ile performans motivasyonunun, yorgunluğa dayanıklılık alanında karşılaştırılması.

Takımlar	YDB Top.puan	X	S.Sap.	S.Hata
Başarılı Takımlar (Arçelik+TMO+Halk Bankası)	255	7.73	1.55	0.27
Başarısız Takımlar (Anadolu+THY+Polatlı)	203	6.15	2.18	0.38

$p= 0.0013$  ve  $p<0.01$

Tablo 4: Yorgunluğa Dayanıklılık Boyutu

Takımların YDB'den aldıkları puanlar t testi tekniğine göre test edildiğinde  $p= 0.0013$  ve  $p<0.01$  bulunmuştur. Buna göre performansı yüksek olan takımlarla performansı düşük olan takımlar arasında  $p, 0.01$  anlamlılık düzeyinde bir farkın olduğu ortaya çıkmıştır. Tablodaki puan ve ortalamalarından da anlaşıldığı gibi bu

fark anlamlı bir şekilde başarılı takımlar lehinedir. Başarılı olmanın bir faktörü de Yorgunluğa Dayanıklılığın yüksek olmasıdır. Yani performans ile YDB arasında doğru bir ilişki vardır.

Sezon sonunda, yüksek performans göstererek başarılı olan üç takımla, başarısız olan üç takımın birbirleri ile PM nin iddia düzeyi boyutu alanında karşılaştırılması

Takımlar	İDB Top.puan	X	S.Sap.	S.Hata	t
Başarılı Takımlar (Arçelik+TMO+Halk Bankası)	230	6.970	0.984	0.17	0.031
Başarısız Takımlar (Anadolu+THY+Polatlı)	206	6.240	1.600	0.28	

$p < 0.05$

Tablo 5: İddia Düzeyi Boyutu

Takımların iddia düzeyi boyutundan aldıkları puanlar t testine göre test edildiğinde  $p = 0.031$  ve  $p < 0.05$  bulunmuştur. Bu sonuca göre başarılı takımlarla, başarısız takımlar arasında bu boyutta  $p, 0.05$  anlamlılık düzeyinde bir farklılığın

olduğu ortaya çıkmıştır. Tablodaki puan ve ortalamalardan da anlaşıldığı gibi, bu anlamlı farklılık performansı yüksek olanlar lehinedir. Başarılı olmayı etkileyen faktörlerden bir tanesi de iddia düzeyinin yüksek olmasıdır.

Lig sıralamasına göre başarılı olan üç takımla başarısız olan üç takımın birbirleri ile başarılı olma isteği boyutuna göre karşılaştırılması.

Takımlar	BOİB Top.puan	X	S.Sap.	S.Hata
Başarılı Takımlar (Arçelik+TMO+Halk Bankası)	296	8.97	1.67	0.29
Başarısız Takımlar (Anadolu+THY+Polatlı)	279	8.45	1.92	0.33

Tablo 6: Başarılı Olma İsteği Boyutu

Takımların başarılı olma isteği boyutundan aldıkları puanlar t testine göre test edildiğinde  $p = 0.0000$  (okunmuyor) ve  $p > 0.05$  bulunmuştur. Bu sonuca göre başarılı takımlarla, başarısız takımlar arasında bu boyutta anlamlı bir farklılığın

olmadığı görülmüştür. Her iki uçtaki takımların başarılı olmalarında veya başarısız olmalarında bu boyutun bir etkisinin olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Hentbol ligi sezonu sonucuna göre başarılı olan üç takımla başarısız olan üç takımın birbirleri ile başarı beklentisi boyutuna göre karşılaştırılması.

Takımlar	BBB Top.puan	X	S.Sap.	S.Hata
Başarılı Takımlar (Arçelik+TMO+Halk Bankası)	169	5.121	0.960	0.17
Başarısız Takımlar (Anadolu+THY+Polatlı)	120	3.640	1.110	0.19

Tablo 7: Başarı Beklentisi Boyutu

Takımların başarı beklentisinden aldıkları ortak puanlar t testi tekniğine göre test edildiğinde  $p= 0.05$  bulunmuştur. Bu sonuca göre başarılı takımlarla

başarısız takımlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Tablodaki puan ve ortalamalardan da anlaşılacağı gibi bu fark başarılı takımlar lehinedir. Performansı etkileyen faktörlerden bir tanesi de başarı beklentisi düzeyinin yüksek olmasıdır. Yani performans ile başarı beklentisi arasında doğru orantılı bir ilişki vardır.

Lig sonu puan sıralamasına göre başarılı olan (daha yüksek performans gösteren) ilk üç takımla başarısız olan (daha düşük performans gösteren) son üç takımın performans motivasyonları (toplam motivasyon) düzeyinde birbirleri ile karşılaştırılması.

Takımlar	Toplam Motivasyon Puanı	X	S.Sap.
Başarılı Takımlar (Arçelik+TMO+Halk Bankası)	950	28.788	3.314
Başarısız Takımlar (Anadolu+THY+Polatlı)	808	24.485	4.718

Kaynak	DF	SS	MS	F
Faktör	1	305.5	305.5	18.38
Hata	64	1063.8	16.6	
Toplam	65	1369.3		

Tablo 8: Performans Motivasyonu

Takımların performans motivasyonu anketinden aldıkları puanlar, varyans analizi tekniğine göre test edildiğinde  $F= 7.08$ ,  $p: 0.01$  anlam düzeyine göre  $p<0.01$  olarak bulunmuştur. Bu sonuç takımlar arasında istatistiksel olarak performans motivasyonunda anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir.

Performansı yüksek olan takımların, performans motivasyonları da yüksek, performansı düşük olan takımların performans motivasyonları da düşük bulunmuştur. Buradan hareketle, performans motivasyonunun yüksekliği ile performans yüksekliği arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Hentbolde motivasyonun, performansı etkileyen faktörlerden biri olduğu, elde edilen veriler ve bulgularla doğrulanmıştır.

### **3.4. Tartışma Ve Yorum**

Almanya’da bireysel sporcular için hazırlanmış anketi , salon ve takım sporu olan hentbol için uyarlayıp uygulayarak performansla motivasyon arasında bir ilişkinin olup olmadığının araştırıldığı bu tezde veriler istatistiksel olarak değerlendirilmemiştir.

Performans motivasyonu 4 boyuttan oluşmaktadır. Dört boyut ile ilgili hipotezlerimiz; araştırma sonucunda elde edilen bulgularla üç boyut desteklenirken bir boyutta anlamlılık derecesinde desteklenmediği görülmüştür. Aşağıda bunlar sera ile tartışılıp yorumlanacaktır. Son hipotezimiz boyutların toplamından oluşan performans motivasyonuna dayanmaktadır. Veriler ve bulgular bu hipotezimizi de destekler niteliktedir .

Performans motivasyonunu oluşturan dört boyut , bunlara dayalı dört hipotez ve toplam motivasyonu oluşturulan performans motivasyonu dolayısıyla beşinci hipotez ayrı ayrı ele alınıp tartışıldığında aşağıdaki sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

#### **3.4.1. Yorgunluğa Dayanıklılık Boyutu**

Birinci hipotez YDB boyutuna göre şekillenmiştir ve şöyledir . “Başarılı takımların YDB düzeyi başarısız takımlara göre daha yüksek olması gerekir. (Sayfa 4 )

12 takım üzerinde uygulanan performans motivasyonu Anketinden adanan sonuçlar Tablo 1 ve 2 de açıkça görülmektedir . Daha önce de belirtildiği gibi ilk üç takım

Performansı yüksek yani başarılı , son üç takımda performansı düşük yani başarısız takım olarak kabul edilmektedir. Elde edilen veriler ve bulgular istatistiksel olarak değerlendirildiğinde  $p < 0.01$  olarak anlamlı bir sonuç çıkmaktadır .  $p < 0.05$  çıkmasının anlamı , başarılı takımların başarısız takımlar arasında yorgunluğa dayanıklılık boyutunda anlamlı bir farkın olduğudur .

Bir takımın başarılı olması için , diğer başarılı faktörlerinin yanında yorgunluğa dayanıklılığında yüksek olması gerekir . Yorgunluğa dayanıklılık performansı etkileyen bir faktördür ve performans ile doğru orantılı olarak artar veya azalır . Sonuç olarak veriler ve bu bulguların hipotezimizi doğruladığını söyleyebiliriz

Yorgunluğa dayanıklılık boyutunda 143 puan üzerinden lig birincisi olan Arçelik 90 puan ve %63,93 doğru yanıt vererek en yüksek değere erişmiştir. Lig sıralamasında 11. olan Anadolu Hentbol takımı %42,65 ve 61 puanla en düşük puanı elde etmiştir.

Yorgunluğa dayanıklılık boyutunda ortaya çıkan en çarpıcı sonuç ise bütün takımlarda bu boyut değerinin çok düşük olduğudur . 143 puan üzerinde 12 takımın ortalaması 77,33 ve %100 başarı üzerinden %54,07 düzeyindedir . Bu sonuç hentbol bayan takımlarının antrenman yapmayı sevmedikleri , buldukça antrenmandan kaçtıkları yorgunluğa dayanıklı olmadıkları şekilde yorumlanabilir

Hentbol ligi sıralamasızında ilk üçü oluşturan başarılı takımlar kendi aralarında tek yönlü varyans analizi tekniğine göre karşılaştıklarında  $p < 0.05$  bulunmuştur . Buna göre yüksek performans gösteren takımlar arasında YDB alanında motivasyon el olarak anlamlı bir farklılık yoktur .

Aynı sonuç düşük performans gösteren takımlar içinde geçerlidir . Bu üç takımda bu alanda birbirine benzemektedir .

Aynı sonuç düşük performans gösteren takımlar içinde geçerlidir . Bu üç takım da bu alanda birbirine benzemektedir.

Grafik 1 de yorgunluğa dayanıklılık boyutundan alınan puanlara göre takımların yüzdeleri , üç ayrı grubun ortalamaları ve yüzdeleri görülmektedir.

Grafik 1 de de görüldüğü gibi performans düştükçe ortalamalar ve yüzde değerleride gittikçe düşmektedir .

1. grup : Başarılı takımların : %59 , 44 ve  $x = 7,73$
2. grup : Orta düzeyde başarılı t : %54 ,47 ve  $x = 7,12$
3. grup : Başarısız takımlar : %47 .31 ve  $x = 6,15$



Ligde yer alan 12 takımın verilerini değerlendirdiğimizde şu genel sonuçlar ortaya çıkmaktadır .

YDB nun % si :54,07

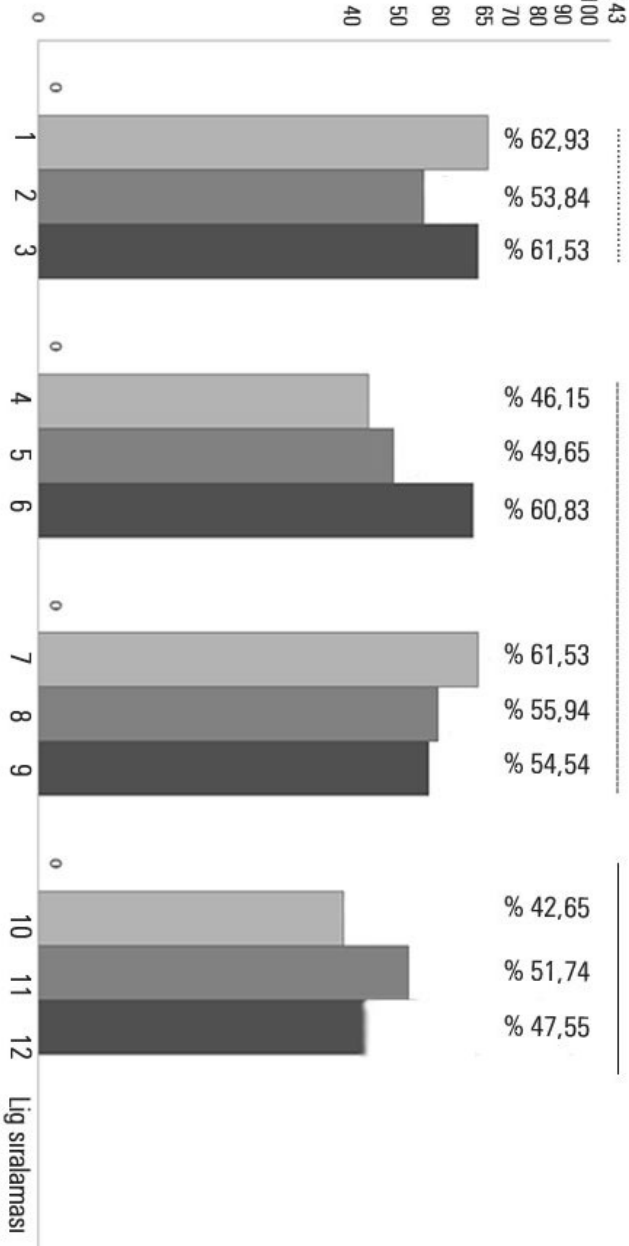
Oyunculara göre ortalaması :7,03

Lig ortalaması : 77,03

Grafikte grldğu gibi puanlar ve yüzdelere, ortalamalar başarılı gruptan başarısız gruba doğru düşmektedir. Fakat bu dşuş belirleyici değildir. Her u grup da istatistiksel sonuçlarına göre birbirine benzemektedir .

YDB

max p. 143



Hentbol takımlarının aldıkları puanlar, yüzdeler ve ortalamalar

### 3.4.2 İddia Düzeyi Boyutu

Tezin ikinci hipotezi iddia düzeyi boyutunda dayandırılarak oluşturulmuştur . “Başarılı takımların iddia düzeyi başarısız takımlara göre daha yüksek olması gerekir .” Bu hipotezin doğruluğu istatistiksel veriler ve bulgular desteklemektedir . Tablo 2 de bu boyut incelenirken  $p < 0.05$  olmasının anlamı ; Yüksek performans gösteren takımların iddia düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğudur. İddia düzeyi arttıkça takımların başarıları da artmaktadır .

Eğer sporcu hırslı , kendine güvenen ve hentbol alanında iddialı ise aynı zamanda müsabakanın önemi ve türüne göre kendini adapte edebiliyorsa o,sporcu başarılı olacaktır . Bu özellikleri taşıyan sporcuların çok olduğu takımlarda başarılı olmaları gerekir .

Sonuç olarak iddia düzeyi performansı etkileyen bir faktördür ve performansa doğru orantılı olarak artar veya azalır .

Bir takımın alabileceği en yüksek puan olan 110 üzerinden , Pertevyinel 96 puan alarak %78,18 ve 7,81 ortalama ile en yüksek değere erişmiştir . En düşük değeri is 58 puan %52,72 ve 5,27 ortalama ile Polatlı kulübü elde etmiştir .

Grafik 2 de iddia düzeyi boyutundan alınan puanlara göre takımların yüzdeleri üç ayrı grubun ortalamaları ve yüzdeleri görülmektedir .

Grafik 2 yi incelediğimizde çarpıcı bir olar ortaya çıkmaktadır . Ortaya çıkmaktadır . Orta düzeyde başarılı olan takımların yüzdeleri ve ortalamaları , başarılı takımlardan azda olsa yüksektir. Dört boyuttan yalnız bir akanda , belirleyici olmaya bir farkın bulunması bizi yanıltmamalıdır . Performans motivasyonu bölümünde de tartışılacağı gibi , toplam motivasyonu asıl belirleyici olmaktadır.

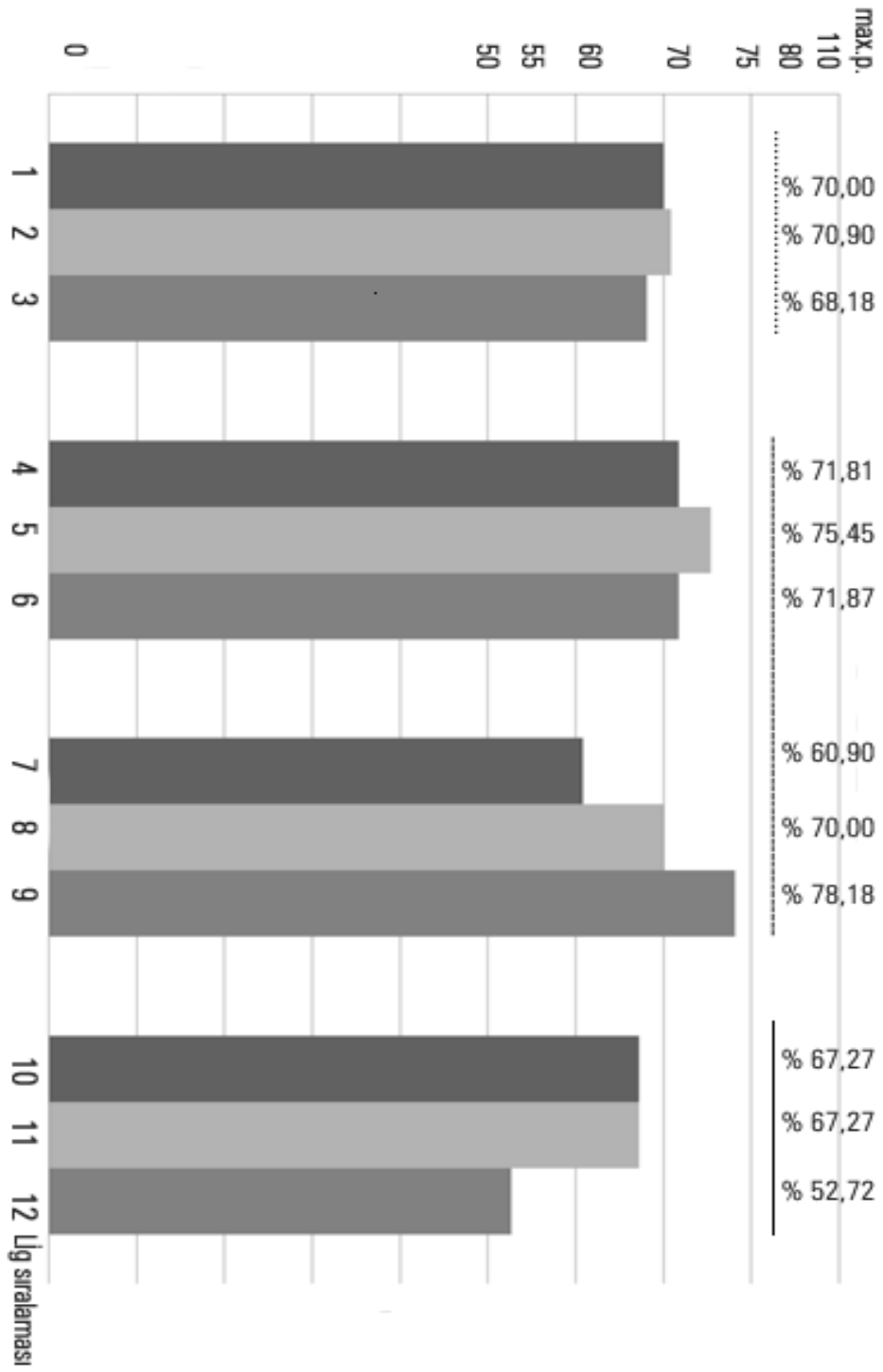
Lig sıralamasında ilk üçü paylaşan takımlar kendi aralarında tek yönlü vuryanas paylaşan takımlar kendi aralarında tek yönlü vuryans analizine göre

karşılaştırıldığında  $p < 0,05$  bulunmuştur. Yani bu takımlar arasında İDB alanında motivasyonel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Aynı sonuç düşük performans gösteren takımlar içinde geçerlidir . Yani bu üç takım da İDB açısından birbirine benzemektedirler .

Ligde yer alan 12 takımın verilerini değerlendirdiğimizde şu genel sonuçlar çıkmaktadır.

İDB nun % si	:68,70
Oyunculara göre ortalaması	:6,87
Lig ortalaması	:75,58



### 3.4.3. Başarılı Olma İsteği Boyutu

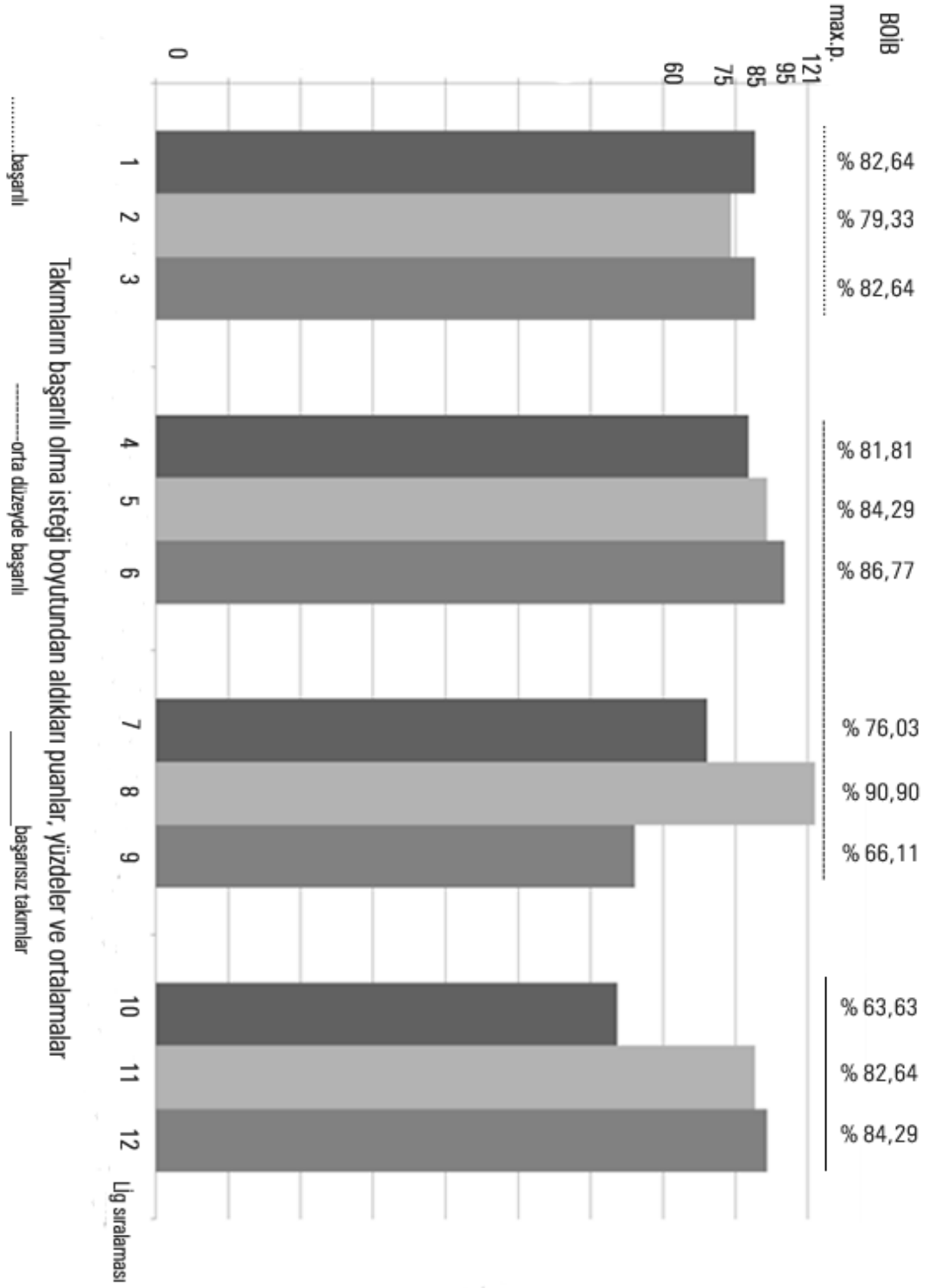
“Başarılı takımların Başarılı olma isteği düzeyi başarısız takımlara göre daha yüksek olması gerekir.” diye geliştirdiğimiz hipotez performans motivasyonunun bu boyuta dayanarak oluşturulmuştur.

Bilgisayar destekli istatistiksel bulgular bu hipotezi doğrulamaktadır. Çünkü verilere dayalı olarak  $p>0,05$  bulunmuştur. Bunun anlamı da takımların başarılı veya başarısız olma isteğinin belirleyici olmadığıdır.

Popüler olma, şampiyon olma, kazanma, beğenilme takdir edilme gibi sosyal içerikli motivler başarılı olma isteği alanında yer alır. Her sporcuda bu motivler vardır. Performans sporcularında da daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Gerçekten de %80,09 ile bütün boyutların en yüksek yüzdesi bu alanda elde edilmiştir.

Başarılı olma isteği boyutundan bir takımın alabileceği en yüksek puan 121 dir. Altay kulübü takımı 110 puan ve %90,90 ile en yüksek değere erişirken Anadolu Kulübü 77 puan ve %63,63 ile en düşük değeri elde etmiştir.

Grafik 3 de Başarılı Olma İsteği Boyutundan alınan puanlara göre takımların yüzdeleri, üç ayrı grubun ortalamaları ve yüzdeleri verilmiştir.



#### 3.4.4. Başarı beklentisi boyutu

Tezin dördüncü hipotezi başarı beklentisine dayal olarak oluşturulmuştur . “ Başarılı takımların başarı beklentileri başarısız takımlara göre daha yüksek olması gerekir diye irade ettiğimiz hipotezimiz bilgisayar destekli istatistiksel verilerle doğrulamaktadır. Çünkü verilere dayalı olarak  $p < ,001$  bulunmuştur. Bunun anlamı da başarılı takımlarla başarısız rakımlar arasında anlamlı bir farkın olduğudur. Yüksek performans gösteren takımların başarılı beklentileri ile ilgili motivasyon düzeyi başarısız takımlara göre oldukça yüksektir. Başarı beklentisi yükseldikçe performansın da yüksektir. Başarılı beklentisi yükseldikçe performansın da yükseleceği düşünülmektedir.

Sporcu kendine olumlu bir hedef belirleyip hedefe erişmek için uğraşıyorsa , Kendine inanıp , güveniyorsa , müsabakalara hep iyimser çıkabiliyorsa , başarısızlık korkusunu yenebiliyorsa , Bu sporcunun başarı beklentisi yüksek olacaktır. Bu tip oyuncuların oluşan takımın performansı da yüksek olması gerekir.

Sonuç olarak iddia düzeyi performansı etkileyen bir faktördür ve performansla doğru orantılı olarak artar veya azalır.

Başarı beklentisi boyutundan bir takımın alabileceği maksimum puan 66 dır. Lig 2. TMO 59 puan ve %89,39 ile en yüksek değere erişmiştir. Lig sonuncusu Polatlı kulübü ise 35 puan ve %53,03 ile en düşük değeri elde etmiştir.

Grafik 4 de başarı beklentisi boyutundan alınan puanlara göre takımların yüzdeleri , üç ayrı grubun ortalamaları ve yüzdeleri verilmiştir.

Grafikte de görüldüğü gibi puanlar, ortalamalar ve yüzdeler grupların başarı durumlarına bağlı olarak gittikçe düşmektedir.

Yüksek performans göstererek ilk üç sırayı paylaşan takımlar kendi içlerinde Başarı beklentisi açısından birbirleriyle karşılaştırıldığında  $p > 0,05$  bulunduğundan bu takımlar arasında bu alanda farklılık bulunmamıştır . Aynı sonuç ligin en alt sıralarında yer alan takımlar içinde geçerli olup bu alanda birbirlerine benzemektedirler.

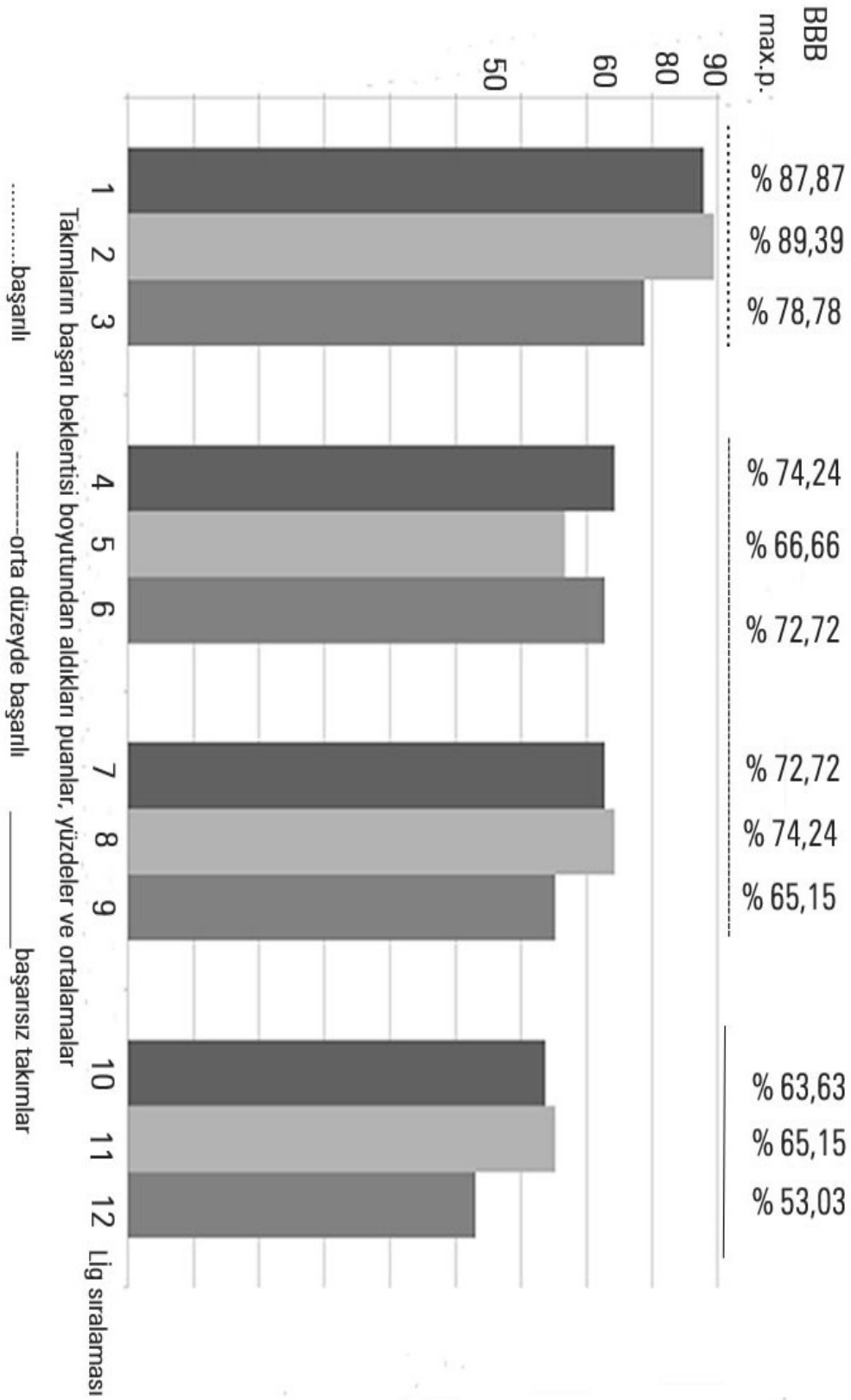
BBB nun % si : 71 , 96,

Oyunculara göre ortalaması : 4 , 31



Lig ortalaması

:47,50



### 3.4.5 Performans Motivasyonu

Anket aracılığı ile elde edilen dört ayrı boyuttan puanları toplam bir takımın performans motivasyonu düzeyini ortaya çıkarmaktadır.

Tezin en önemli hipotezi performans motivasyonuna dayanmaktadır. “Başarılı takımların performans motivasyonu düzeyi , Başarısız takımların performans motivasyonu düzeyi, başarısız takımlara göre daha yüksek olması gerekir.” Şeklindeki hipotezimiz istatistik sonuçlarla doğrulamaktadır. Bilgisayar destekli varyans analizi testine göre  $p < 0,01$  bulunmuştur.

Bu sonuç bize en yüksek performans gösteren takımlarla düşük performans motivasyonu düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir . Başarılı takımların motivasyonları başarısız takımlara göre oldukça yüksektir. Bir takımın performansı yüksekse motivasyonu da yüksek olmaktadır. Veya performansı düşükse motivasyonu da düşük olmaktadır.

Bir oyuncu yorgunluğa dayanıklı , kendi alanında iddialı , başarılı olma isteği (sosyal motivler) ve başarı beklentisi yüksek ise bu sporcunun performansı da yüksek olması gerekir . Bu özellikleri taşıyan , motivasyon düzeyi yüksek sporculardan oluşan takımında performansı yüksek olması gerekir.

Sonuç olarak performans motivasyonu düzeyi performansı etkileyen bir faktördür ve performansla doğru orantılı olarak artar veya azalır.

Performans motivasyonu anketinden bir takım en fazla 140 puan alabilir . En yüksek puanı Lig Birincisi Arçelik takımı almıştır. Arçelik 325 puanlar %73,86 düzeyinde bir değere erişmiştir. En düşük değeri ise 254 puan ve %57 , 72 ile Anadolu takımı elde etmiştir.

Grafik 5 de performans motivasyonundan alınan puanlara göre takımların yüzdeleri , üç ayrı grubun ortalamaları ve yüzdeleri verilmiştir.

Motivasyonunun performansı etkilediğini ve doğru orantılı olduğunu daha önce belirlemiştik. Grafik 5 de performans ile motivasyon arasında ilişki daha iyi görülmektedir.

Puanlar, Ortalamalar ve yüzdeler grupların başarılı durumlarına bağlı olarak gittikçe düşmektedir.

Grafik dikkat çeken başka bir nokta ise lig 6. sı ve 9.su olan İzmir belediyesi ve Atlayın puanlarının çok yüksek olmasına rağmen, ancak orta düzeyde başarılı olabilmıştirler. Halbuki puanlarına göre daha üst sıralarda yer almaları gerekirdi diye düşünülebilir.

Hipotezimizle uygunluk göstermeyen bu takımların durumlarını ayrı ayrı incelediğimizde motivasyon düzeyleri yüksek olmasına rağmen performanslarını düşüren başka nedenlerin olduğu ortaya çıkmaktadır.

Motivasyon performansı etkileyen bir faktördüm ama tek belirleyici olan bu değildir . Tezin metin kısmında da açıklandığı gibi performansı etkileyen psikolojik , sosyolojik , ekonomik nedenlerin yanında beceri , deneyim, kulüp atmosferi , antrenörün bu konu için yeterliliği , oyuncuların öğrenim durumu ve fiziksel uygunluğu gibi bir çok nedenler de performansı etkileyebilir.

Altay spor Kulübünün verilerini Lig ortalaması ile karşılaştırdığımızda lig ortalaması 297.33 , %67.57 olarak gerçekleşirken, Altay Spor Kulübü 316 puan , %71,81 lik bir veri ile lig ortalamasının çok üzerinde bir değere erişmiştir. Lig oyuncularının motivasyon ortalaması 27 iken Altay'ın oyuncularının motivasyon ortalaması 28 . 72 olarak bulunmuştur.

Altay kulübünün kaynağını lise öğrencileri oluşturmaktadır. Takımın yaş ortalaması 17,72 olup, ligin en genç takımını özelliğini taşımaktadır. Bu takımın oyuncuları gerçekten yorgunluğa dayanıklı, iddialı , başarılı olma istekliliği ve başarı beklentileri yüksektir. Fakat takımın iddiası ligde değildir. İddiaları Türkiye Liseler ve gençler şampiyonası alanındadır. Gerçekten de Türkiye genç bayanlar kategorisinde aynı kadro ile Türkiye şampiyonluğunu elde etmiştir. Liseler şampiyonasında da final grubuna kadar yükselmiştir.

Öyleyse bu takımın başarısızlığından söz etmek doğru olmayacaktır. Aksine aldığı puanlar doğrultusunda bir çok olumsuzluklara rağmen başarılı olmuştur . Fizik yetersizliği, deneyim azlığı kadrosunda az milli oyuncu bulundurması , kulüp Desteğinin az olması gibi nedenlerden dolayı ligde 9. olmuştur. Bu dez averajlara rağmen lig sıralamasında son üç takımın arasında yer almayıp 9 uncu ve gençle Türkiye şampiyonu oldukları için başarılı bir takım olarak kabul etmek gerekir.

İzmir Belediyesi Spor Kulübü ise PMA dan 319 puanla en yüksek ikinci puanı almasına rağmen lig sıralamasında ancak 6. olabilmıştır.

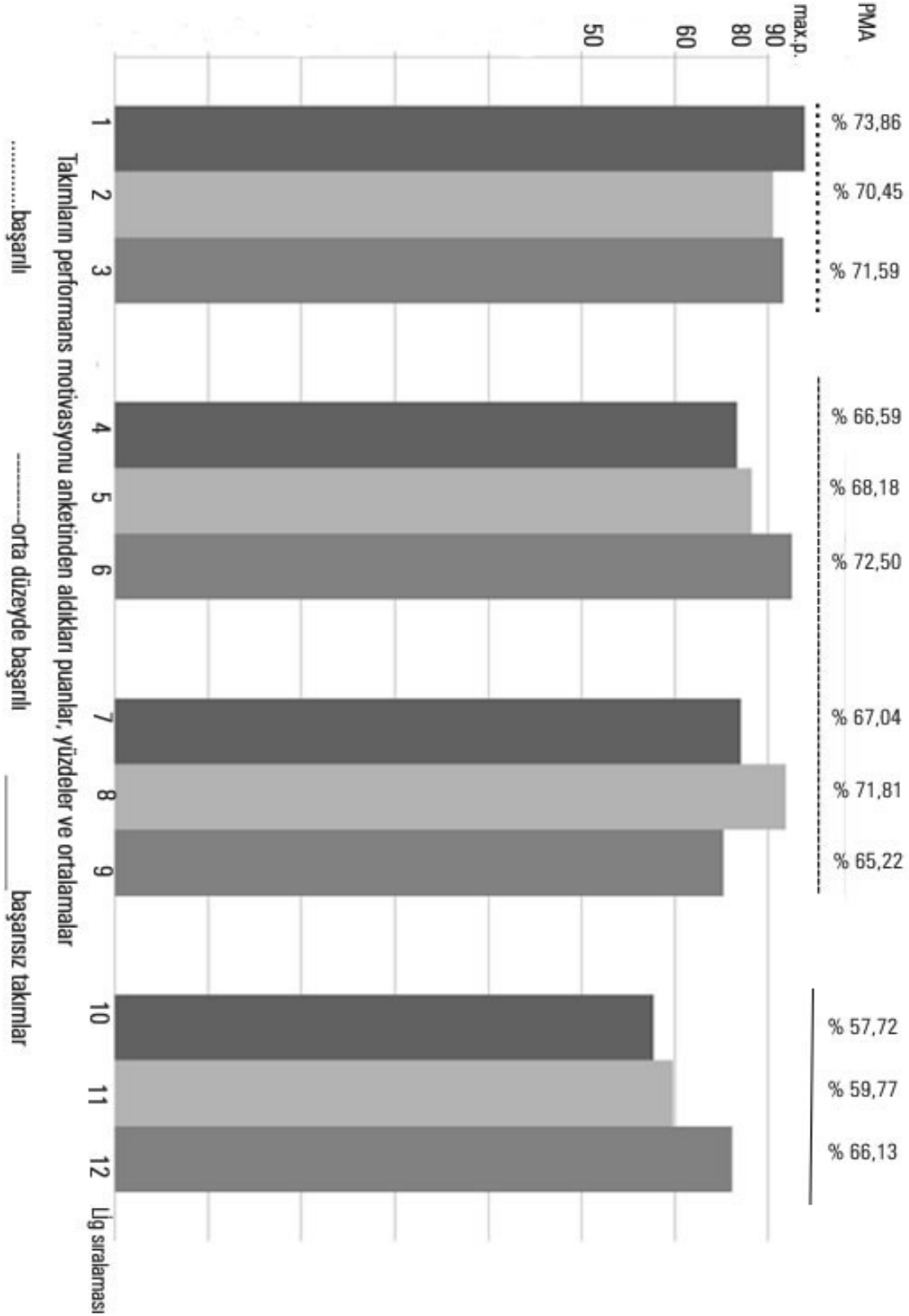
İzmir Belediyesi takımı daha yıllarda Türkiye'yi yurt dışında temsil etmiş milli takıma birçok vermiş başarılı bir takımdır . Bu sezonda yine ilk üçe aday takımlar arasında yer almıştır. Lig bitiminde üç maç kalıncaya kadar 3. lük iddiasını devam ettirmiştir.

İzmir Belediyesi takımı bu sezon iki milli oyuncusunu başka takımlara vermiştir. Takımın antrenörü Hentbol federasyonunca cezalandırıldığından dolayı takım müsabakalarda iyi yönetilmemiş ve taktik hatalar yapılmıştır.

Sporcu ve kulüp arasında maddi yardım konusunda sürtüşme çıkmıştır. Bütün bu olumsuz nedenler bir araya gelince takım beklenen performansı gösterememiştir.

Grafik 5 te ilgi çekici bir nokta da ; lig sıralamasında yer alan son üç takımın PM larının performansla ters orantılı bir artış göstermesidir. Bu takımlar arasındaki puan farklarının

belirleyici olup olmadıklarını araştırmak için tek yönlü varyans analizini uyguladığımızda  $p > 0,05$  olarak bulunduğu için puan farklarının belirleyici almadığı , takımların PM açısından birbirine benzetildiği anlaşılmıştır. Aynı sonuç ligin ilk üç takımı için de geçerlidir. Bu takımlar arasında da farklılık olmayıp benzerlik göstermektedir.



## ÖZET

Elit hentbolcularda motivasyon-performans ilişkisinin araştırıldığı bu tezde, araştırmanın amacı giriş bölümünde açıklamaya çalışılmıştır. Araştırmanın kurumsal kısmında motivasyon, performans ve sportif performans kavramları, araştırmanın amacı sırayla işlenmiştir.

1989 – 90 Türkiye deplasmanlı bayan liginde oynayan takımların performans ve motivasyon düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırılmıştır. Bunun için lig sonunda başarılı takımlar olarak kabul edilmiştir. Karşılaştırılmanın ikinci grubu ise üç takım oluşturmuştur, Karşılaştırılmanın ikinci grubu ise , lig sonunda en az puanları esas alınarak on birinci , on ikinci ve on üçüncü olan takımlar oluşturulmuştur. Sonuçta takımların performans düzeylerine göre motivasyonel açıdan bir karşılaştırma yapılmıştır.

Araştırma Allmer Henning in bireysel sporcular için geliştirdiği performansla motivasyonu anketi (PMA) kullanıldı . Bu anket takım oyunu olan Hentbol'e göre uyarlandı.

Amaç Performans ile motivasyon arasında ki ilişkiyi araştırmak olduğu için performansı etkileyebileceği düşünülen dört motivasyon boyutu belirlendi ve bu boyutlarda ayrı ayrı araştırıldı

PMA'nın birinci boyutu ; yorgunluğa dayanıklılık

Olarak ele alınmıştır. İstatistiksel sonuçlara göre bu boyulun performansı etkilediği ortaya çıkmıştır. Aynı zaman da birinci hipotezimiz de desteklenmiştir

PMA'nın ikinci boyutu; iddia düzeyi olarak ele alınmıştır. Elde edilen veriler ve burgulara göre bu boyutun da performansı etkilediği ortaya çıkmıştır. Böylece ikinci hipotezimiz destek görmüştür.

PMA'nın üçüncü boyutu; Başarılı olma isteği olarak ele alınmıştır. Verilerin bilgisayar destekli t testi sonuçlarına göre bu boyutun performansı etkilemediği ortaya çıkmıştır, Bunun

yanında bütün sporcularda bu boyutun üst düzeyde bulunduğu saptanmıştır bu sonuçlara göre üçüncü hipotezimiz destek görmemiştir.

PMA'nın dördüncü boyutu; Başarı beklentisi olarak ele alınmıştır. Başarı beklentisiyle ilgili olan dördüncü hipotezimiz istatistiksel sonuçlara göre destek görmüştür aynı zamanda performansı etkileyen bir boyut olduğunda ortaya çıkmıştır

Takımların dört ayrı boyutlardan aldıkları puanlar% 100 üzerinden düşünüldüğünde bazı boyuttan çok düşük yüzdeler ortaya çıkarken bazı boyutlarda daha yüksek yüzdeler bulunmuştur.

Lig ortalamasına göre en düşük yüzde % 54.07 ile yorgunluğa dayanıklılık boyutunda bulunmuştur yani takımlar bu boyutta düşük puanlar almışlardır.(tablo.9)

Takımların en yüksek puan aldığı boyut ise %80.09 ile başarılı olma isteği boyutunda görülmüştür.

Boyutların birleşmesinden oluşan performans motivasyonu ( toplam motivasyon ) elde edilen sonuçlara göre performansı etkilediği anlaşılmıştır. Sonuç olarak beşinci hipotezimiz de destek görmüştür.

Son söz olarak motivasyonun performansı etkileyen bir olgu olduğu ve performans ile motivasyonun birbirleri ile doğru orantılı olarak azalıp çoğaldığını söyleyebiliriz

Ligde yer alan bütün takımların, boyutlara ve PM göre lig ortalaması, yüzdesi, oyuncuların ortalaması görülmektedir.

BOYUTLAR	12 TAKIMIN		132 OYUNCUNUN
	%		X
YDB	77,33	54,07	7,03
İ DB	75,58	68,70	6,87
BOİB	96,91	80,09	8,81
BBB	47,50	71,96	4,31
PM(TOP.MOT)	297,33	67,57	27,03

Tablo 9: performans motivasyonu ve boyutları

## ÖNERİLER

Tezde yapılan tüm değerlendirmeler, istatistiksel veriler sonucunda ortaya çıkmıştır. Elde edilen sonuçlardan yararlanılarak , sportif performansın artırılması performans motivasyonunun etkisi konusunda araştırma yapacaklar ile antrenör , beden eğitimi öğretmenleri ve kulüp yöneticilerine bazı önerilerde bulunulmasının yararlı olacağı düşünülmüştür Bu çalışma bundan sonra bu konu ile ilgilenecek kişi ve kuruluşlara bir kaynak niteliği taşıyacağı kabul edilmektedir. Sporda performans motivasyonu konusu üzerinde çalışma yapmak isteyenler olan araştırmacılara şunlar önerilir.

-Bireysel ve takım sporu yapanlar bu anket aracılığı ile karşılaştırılabilir.

-Değişik sportif oyun dalları motivasyonel açıdan birbirleri ile karşılaştırılabilir.

-Deneyimli sporcular ile deneyimsiz sporcular arasında bir karşılaştırma yapılabilir.

-Profesyonel ve amatör sporcuların motivasyon düzeyleri karşılaştırılabilir.

Sportif performansın artırılmasında yalnız psikolojik faktörlerden etken olmadığına göre ekonomik sosyolojik ve fizyolojik faktörlerle beraber düşünülerek araştırmanın ele alınmasında daha çok yarar sağlanacağı varsayılmaktadır.

Araştırmada, sportif başarı olarak kabul edilen Lig sonundaki puan sıralamasına göre takımların aldığı yer, yalnız psikolojik ve fizyolojik nedenlere bağlı olarak açıklanamaz şöyle ki 12 kişilik sporcu kadrosu için de milli takımda oynamış oyuncu sayısının çokluğu veya ligde uzun süre oynamış elemanların çok bulunması aynı ekibin uzun zaman beraber antrenman yapıp maçlara beraber çıkması ve birbirlerinin özelliklerini çok iyi tanımaları aynı antrenör ve yönetim kadrosu ile sorunsuz olarak uzun süre beraber çalışmış olmaları araç gereç ve tesiz yönünden sorunlu olmamaları sporcuların teknik taktik kondisyon zihinsel antrenmanları kavraya bilecek ve yapabilecek kapasitede olmaları gibi daha bir çok etmenler spor takımının puan sıralamasında alacağı yeri olumlu yönde etkileyebilir.

Genç deneyimsiz sporcuların çokluğu yukarıda saydığımızın tersi olan durumlarda ayrıca hakemlerin yetersiz olmaları ve kötü maç yönetmeleri gibi nedenlerde sportif başarının olumsuz yönde etkileyebileceğini söyleye biliriz.

Bu nedenle yapılacak bu tür araştırmalarda yukarıda açıklamaya çalışılan durumlarında göz önünde bulundurularak araştırmayı destekleyici bilgiler toplamanın büyük yararları olacağı düşünülmektedir.

Antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri sporcuların verimini arttırmak için özellikle antrenmanları çekici hale getirip istekliliğini ve alışkanlığını kazandırmaları gerekir. Bunun yanında başarı bekledikleri ve iddia Düzeylerini yükseltmelerinde yarar vardır sporcuları motivasyonlarının düşmesi durumunda onların motive etmenin yollarını arayıp bulması gerekir.

## KAYNAKÇA

1. Özbaydar. Sabri. İnsan davranışlarının sınırları ve spor psikoloji altın kitaplar yayın evi ara (s.95,97)
2. Baymur, Feriha. Genelpsikoloji , 5. Baskı inkilap ve Aka kitap evkeri, İstanbul 1983 (Sayfa ; 64)
3. Öztabağ, Lütfi . Piskolojide ilk adım inkilap ve ak kitap evi (sayfa ; 43)
4. Binbaşı oğlu , Cavit. Ruh sağlığı bilgisi , 3. baskı , binbaşıoğlu yayın evi , Ankara 1983(Sayfa; 12,14)
5. Başer , Ergün . uygulamalı spor psikolojisi . M.B.G ve Spor bakanlığı yayınları Ankara 1986 (46 .47 .67 .68)
6. Öztabağ , Lütfi .spor psikolojisi M.E.B beden terbiyesi Genel müdürlüğü yayınları Ankara 1973 (S.15.16)
7. Meinel, Kurt. Bewegungslehre . vorkund Wissen verlag Berlin 1977 (sayfa 228)
8. Carrty , B.J. Motorischeslernen und . Bewegungsverhalten, Wilhem limport verlag , Frankfurt 1965 (s 124,125,16)



9. Özoğlu S.Ç. ; E.Ü. beden eğitimi ve spor bölümü için hazırlanmış ders notları  
İzmir 1979
- 10.Dereli. Toker . organizasyonlardan davranış . İstanbul 1981 (s . 187 )
- 11.Thomas, alexander. Einführung in die sport psychologi götingen 1978 (Sayfa  
; 97)
- 12.Koçer Tamer işletme yönetmenliği İstanbul üniversitesi yayınları 1. basım,  
İstanbul 1975 (sayfa ; 303)
- 13 .Onaran . oğuz . çayırlama yaşamında güdüleme kuramları, S.B.F yayını sevinç  
matbası , Ankara 1981 ( bütün eser)
- 14.Korman .A. Endisriyonel ve organizsoner psiloji M.E.B basımevi . Ankara  
1978(S.45.69)
- 15.Grösssing-Speiser- Altenberger, Sport-Motivation , Ausliferungsstelle Institut  
für pedegogik Salzburg 1974 (sayfa 76,77,78)
- 16.Singer, R.N motor learrining and human performance  
New-York 1975 (s: 136)
17. Singer, R.N Coaching Athletics and psychologi,  
New York 1972 (s. 217)
18. Orhun, Adnan. Beden Eğitimi ve Spor psikolojisi Ders  
Notları , Manisa 1984
19. Clifard , T. Morgan , Psikolojiye Giriş Ders Kitabı Hacettepe Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü Çevirisi, Metaksan Baskı Tesisleri , Ankara 1984 2. Baskı  
(sayfa : 191 )20.Koçer , Tamer . İşletme Yöneticiliği , 12 . Basım İstanbul  
Üniversitesi Yayınları , İstanbul 1982 (s.301 )
21. Hasırcı , Seyhan. Bedensel becerilerin kazandırılmasında motivasyonun yeri  
ve önemi , Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi , İzmir 1984 (s.15,20,31,)
- 22.Aysshus Deutscher Leibeserzieher. Motivation im Sport 3. Baskı , Verlang  
Kurl Hofman , Stuttgart 1978 (s.299)
23. Allmer , Henning . Zur Diagnostik Der Leistungsmotivastion Verlag ingrid  
Czwalina Hamburg 1980 (eserin tümü)



7. Geçim durumunuz

Ailem yardım ediyor Çalışıyorum Kulübüm yardım ediyor

-0-

-0-

-0-

Doğru

Doğru

Değil

1. Kötü oynadığım bir müsabakadan sonra

eskiye oranla daha fazla çalışırım

0

0

2. Şampiyon olmuş bir ekibin oyuncusu  
Olmak , beni gururlandırıyor ve daha

fazla çalışmaya itiyor.

0

0

3. Uluslar arası oyuncular düzeyinde  
Antrenman yaptığımı inanıyorum

0

0

4. Benim spor hırslım bazı arkadaşlarıma  
göre daha belirgin

0

0

5. Kolay kazanacağımız müsabakalar beni  
fazla etkilemiyor.

0

0

6. müsabakalara gerçekten hep iyimser çıkarım

0

0

7. Takım arkadaşlarıma göre , sürekli daha yoğun  
çalışıyorum

0

0

8. Şimdiye kadar çok az antrenmandan kaçtım

0

0

9. Rakibimiz güçlü olsada , onlarla mücadele  
etmekten zevk duyarım.

0

0

10. Sonunda takdir edileceğime inanırsan, Daha yoğun çalışırım	0	0
11. Kendime bir sportif performans belirlesem Bunu başarırım.	0	0
12. Takım arkadaşlarıma göre gerçekten daha Çok antrenman yapıyorum.	0	0
13. Kuvvetli rakiplerle karşılaştığımızda içimde Bazen oynamama isteği olduğunu hissediyorum.	0	0
14. Sporda şöhrete ulaşmak , tanınan bir sporcu Olabileceğimi düşünmek, sportif verimimi Artırıyor .	0	0
15. Erişmek istediğim bir düzeyi belirlesem Buna ulaşırım	0	0
16. Bana öyle geliyor ki diğer takım oyuncuları Benden daha çok çalışıyorlar.	0	0
17. Kötü oynadığım bir müsabakadan sonra , İkinci müsabakaya daha güvensiz çıkıyorum	0	0
18. Manevi ödüller kazanmak (kupa vb.) kazanmak Sportif verimliliğimi artırıyor	0	0
19. Müsabakalardan önce hep iyi oyun oynayacağımı Düşünürüm.	0	0
20. Türkiye genelinde ki oyunculara göre daha yoğun Ve daha uzun süreli çalıştığıma inanıyorum	0	0

	Doğru	Doğru Değil
21.Sonucu 6nceden belli olmaya (derby) m6sabalarda oynamayı severim.	0	0
22.Tanınan bir sporcu olmak bazı fedakarlıklara Katlanmayı be mahrumiyeti gerektiğine inanıyorum.	0	0
24.6nemli m6sabalardan 6nce takım arkadaşlarıma G6re daha 6ok veya daha disiplinli 6alışıyorum .	0	0
25 Sağlığımı tehlikeye sokma pahasına bile 6nemli M6sabalarda oynarım.	0	0
26.Eğer antrenmanım varsa, antrenmana gitmem Gerekirse hi6bir g66 bundan alıkoyamaz.	0	0
27.Sadece kendimi g6sterebileceğim m6sabalarda Oynamak isterim.	0	0
28.Bazı m6sabalarda yedek oyuncu olarak bırakılmama itiraz ederim.	0	0
29.Zor m6sabalarda başarılı olacağımız hakkında G6r6ř belirtmem , başarımı artırıyor .	0	0
30.Uzun s6re d6zenli 6alışmayı beceremiyorum.	0	0
31.Genellikle kuvvetli rakiplere karşıda iyi bir oyun		

Oynayacağımıza ve kazancımıza inanırım	0	0
32.Sportif başarımlarım mesleki başarımlarımı da olumlu etkiliyor	0	0
	Doğru	Doğru değil
33.Takımımızın daima iyi bir derece yapacağına		
İnanırım	0	0
34.Yeteri kadar ön hazırlık yapmadığım için bazı		
Müsabakalarda başarısız olduk.	0	0
35.Spor yaşamında olmam gereken yere geldiğime		
İnanıyorum	0	0
36. Görevimi yapmak için antrenmanlarda		
Kendimi çok yormak , bana zor geliyor.	0	0
37. Verimli olmadığım bir oyundan sonra		
Müsabakayı kazanmış olsak dahi , memnun		
Olmam	0	0
38. Takım içindeki yerimi yükseltmek daha		
İyi olmak istediği, başarımlarımı artırıyor.	0	0
39. Müsabakadan olumsuz bir netice alacağımız		
Düşüncesini kafamdan atıyorum	0	0
40. Günlük yaşamımın büyük bir kısmını		
Spor sahasında geçirmeyi seviyorum.	0	0