

Sporda Motivasyon, Motivasyon Teknikleri ve Yüksek Performans

Sebilegül Çalık¹

Özet

Günümüzde spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak ve hatta profesyonel düzeyde başarılar elde etmek için başvurulan en popüler yöntemlerden biridir. Spor yapma alışkanlığının devamlılığının sağlanması ve başarı elde edilebilmesi için yeterli motivasyonun sağlanması önemlidir. Bu bölüm, önemli motivasyon teorileri ve spor ile motivasyon ilişkisi hakkında bilgi vermektedir. Ayrıca sporda kullanılan motivasyon yöntemleri hakkında temel bilgi ve uygulamaları hakkında açıklamalar yer almaktadır. Bu nedenle bu bölümde sporculara, sporcu ailelerine, antrenörlere ve spor ile ilgilenen bireylere motivasyon kavramlarını tanıtmayı, bilgi vermesi ve ihtiyaç olan motivasyon tekniklerini seçip kullanabilmesi amaçlanmaktadır.

Motivasyon, yaşamımızın her alanında önemli yere sahip bir olgudur ve hakkında uzun yıllar boyunca çeşitli çalışmalar ve farklı tanımlar yapılmıştır. Bazı araştırmacılar motivasyonu içsel faktörlerle açıklamaya çalışmış, bazıları ise dışsal faktörlere bakmıştır. Temel olarak motivasyonu tanımlayacak olursak, Latince “movere” yani hareket etme kelimesinden türeyen, kişiyi harekete geçiren, bu hareketin devamlılığını sağlayan ve sonlanmasına etki eden iç ve dış etkenler olarak tanımlanabilir (Aydın 2001; Sternberg ve Williams, 2002; Durmaz, 2006, Sabuncuoğlu, 2009; Koçel, 2011). Türkçede ise motive kelimesi yerine genellikle güdü ya da harekete geçme kullanılır (Eren, 1998). Motivasyon, insanları belirli durumlarda belirli davranışlara yönlendiren, başarı ve kişisel tatmin elde etmelerine yardımcı olan ve bu davranışların devam etmesini sağlayan faktörlerin tamamıdır (Güney, 2000). Motivasyonun en belirgin özelliği, fiziksel veya zihinsel aktivite ihtiyacıdır. Fiziksel aktivite çaba, azim ve diğer gözlemlenebilir davranışları içerirken, zihinsel aktivite planlama, test etme, koordine etme, gözlemeleme, karar

1 Bartın Üniversitesi, sebilegulcalik@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-8110-6795

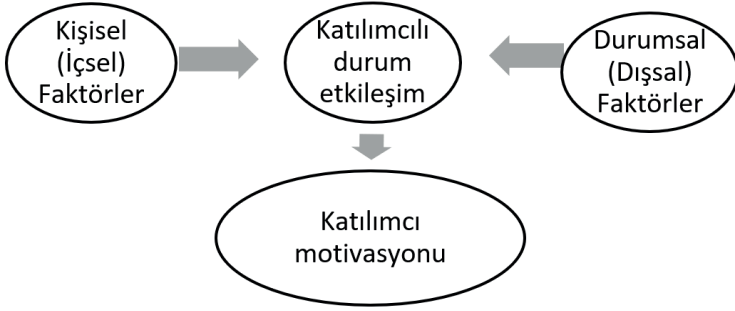
verme, problem çözüme ve gelişimi değerlendirme gibi bilişsel aktiviteleri içerir. Motivasyon, doğrudan gözlemlenemeyen, ancak hareket sürecinde bireyin davranışları gözlemleyerek de anlaşılabilen; elde edilen bir sonuçtan ziyade bir süreç olarak ifade edilir (Öğülmüş, 2002). Motivasyon kavramı yön, kararlılık ve yoğunluk olmak üzere üç bileşenden oluşur (Karageorghis & Terry, 2017) ve bunlardan yön, bir davranışı sürdürme isteğini; kararlılık, başarıya ulaşana kadar devam etmeyi; yoğunluk ise bir davranış için sarf edilen enerjiyi anlatır.

Ayrıca motivasyon ile ilgili bilinmesi gereken üç önemli kavram bulunmaktadır. Bunlardan ilki olan *gereksinim*, bireyin psikolojik ve fizyolojik dengesinin bozulması ve ortaya çıkan ihtiyaçlarını tanımlamaktadır ve bu durum ortaya çıktığında bireyde huzursuzluk ve gerginlik hissi ortaya çıkar (Güney, 2000; Doğan, 2004). Bir diğer önemli kavram olan *güdü* ise kişiyi ya da organizmayı harekete geçiren dış ve iç güçlerdir (Kuru, 2000). Bireydeki denge bozulmasından dolayı ortaya çıkan huzursuzluk ve gerginlik olarak açıklanabilen *dürtü*, fizyolojik gereksinimin psikolojik sonucudur (Özalp, 1997). Motivasyon(güdü) döngüsü, en basit haliyle aşağıda yer almaktadır;

Gereksinim → Dürtü → Davranış → Doyum

Motivasyon Yaklaşımları

Üç motivasyon yaklaşımından söz edebiliriz. Bunlardan ilki *Kişilik Özelliği-Merkezli Motivasyon* görüşüdür. Bu görüşe göre kişinin motivasyonunu yalnızca kişilik, hedefleri, ilgileri ve ihtiyaçları gibi kişisel özellikler etkilemektedir. Bu görüşün tam karşısında ise *Durum Merkezli Görüş* durmaktadır. Bu görüşe göre ise kişinin motivasyonu yalnızca öğretmen, antrenör, bulunulan ortam vb. dışsal faktörlere bağlıdır. Bu durumda kişisel özelliklerin bir etkisi yoktur. Ancak yapılan araştırmalar iki görüşün de eksik kaldığını ve gerçeği tam olarak yansıtamadığına karar vermiş, bu durumda *Etkileşimsel Görüş* ortaya çıkmıştır. Bu görüş ise kişinin motivasyonunu hem içsel hem de dışsal faktörler de etkilemektedir. Bu sebeple kişilerin motivasyonunu anlayabilmek için hem o kişiyi hem de içinde bulunduğu durumu, ayrıca bu ikisinin birbiri ile olan etkileşimi anlaması çok önemlidir (Weinberg & Gould, 2019). Bu durumda motivasyonun iki önemli etmeni olan içsel ve dışsal motivasyona daha yakından bakmak gerekmektedir.



Etkileşimsel Görüş (Weinberg ve Gould, 2019)

İçsel ve Dışsal Motivasyon

Motivasyon temelde *İçsel ve Dışsal Motivasyon* olmak üzere iki gruba ayrılır. Edward L. Deci ve Richard M. Ryan'nin 2000 yılında yaptığı çalışmayla motivasyonun çok boyutlu olduğunu sonucuna varılmıştır. Çünkü tüm davranışlar sadece içsel motivasyondan etkilenmez, farklı dışsal faktörlere de bağlıdır. Ryan ve Deci, motivasyonu Tablo 1'de görüleceği üzere Motivasyonsuzluk, Dışsal Motivasyon (4 alt boyutu ile) ve İçsel motivasyon olarak bölümlere ayırır.

Tablo 1 (Organizmik Bütünleşme Kuramı)

Öz-belirleme davranışı yok	İçsel motivasyon artar				Öz-belirleme davranışı gerçekleşir
Motivasyonsuzluk	Dışsal Motivasyon				İçsel Motivasyon
Düzenleme yok	Dışsal Düzenleme	İçe Yansıtılmış Düzenleme	Özdeşleşmiş Düzenleme	Bütünleşmiş Düzenleme	İçsel Düzenleme
	Dışsal	Kısmen dışsal	Kısmen içsel	İçsel	İçsel
Pasiflik, motivasyon yokluğu, davranıştan kaçınma	Bir davranış dış faktör ve baskılardan dolayı yapma	Bir davranış içten gelen bir baskı ile yapma	Bir davranış tecrübe edilmiş faydalardan dolayı yapma	Bir davranışın, kişinin kendi değerleri ile örtüşmesinden kaynaklı yapma	Bir davranış gerçekleştiren eğlenme ve kendi istekleri için yapma
	Ödül ve cezalar, teslimiyet-boyun eğme, dış baskılar, tepkiler	Ego, kaygı, başkaları tarafından ve onaylanma	Kişisel önem, aktivitenin bilinçli olarak değerlendirilmesi, hedeflerin kendi kendine onaylanması	Uyum, tanımlamanın sentezi ve tutarlılığı	İlgi, zevk, eğlence, içsel doyum
	Kontrollü Motivasyon			Özerk Motivasyon	

Organizmik Bütünleşme Kuramı tablosunun solunda *motivasyonsuzluk* ve sağında *işsel motivasyon* yer alır. Motivasyonsuz bir kişi, yaptığı işi sorgulayan, hoşnutsuz ve zevk almayan bir bireydir (Vallerand ve ark, 1992; Dede ve Argün, 2004). İşsel motivasyona sahip birey ise, yalnızca kendi mutluluğu ve doyumunu için görevleri yerine getiren kişi olarak tanımlanabilir. Herhangi bir dışsal faktöre bağlı olmayan, en özerk motivasyon biçimidir (Ryan & Deci, 2020). İşsel motivasyonun en yüksek seviyesi *akıcılık* olarak adlandırılır ve bu seviyede bir motivasyona sahip birey, hiçbir dışsal güdü ve sonuç olmadan tam odaklanma sağlayabilir (Karageorghis & Terry, 2017). Newton ve Fry (1998) yaptıkları bir çalışmada işsel motivasyona sahip sporcuların, dışsal motivasyona sahip sporculardan çok daha uzun süre mücadele edip çaba gösterdiğini ve eğlendiklerini bulmuşlardır.

Dışsal motivasyon, bir davranışın gerçekleşmesinin dış faktörlere, örneğin, takdir edilme, madalya, para, vb. bağlı olmasını ifade eder (Türkmen, 2005). Dışsal motivasyon, işsel motivasyonun aksine, dört alt kategoriye ayrılır: *dışsal düzenleme*, *içe yansıtılmış düzenleme*, *özdeşleşmiş düzenleme*, *bütünleşmiş düzenleme* (Ryan ve Deci, 2000; Guay, Ratelle, Roy, & Litalien, 2010).

İlk dışsal motivasyon alt boyutu, dışsal düzenleme olarak adlandırılır ve motivasyonun en az özerk biçimdir. Dışsal düzenleme, ödül ve ceza gibi dış faktörlerin davranışı etkilemesi olarak ifade edilir (Ryan ve Deci, 2000). Bu tarz motivasyona sahip bir birey, dış baskılardan ve faktörlerden dolayı bir işi yapacaktır. Ödül ve diğer kontrol mekanizmaları, yapılan işi amaç olmaktan çıkartıp bir araç haline getireceği için değerini azaltacak ve işsel motivasyonu düşürecektir (Stipek, 1998).

Dışsal motivasyonun bir sonraki alt boyutu, içe yansıtılmış düzenlemedir. Bu motivasyon ile hareket eden birey, kaygı ve suçluluk hissinden kurtulmak ve değerli hissetmek için, tamamen onaylamasa da kendi egosunu geliştirmek için baskı altında bir aktiviteyi tamamlar (Ryan ve Deci, 2000; Guay, Ratelle, Roy, & Litalien, 2010).

Bir diğer alt boyut, özdeşleşmiş düzenlemedir. Birey kendini önemli hissetme ve daha özerklik hissetmek için görevi yerine getirir (Ryan ve Deci, 2000). Kısmen özerktir.

Son dışsal motivasyon alt boyutu olan bütünleşmiş düzenleme, işsel motivasyon haricinde en özerk dışsal motivasyon boyutudur. İşsel motivasyondan en büyük farkı, kişi her ne kadar hayattaki hedef ve ihtiyaçları için kendi kararları doğrultusunda hareket etse de sonuç olarak yine bir amaca ve sonuca ulaşma gereksesi vardır (Ryan ve Deci, 2000). Davranışlar bir

ödül, denetim, rekabet ve pekiştirece bağlı olarak yapılırsa bilişsel çelişkiye sebep olur ve içsel motivasyonu azaltır (Bolat, 2016).

Özetle, içsel motivasyonun dışsal motivasyondan yüksek olması çok daha önemli kabul edilir çünkü dışsal motivasyon uzun vadede içsel motivasyon ne kadar yüksekse o kadar etkili olabilir (Karageorghis & Terry, 2017). Davranışın devamlılığı için bireylerin içsel motivasyona ihtiyacı vardır. Ödüller motivasyon üzerinde etkilidir. Dışsal ödüller kişilere fırsat sağlamak için kullanılmalıdır. Eğer ki kişileri kontrol etmek için kullanılırsa zamanla içsel motivasyonda azalmalar yaşanır. O sebeple ödüllerin içsel motivasyona fayda sağlayabilmesi için kişileri kontrol etmeye yönelik değil yeteneklerini ve yetkinliklerini desteklemek için olmalıdır.

Spor ve Motivasyon

Spor, bireylerin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılmasına yardımcı olan, amatör ve profesyonel olmak üzere farklı dallara ayrılan bir aktivitedir. Egzersiz ise genel sağlığı iyileştirmek, nabızı hızlandırarak kalp ve damar sağlığını güçlendirerek bireyin zinde kalmak için yaptığı faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bir sporcu, amatör ya da profesyonel olması fark etmeksizin düzenli olarak hem fiziksel hem zihinsel antrenmanlar yapmalıdır.

Antrenman, sporcuların belli bir program ile kendilerinin en üst performansını yakalamaya çalıştıkları faaliyetler olarak açıklanabilir. Antrenman ve müsabakalar için sıkı bir disiplin gereklidir ve sporcular bu disipline ancak zihinsel olarak güçlü olduklarında ulaşabilirler. Bunun sebebi ise yeteri kadar motive olmayan bir sporcu antrenmanlarda devamlılık sağlayamaz, performansında düşmeler yaşar ve zamanla spordan kopmak zorunda kalabilir. Bu durumu engelleyebilmek için antrenör, sporcu ve sporcunun çevresinin motivasyon konusunda dikkatli ve bilgili olması gerekmektedir. Çünkü iyi bir antrenör yalnızca teknik bilgilere sahip olmanın yanı sıra sporcularını nasıl motive edeceğini, onların motivlerini bilen kişidir (Weinberg & Gould, 2019). Bundan yola çıkarak nitelik ve nicelik açısından spor motivasyonları aşağıdaki gibi açıklanabilir.

Nitelik Açısından Spor Motivasyonu

Nitelik açısından spor motivasyonu *genel ve özel* olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Genel spor motivasyonu, bireyin spora başlamasının altında yatan toplumsal ve ruhsal faktörleri ifade etmektedir (Başer, 1998). Bu faktörler; kendini tanıma, kendini ifade edebilme, toplumda yer edinme, üstünlük kazanmak, tanınmak, günlük hayatın stresinden uzaklaşmak ve zihinsel becerileri geliştirme olarak ifade edilebilir.

Özel spor güdülenmesi ise temelde fizyolojik ihtiyaçtan doğmaktadır. Örneğin, güç kazanma, hareketle birlikte enerji boşaltımı sağlama ve rahatlama, kondisyon artırma, hareket becerisini geliştirme (Başer, 1998).

Nicelik Açısından Spor Motivasyonu

Sporcuların, yarışma ve turnuva anlarında yeterli performans sergileyip başarılı olabilmeleri için güdülenmelerinin yeterli nicelikte olması gerekmektedir. Niceliğe göre üç çeşit motivasyon vardır.

Bunlardan ilki olan, *yetersiz güdülenmeye* sahip bir sporcunun yeteri kadar çalışmadığı, psikolojik ve fizyolojik olarak mücadeleye hazır olmadığı, yetersiz içsel ve dışsal güdüye sahip olduğu söylenebilir. Bu durumda start tembelliği adı verilen bir durumla karşılaşılabilir (Başer, 1998). Bazı psikolojik belirtiler, isteksizlik, miskinlik, mücadeleyi bırakma düşünceleridir. Bazı fizyolojik belirtiler ise isteksizlik, yavaşlık, halsizlik olarak söylenebilir (Kuru, 2000).

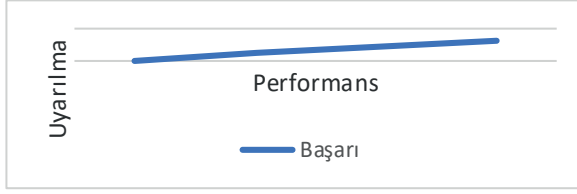
Öte yandan *aşırı güdülenme* de aynı şekilde sporcuya ve takıma zarar verebilecek bir durumdur. Kaybetme korkusu ve kaygısı sporcunun motivasyonunu çok yükselttiği için start telaşı ile sonuçlanabilir. Bu tür motivasyona sahip bir sporcu yarışma önce fazla antrenman yapan, aşırı hırslı ve sadece kazanma odaklı olacaktır. Bu sporcularda terleme, titreme, el-ayak koordinasyonunda bozulma, sık tuvalete çıkma gibi durumlar baş gösterecektir (Başer, 1998).

İdeal olan *yeterli güdülenmeye* sahip bir sporcu, yeterince antrenman yapmış, kaygı ve heyecanını kontrol edebilen, yarışmaya hem fizyolojik hem psikolojik olarak hazırdır (Başer, 1998).

Sporda Motivasyon Kuramları

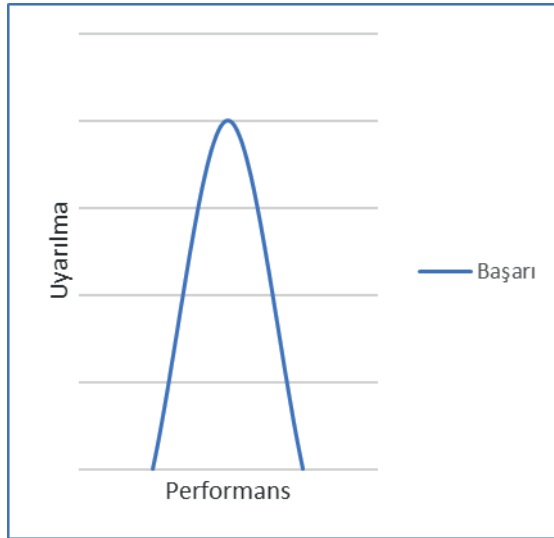
Motivasyon kavramı, hayatın her alanında olduğu gibi sporda da çok önemlidir çünkü antrenman ve yarışlarda başarı devamlılığını sağlamak için sporcuların yeterince motive olmuş olması gerekmektedir. Sporda yaygın olarak kullanılan motivasyon kuramları “Sporda Başarı Motivasyonu Kuramı, Başarı Gereksinimi Kuramı, Hedefi Gerçekleştirme Kuramı ve Yükleme Kuramı” olmak üzere dört başlıkta incelenir.

Ayrıca bu kuramlara ek olarak spor motivasyonunda Clark Hull’un (1943) Dürtü Kuramından da bahsedilebilir. Bir sporcu ne kadar hazır ve uyarılmış olursa sportif performansının da bir o kadar artacağı belirtilir. Yani uyarılma ve sportif performans arasındaki bir doğrusal ilişki olduğu savunulur.

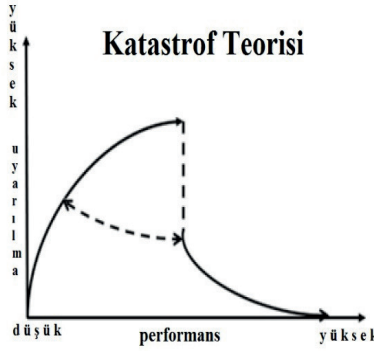


Spor Psikolojisinde Dürtü Teorisi (Hull, 1943)

Ancak her spor için çok uyarılma her zaman başarı getirmez hatta bazı durumlarda kontrol kayıplarına ve ciddi hasarlara sebep olabilir. Bu durum ise Ters U Teorisi ile açıklanmaktadır. Robert M. Yerkes ve John Dillingham Dodson tarafından 1908'de geliştirilen bu teoride, sporcuda uyarılma az olması ya da hiç olmaması düşük performans ile sonuçlanır. Uyarılma seviyesi arttıkça performans da ideal noktaya kadar artar. Ancak sporcunun uyarılması bu ideal performans noktasından sonra stabil kalmayıp artmaya devam ederse, performansta kademeli olarak düşüş meydana gelir. Ters U teorisinin yetenek seviyesi, kişilik, sürekli anksiyete ve görev karmaşıklığı olmak üzere dört temel faktörü ya da etkileyicisi vardır (Yerkes & Dodson, 1908). Ancak unutulmamalıdır ki atıcılık ve okçuluk gibi sporlar düşük uyarılmışlık gerektirirken kick boks ve boks gibi sporlar yüksek uyarılmışlık gerektirir. Bu sebeple optimal performans ve uyarılmışlık seviyesinin spordan spora farklılık gerektirdiği söylenebilir.



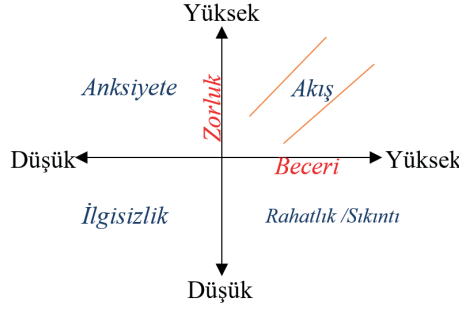
Ters U Teorisi (Yerkes & Dodson, 1908)



Katastrof Teorisi (Fazey & Hardy, 1988)

Fazey ve Hardy'nin 1988 yılında yaptığı çalışma ile ortaya koydukları Katastrof Teorisi aslında Ters U Teorisinin bir devamı niteliğindedir. Yerkes ve Dodson'ın (1908) teorisinde optimum uyarılmadan sonraki artışta performans kademeli olarak düşerken Fazey ve Hardy'nin (1988) teorisinde optimum noktadan sonra yaşanan uyarılma performansta ani ve keskin bir düşüş yaşatır. Bu nokta uçurum kenarı olarak da nitelendirilir ve bu nedenle katastrof teorisi ismini almıştır. Ters U teorisinde uyarılma azaldığında performanstaki düşüşün artışa geçeceği bildirilir fakat katastrof teorisinde uyarılmanın önemli boyutta azalması gerekir ki performans ancak uyarılma optimum düzeye yükseldiğinde kademeli olarak yükselebilir (Fazey & Hardy, 1988).

Ayrıca Mihaly Csikszentmihalyi tarafından ortaya konulan Akış Teorisi de bir içsel motivasyon teorisidir (Csikszentmihalyi, 1990). Bu teoriye göre akışa ulaşabilmek için yapılan işin zorluğu ve bu işi yapan kişinin becerileri paralellik göstermelidir (Makhamadjonovich, 2022). Bu durumu şu şekilde açıklamak mümkündür; yapılan işin zorluğu o işi yapan kişinin becerisinden yüksekse kişi bu işi yapmayı durduracaktır. Aynı şekilde yapılan iş, işi yapan kişinin becerisinden çok düşükse o zaman da o işe karşı ilgi kaybolur ve devamlılık sağlanamaz. Bunun için bir kişinin becerileri ve bir faaliyetin zorluğu, dengeye geldiğinde akış gerçekleşir.



Akış Teorisi Şeması (Csikszentmihalyi, 1975, 1990)

Sporda Kullanılan Motivasyon Yöntemleri

Sporcu ve antrenörlerin sporda motivasyon yöntemlerini bilmesi ve uygulaması ulaşılmak istenen optimal performans için büyük önem taşımaktadır. Rekabet duygusu ve başarı isteği sporcuları strese sokmakta ve çoğu zaman mental olarak kontrol sağlayamayan sporcular düşük performans ya da başarısızlıkla karşılaşmaktadır. Bu durumun önüne geçebilmek için aşağıdaki teknikleri bilmek ve kişinin kendine uyan tekniği hayatına yerleştirmek sporculara büyük fayda sağlayacaktır.

Bu motivasyon tekniklerinin en önemlilerinden birisi hedef belirlemedir. Hedefi belirli olan bir sporcu, neyi nasıl yapmak istediğini bilir ve bu doğrultuda dikkatini gerekli yere yönelterek kararlı bir şekilde hedefindeki başarıyı kovalayabilir. Bunun için sporcuların aşağıdaki hedef belirleme adımlarını uygulaması önerilir;

- Ne başarmak istediğine karar ver. Kendine bir hedef seç.
- Bu hedefin doğrultusunda karşılaşılabileceğin olası engelleri belirle.
- Bu engelleri aşabilmek için yapılması gerek şeyleri ve çözümleri düşün.

Bu çözümleri adım adım uygula ve kararlı ol (Karageorghis & Terry, 2017)

Sporda kullanılan diğer motivasyon yöntemleri ise aşağıda gruplar halinde verilmiştir.

Gevşeme Egzersizleri

Sporcuların yoğun baskı ve stres altında hem zihin hem beden kontrolü sağlaması çok önemlidir. Bu sebeple öncelikle gergin kasları gevşetmek ve onların kontrolünü almak için doğru nefes almayı ve nefes kontrolünü bilmek gerekir.

Nefes Egzersizleri

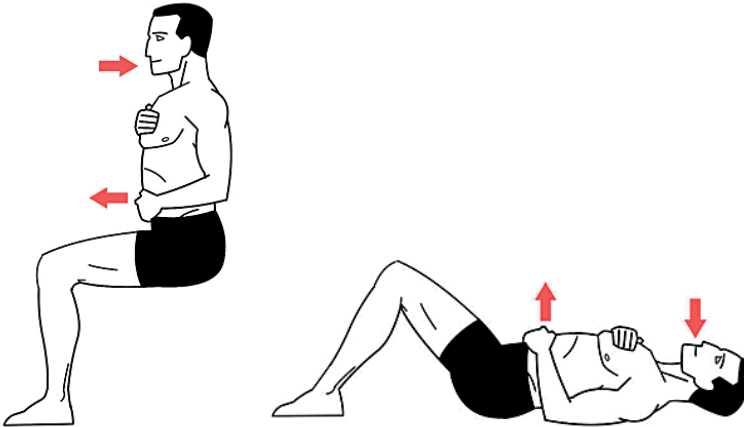
İnsanlar için otomatik hale gelen nefes alma-verme eylemi, bireyler yoğun stres ve baskı altına girdiğinde düzensizleşmekte ve bu kişileri rahatsız etmektedir. Bu sebeple doğru nefes egzersizlerini bilmek vücut ve zihin üzerinde kontrolü sağlayabilmek için çok önemlidir. Bu gibi durumlarda parasempatik sinir sistemini uyararak nefes kontrolü sağlamak, beden ve zihni sakinleştirip gevşeterek kişiyi rahatlatacaktır. Ayrıca kontrollü nefes çalışması kandaki oksijen miktarını artırarak nabızı düzenler, stresi kontrol altına almayı sağlar, tansiyonu düzenler (Reid, 1998). Bu etkiler özellikle yüksek stres altındaki müsabık sporcular için hayat kurtarıcıdır.

Çeşitli nefes kontrol çalışması bulunmaktadır. En çok bilinen bazı nefes egzersizleri aşağıdaki gibidir.

a. Diyafram Nefesi Egzersizi

Diyafram nefesi çalışmasında nefes ciğerin altındaki diyaframa iletilir ve diyafram kası karın bölgesine doğru itilerek şişirilir. Bunun için sırasıyla aşağıdaki çalışma adımları izlenmelidir;

1. Sırt düz olacak şekilde bir sandalye ya da koltukta oturulur. Ya da düz bir zeminde uzanılır.
2. Bir el göğüs kafesine diğer el karın boşluğuna konulur.
3. Ciğerdeki tüm nefes boşaltılır.
4. Burundan 3 saniye boyunca nefes alınır. Bu aşamada karnın üzerinde ele odaklanılır ve nefesi karın boşluğuna iletmeye çalışılır.
5. 3 saniye boyunca nefes tutulur.
6. Son olarak nefes 3 saniye boyunca verilir.



b. Dönüşümlü Burun Nefesi (Nadi Shodhana)

Nadi Shodyama, bir yoga nefes çalışmasıdır. Nadi ‘enerji kanalı’, shodhana ‘temizlik’ anlamına gelir ve birlikte ‘enerji kanallarını temizleme’ anlamına gelir. Bu çalışma ile beynin sağ ve sol yarımküreleri koordineli çalışarak parasempatik sinir sistemini etkin hale getirir ve saygı ile stresi azaltarak vücudun sakinleşmesini sağlar. Uygulama için aşağıdaki adımlar izlenmelidir;

1. Sırt düz olacak şekilde rahatça oturulur. Gözler kapalıdır ve omuzlar rahat bir pozisyonda tutulur.
2. Önce sağ burun deliği kapatılarak, sol burun kanalından derin bir nefes alınır. Nefes kısa bir süre tutulur.
3. Sol burun deliği kapatılarak sağ burun deliği açılır ve nefes yavaşça buradan verilir.
4. Sağ burun kanalından nefes alınır ve sağ burun deliği kapatılarak sol burun deliğini açarak nefesi bu kanaldan verilir.

10-12 tur yapılabilir.



c. 4-4-4-4 Egzersizi

Çiğerlerdeki tüm nefes boşaltılır ve 4 saniye beklenir. Sonrasında 4 saniye boyunca olabildiğince kuvvetli bir nefes alınır, tekrar 4 saniye nefes tutularak beklenir ve sonraki 4 saniye boyunca nefes verilir. Bu döngü kişi kendini rahat hissedene kadar devam eder.

d. 4-7-8- Egzersizi

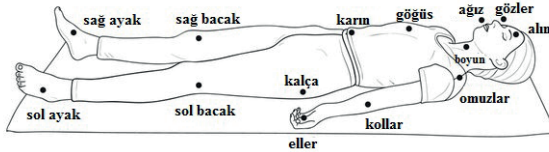
Rahatlatıcı bir nefes egzersizidir. Öncelikle ciğerdeki tüm hava boşaltılır. 4 saniye derin bir nefes alınır. Bu nefes 7 saniye tutulur ve 8 saniye boyunca nefes boşaltılır. Bu döngü dört-beş kez tekrarlandıktan sonra rahatlık hissedilecektir.

Aşamalı Gevşeme (Progressive Relaxation)

Doktor E. Jacobson tarafından 1938 yılında geliştirilen kademeli gevşeme tekniği vücuttaki kasların düzenle ve adım adım gevşetilmesidir. Maç müsabaka öncesi gerginliği atmak için kullanılabilir.

Uygulama:

Gergin hisseden sporcu rahat bir pozisyonda yatarak gözlerini kapatır. Vücudundaki kas gruplarını gitgide azalacak bir şekilde sık-bırak tekniği ile kontrol eder. Bu bir süreç olacaktır ve bu çalışmayı düzenli yapan sporcu zamanla kasları üzerinde daha iyi kontrol sağlayacaktır. Örneğin sol ayağı sıkın ve gevşetin, yavaşça sol bacağı, sol kola, sol ele bu işlemleri yapın. Bir taraf bitince diğer tarafa da sırasıyla aynı işlemleri uygulayın. Sonrasında omuz ve yüz bölgesine geçip egzersizi tamamlayın. Her adım için bir bölge 5-7 saniye sıkılır ve 30-40 saniye kadar gevşetilir.



Derinleşen Gevşeme Çalışması

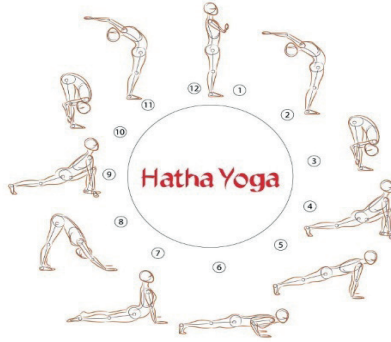
Yoga

Hindistan'da 1800'lerde ortaya çıkan yoga, 1900'lerden sonra hakkında araştırmalar ve uygulamalar yapılmaya başlamıştır. Yoga bir dini inanç değil bir felsefedir. Yoga felsefesi beden, ruh ve zihin uyumunu amaçlar ve bu sebeple fiziksel, ruhsal ve zihinsel sakinlik getiren bir uygulama olarak kullanılır (Kishan, 2020).

Yoga, meditasyonu da kapsayan bir terimdir ve uygulama aşaması fiziksel hareketler ile meditasyon kullanımı içerir. Düzenli bir şekilde yoga yapmak, esnek ve güçlü kaslara sahip olmayı, doğru bir nefes ve zihin kontrolü sağlar. Hatha, Vinyasa, Asthanga, Kundalini, Iyengar, Bikram, Yin, Jivamukti ve Kripalu yoga olmak üzere dokuz bölümden oluşur. Ancak bu temel

yogalardan türetilen farklı yoga çeşitleri de bulunmaktadır ve hiçbir yoga tarzı diğerine üstün değildir. Hepsinin amaç ve felsefesi farklıdır.

Bunların içinde Hatha yoga, yoganın tüm fiziksel duruşlarını içerir ve başlangıç seviyesi için en çok tercih edilen bir yoga türüdür ve beden ile ruhtaki zıtlıkları temel pozlarla dengelemeyi amaçlar. Ayrıca yapılan bir meta-analiz çalışmasında Hatha yoganın anksiyete tedavisi üzerinde de etkili olduğu bulunmuştur (Hofmann, Andreoli, Carpenter, & Curtiss, 2016).



Aynı zamanda Vinyasa yoga ise, günümüzde en popüler ve yaygın yoga türüdür. Nefes ve fiziksel hareketler *vinyasa akışı* ismi verilen bir sıralamayla yapılır.

Sofroloji (Sophrologie)

1960'larda Alfonso Caycedo tarafından ortaya konulan sofroloji, bazen hipnoz, psikoterapi veya tamamlayıcı terapi olarak adlandırılan, teknik kökleri yoga, Budist meditasyonu ve Japon Zen'ine dayanan Doğu ve Batı felsefelerinin bir karışımına dayanan bir gevşeme yöntemidir. Sofrolojide hipnoz, görselleştirme, meditasyon, farkındalık, nefes egzersizleri, nazik hareketler, beden farkındalığı gibi teknikleri kullanır (Caycedo, 1964).

Sofroloji kişisel gelişimi teşvik eder ve size yavaşlamayı, ağırdan almayı ve rahatlayarak var olmayı öğretir. İş, yaratıcılık ve atletik çabaların yanı sıra günlük yaşamın stres ve zorluklarıyla başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Ağrıyı yönetme, aşırı düşünmeyle mücadele etme, daha az stres ve kaygı hissetme, daha iyi konsantre olmak ve daha derin uyuma amaçlarıyla kullanılmaktadır.

Son yıllarda tanınırlığı artan sofroloji, Eylül 2017'den Mart 2018'e kadar onkolojik tedavi kapsamında girişimsel radyoloji prosedürleri uygulanan ardışık 60 hasta üzerinde prospektif bir gözlemsel çalışmaya dahil edildi. Kırk iki hastaya prosedürleri sırasında sofroloji ve hipnoz tekniklerinden

faydalanmak isteyip istemedikleri soruldu. Ayrıca 18 hastadan oluşan bir kontrol grubu oluşturuldu. Anksiyete düzeyi ve ağrı, işlem öncesi ve sırasında görsel analog skala kullanılarak değerlendirildi. Sofroloji grubunda girişimsel radyoloji işlemleri sırasında hastaların yaşadığı kaygıda işlem öncesine göre anlamlı bir azalma ($P=3.318E-08$), kontrol grubuna göre daha düşük düzeyde mimikler sırasında kaygı ve ağrı gözlemlendi. (Sırasıyla $P=2.035E-06$ ve $7.03E-05$). Sofroloji ve hipnoz gibi rahatlatıcı terapiler, hastalarda stres, ağrı ve anksiyetenin azalmasına neden olarak, girişimsel onkolojide hastaların yönetimi için ilginç bir ek araç gibi görünmeye başladı (Bertrand, ve diğerleri, 2018).

Uygulama:

1. Tratak: Bir kolunuzu önünüzde göz hizasında uzatın ve başparmağınıza odaklanın. Nefes alın, nefesinizi tutun ve gözleriniz şaşana kadar başparmağınızı kaşlarınızın arasındaki boşluğa doğru yavaşça getirin. Başparmağınız yüzünüze vardığında, nefes verin ve kolunuzu bırakın. Üç kez tekrarlayın.

2. Pompa: Kollarınız yanınızda olacak şekilde dik durun. Gözlerini kapat ve sırtını dik tut. Zihninizi vücudunuzdaki gergin bölgelere odaklanmak için hazırlayın. Yumruklarınızı sıkın, derin bir nefes alın ve nefesi içeride tutun. Şimdi nefes vermeniz gerekene kadar omuzlarınızı yukarı ve aşağı kaldırarak pompalayın. Nefes verirken, yumruklarınızı yavaşça gevşetin ve gerginlik ve kaygının kollarınız, elleriniz ve parmak uçlarınızdan akıp gittiğini görselleştirin.

3. Bez bebek: Bu, farkındalığı bedene geri getirir. Beş saniye boyunca yerinde yukarı ve aşağı zıplayın. (Sırt ağrısı çekiyorsanız, ayaklarınızı yere basıp vücudunuzu sallayın.) Hareketsiz durun ve vücudunuzdaki hisleri dinleyin (kalp atışları, bacak kasları vb.). Oturun ve yerleşen duyuların farkında olun.

Zihinsel Antrenman

Sporda başarının en önemli aşamasının fiziksel antrenman olduğu yaygın bir kanıdır. Ancak, sporcuların istenilen başarıya ulaşabilmeleri için fiziksel çalışma ve hazırlıkların yanı sıra zihinsel antrenmanlara da ihtiyacı vardır. Psikolojik beceri antrenmanları olarak da bilinen bu çalışmalar zihin-beden koordinasyonunu sağlamak, yapılan spor için gerekli becerilerin öğrenilmesinin hızlandırılması, sporcuların başarılı bir performans sergilemesi önündeki psikolojik engellerin ortadan kaldırılması ve nihayetinden performans artışı için büyük önem taşımaktadır.

Psikolojik beceri antrenmanları, sporcuların teknik ve uygulama kapasitesini artırmaya yönelik yardımcı olan, bilgi ve becerilerini doğru yönde kullanmayı öğreten bir eğitim sürecidir. Bir eğitim süreci olmasından kaynaklı bir danışmanlık ve rehberlik kavramları da çok önemlidir. Danışman/rehber olan kişi sporcunun psikolojik ihtiyaçlarını iyi analiz etmeli, onu dinlemeli, gerekli tavsiyelerle sporcuya yön göstermeli ve eksik görülen kısımları beraber düzeltmelidir.

Psikolojik beceri antrenmanları konusunda kendini yeteri kadar geliştiren sporcular, herhangi bir antrenör ya da psikolog yardımı olmaksızın yaşadığı kaygı ve stresi tespit edebilir ve zihinsel antrenman tekniklerini kullanarak bu durumları kontrol altına alabilmelidir.

30 futbolcu ile video destekli zihinsel antrenman programı uygulanıp şut becerileri değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda fiziksel antrenmanla birlikte zihinsel antrenman yapan sporcuların şut becerisi sadece fiziksel ya da zihinsel antrenman yapan sporculardan daha iyi sonuçlar vermiştir (Özdal, Akcan, Abakay, & Dağlıoğlu, 2013). Bu çalışma zihinsel antrenmanın başarı üzerindeki önemini göstermektedir.

Sibervizyon

Sporcular, öncelikle yaptıkları spor branşına göre üstün başarılı bir sporcuyu zihinlerinde canlandırır ve ilerleyen zamanlarda ise kendilerini kişinin yerine koyarak zihinsel antrenman yapar. Bu antrenmanlarda teknik tekrarları, kazanılan galibiyetler, hareketler gibi faktörler canlandırılırsa, sporcuların tekniksel anlamda gelişmesine ve özgüvenlerinin artmasına faydalı olacaktır.

Otojenik Çalışmalar

1920-30'lu yıllarda Shultz tarafından oluşturulan bir kendi kendine telkin yöntemidir. Self-hipnoz olarak da bahsedilen bu çalışma, zihinden kasa doğru bir gevşeme tekniğidir (Tiryaki, 2000). Otojenik çalışmalar, kişilerin kalp atış hızını düşüren, solunum sistemini yavaşlatan, kanın vücutta daha kolay akmasını sağlayan ve zihni ve bedeni yavaşlatmayı sağlayan bir tekniktir (Singh, Singh, & Singh, 2018).

Bu çalışmayı yapabilmek için ortamın rahatsız edici her türlü etmenden izole edilmiş olması, çalışmayı yapan sporcunun doğru bir pozisyonda oturması ya da uzanması ve son olarak diyafram nefesi alması gerekir. Ağırılık hissi alıştırmaları, sıcaklık hissi alıştırmaları, kalp alıştırmaları, solunum alıştırmaları, karın bölgesi alıştırmaları ve baş alıştırmaları olmak üzere toplam altı bölümden oluşmaktadır.

Uygulama: Sporcu düzgün bir pozisyonda oturur/yatar. Dikkatini kollarına vererek kollarının ağırlaştığını, gevşediğini ve serbest kaldığını hayal eder. Bu durumu sırasıyla diğer uzuvlarında da hayal eder. Bir sonraki adım için ellerini karnın üstüne koyan sporcu bu bölgeye bir sıcaklık akışı olduğunu imgeler. Sonrasında elini kalbinin üstüne koyar ve kalp atışlarını hissetmeye odaklanır. Sırada solunum gelir ve elini göğsüne koyarak nefes alışverişinin göğüsteki hareketine odaklanır. Bir sonraki adım karın bölgesine odaklanarak oranın ısındığını ve sıcaklığın içinde aktığını hayal etmektir. Diğer adım ise alın bölgesidir. Kişi alın bölgesine odaklanır ve bir serinlik olduğunu hayal eder. Son adım ise derin birkaç nefes almak, esnemek ve yavaşça bulunulan yerden kalkmaktır.

2018'de Singh ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışma gösteriyor ki Otojenik antrenman yapmak konsantrasyonu artırmaktadır. Ayrıca otojenik antrenman ve çalışmalarının anksiyete üzerine de olumlu etkileri vardır

Sembolik Öğrenme Teorisi

Sackett 1934 yılında yaptığı bir çalışmadan yola çıkarak, sembolik öğrenme teorisinin yani hayal etmenin ve zihinde canlandırmanın sporcuların belirli hareket ve kombinasyonları öğrenmelerine yardımcı olabileceğini belirtmiştir (Sackett, 1934). Bu kuramda insan davranışlarının örüntüsünün merkezi sinir sisteminde kodlanmasıdır. Bu da imgeleme çalışması yapan sporcuların, gerekli zaman ve yerde imgeleme yapılan davranışların anımsanması ve hayata geçmesi anlamına gelmektedir.

Carpenter Etkisi ve Psikomüsküler Teori

Carpenter 1873 senesinde yaptığı çalışmalar ile zihinsel imgelemenin kaslarda bir hareket yapılabilmesi için gerekli elektrik akım oluşmaktadır. Bu durum Carpenter Etkisi olarak bilinmektedir. Zamanla bu konu üzerinde çalışan diğer bilim insanları ve özellikle Jacobson (1930) da bir hareketi hayal etmenin, o kasta elektrik akımına sebep olduğunu buldu.

Carpenter tarafından bulunan bir diğer teori olan psikomüsküler teori, bir hareketi yaparken hayal eden bir kişinin o hareketin fiziksel yapıldığı zamandaki gibi kasları hareketi geçirdiğini savunur. Ancak beyinden kaslara iletilen uyarılar gerçek hareketlere göre oldukça düşüktür.

Suinn ve Dickinson'ın 1978'de yaptığı bir çalışmada direkler ya da kapılar arasında kaymayı düşünmelerini istedikleri kayakçıların bu aktivite için gerekli kas gruplarında EMG değerlerinde bir değişiklik olmadığını bulmuştur. Ancak aynı kayakçılardan aynı hareketi imgelemelerini istediklerinde EMG değerlerinde artış gözlenmiştir (Hecker & Kaczor, 1988).

Kendi Kendine Telkin (Self-Talk)

Sporcular, genellikle yarışma öncesi kendi kendine konuşur ve telkin ederler. Burada amaç bilinçaltını harekete geçirerek olumsuz düşünceleri engellemek ve kaygı kontrolü sağlamaktır.

Hardy (2006) kendi kendine telkini (self-talk) “Kendi kendine konuşma bir kelime, bir düşünce, bir gülümseme veya bir kaş çatma olarak tezahür edebilir.” şeklinde tanımlamıştır.

Self-Talk yani telkinler üç şekilde karşımıza çıkmaktadır. Bunlar;

- Övgü (Aferin! Çok iyi!) ifadeleri içeren ve cesaretlendirici pozitif telkinler
- Eleştiri (Çok kötü! Berbatın!) ifadeleri içeren öfke, cesaret kırıcı, üzücü veren negatif telkinler
- Yönerge (Yavaşla! Hızlan! Odaklan!) ifadeleri içeren nötr telkinlerdir (Hardy, 2006).

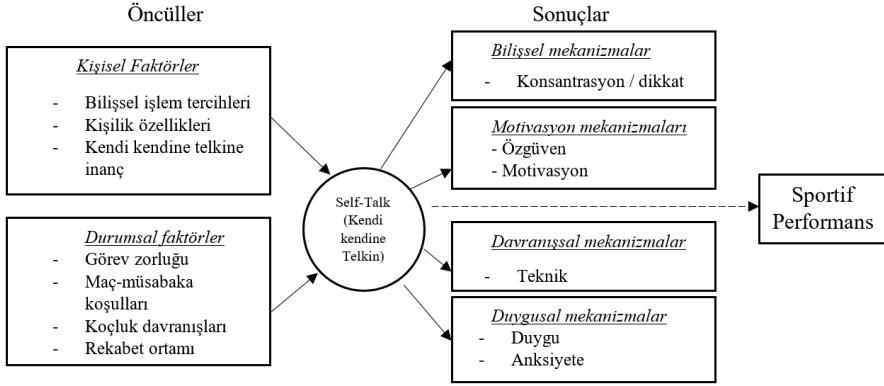
Ancak “çok kötü, berbat performans” gibi negatif anlam taşıyan ifadeler performansta artışa sebep oluyorsa bunlar pozitif telkin olarak kabul edilebilir. Aynı şekilde “yapabilirsin, harikasın” gibi pozitif ifadeler de eğer dikkat dağıtıp performansta düşüğe sebep oluyor ise negatif telkin olarak adlandırılır (Hardy, 2006).

Bunu yaparken ‘sakin ol’ ile ‘panik yapma aynı anlamda telkin ederken ilk cümle daha pozitif anlam yüklü kelimelere sahip olduğu için bilinçaltında daha etkili olabilir (Kross, ve diğerleri, 2014).

Olumlu ve Olumsuz Kendi Kendine Telkin Özellikleri (Burton & Raedeke, 2008)

Olumlu Kendi Kendine Telkin	Olumsuz Kendi Kendine Telkin
Olumlu ve iyimser	Olumsuz ve karamsar
Mantıksal, rasyonel ve üretken	Mantıksız, irrasyonel ve verimsiz
Güveni artırır	Güveni azaltır
Eldeki göreve odaklanmayı/ konsantrasyonu artırır	Odaklanmayı azaltır ve dikkat dağınıklığını artırır
Şimdiye odaklanır	Geçmiş veya geleceğe odaklanır
Enerjinin yüksek, pozitif ve süreç odaklı olduğu yerlerde optimal uyarılmayı uyarır	Az veya aşırı uyarılmayı uyarır
Sizi sınırlarınızı zorlamaya motive eder	Kolayca pes etmeye motive eder
Sorunları bir meydan okuma ya da fırsat olarak değerlendirir	Sorunları ortadan kaldırılması gereken tehditler olarak değerlendirir
Başarıyı tekrarlanabilir iç faktörlere bağlar	Başarıyı tekrarlanamayan dış faktörlere atfeder
Başarısızlığı aşılabılır faktörlere atfeder	Başarısızlığı aşılabilir faktörlere atfeder
Stresi azaltır	Stresi artırır
Performansı artırır	Performansı azaltır

Van Raalte ve arkadaşları (1994, 2000) kendi kendine telkin ve tenis turnuvası sonuçlarını puan bazında incelemiş ve sporcuların çoğunlukla negatif telkin kullandıklarını saptamışlardır. Ancak genç tenisçilerde negatif telkinin düşük performansa sebep olduğunu bulmuşlardır.



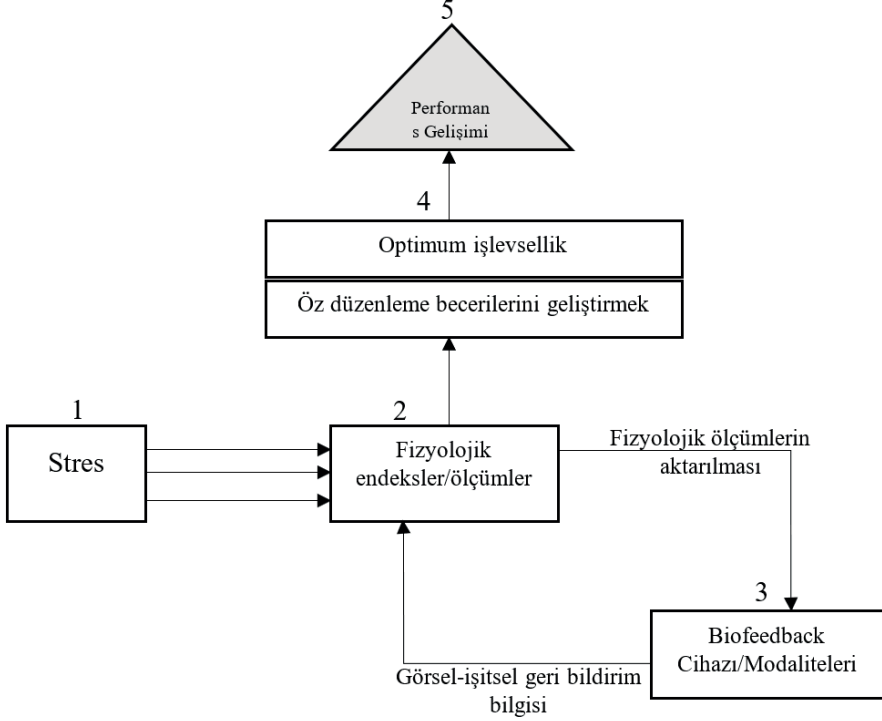
Kendi kendine Telkin Şeması (Hardy, 2006)

Biyolojik Geribildirim (Biofeedback)

Biofeedback ya da Biyolojik Geribildirimi sporcuların öz düzenlemeleri hakkında ilk çalışmayı Leonard Zaichkowsky (1975) Beofeedback Application in Exercise and Athletic Performance isimli kitabı ile yapmıştır. Biofeedback, çeşitli normal fizyolojik parametrelerin ölçülmesi ve bu ölçümlerin gerçek zamanlı olarak görselleştirilmesi, kişinin eylemlerinin, düşüncelerinin ve duygularının organizması üzerinde yaratabileceği etkiye ilişkin farkındalığını artırmak ve bu fizyolojik parametreler üzerinde daha fazla kontrol geliştirmek için bir süreçtir (Prinsloo, Rauch, & Derman, 2014). Bu metot için elektrokardiyografi (EEG), elektroensefalografi (EEG), elektrodermal aktivite (EDA), yüzey elektromiyografi (sEMG), tansiyon aleti, termal geri besleme aletlerine ihtiyaç vardır. Sporcular, performans artışı ve başarı için bu uygulamayı tercih etmektedir. Uygulama için öncelikle bireyler az önce bahsedilen cihazlar kullanılarak makinelere bağlanır ve beyin ile vücutlarından ölçümler alınır. Bu cihazlar sürekli olarak sensörler aracılığıyla bilgisayar ekranına bilgi aktarmaya devam eder. Kişiler yaşadıkları fizyolojik ve psikolojik değişiklikleri fark edebilir ve bu cihazlar kaldırıldığında bunları tanımayı, kontrol etmeyi öğrenir. Bu sayede sporda performans artışı yaşanır.

Aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi, rekabetçi strese (1) genellikle kalp atış hızı, kan basıncı, kas gerginliği ve solunum gibi fizyolojik endekslerdeki

değişiklikler eşlik eder (2). Psikofizyolojik ilkeye dayanarak, fizyolojik değişiklikler sporcunun beden ve zihin durumuyla bağlantılıdır. BFB eğitimi süreci, farklı BFB modaliteleri ile kendini izleme ve öz düzenleme becerilerini öğrenmeyi ve geliştirmeyi içerir (3). Nihai sonuç, sporcunun öz düzenleme becerilerinde bir gelişmedir (4) ve bu da rekabetçi stres altında performans artışına (5) yol açar (Blumenstein & Orbach, 2014).



Şekil 4 Biofeedback eğitimi ve performans geliştirme (Blumenstein & Orbach, 2014)

Bu konuda Dziembowska ve arkadaşları (2016), sporcuların anksiyete semptomlarını ve kalp atış hızı değişkenliğini analiz ederek biofeedback kullanımı üzerine ilginç bir çalışma yürütmüştür. Bunun için 16 ve 21 yaşları arasında 41 sporcudan oluşan bir grupla çalışıldı. Kullanılan araçlar nefes alma teknikleri, olumlu duyguların gönüllü olarak üretilmesi ve fizyolojik koşulların gerçek zamanlı değerlendirilmesi için taşınabilir bir biofeedback cihazından oluşuyordu. Sonuç olarak, deney grubunun ortalama kaygı düzeyleri kontrol grubunun aksine düşmüştür. Deney grubunda ayrıca kalp atış hızı değişkenliğinde ve alfa ve teta beyin dalgalarının güç spektrumlarındaki değişikliklerde de iyileşme görülmüştür (Dziembowska,

ve diğerleri, 2016). Bu tür değişiklikler hem merkezi sinir sisteminin hem de otonom sinir sisteminin daha iyi durumda olduğunun bir göstergesidir.

Sistemik Duyarsızlaştırma (Desensibilizasyon) Yöntemi

Joseph Wolpe (1958, 1969) tarafından karşıt koşullandırma prensibini takiben geliştirilen sistemik duyarsızlaştırma özellikle kaygının giderilmesi amaçlamaktadır. Bunun için kişinin aşağıdaki teknikleri uygulaması gerekmektedir;

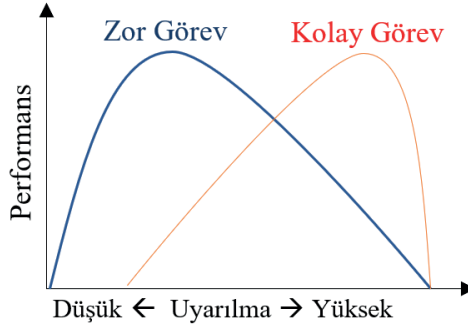
1. Kişinin derinleşen gevşeme tekniğini hem zihinsel hem fiziksel olarak rahat bir duruma geçmesi. Sporcular rahatsız edilmeyecekleri bir yerde uygun pozisyonda oturarak ya da uzanarak bu çalışmayı yapabilir.
2. Kişinin kendisine kaygı-korku veren durumu en azdan en yükseğe doğru sıralaması ve bu listedeki düşük seviyedeki kendisine kaygı veren durumu düşünüp zihninde canlandırmasıdır. Bunun için kişinin kendisine vakit ayırıp acele etmemesi gerekmektedir.
3. Çalışmayı yapan kişi durumu hayal etmeyi bırakır ve yaşadığı kaygı düzeyini belir (0-100 ölçeğinde). Tekrar gevşeme sağlar ve yaklaşık 30 saniye boyunca gevşemeye devam eder.
4. Tekrardan kendisine kaygı-korku veren durumu zihninde canlandırır.
5. Kişi tekrar durumu zihninde canlandırmayı durdurur ve anksiyete seviyesine karar verir. Eğer hala yüksek kaygıya sahipse 3. Adımı tekrar eder. Eğer kaygı durumu ortadan kalkmışsa bir sonraki adıma geçer.
6. Kişi kendisine kaygı veren bir başka duruma geçer ve bu çalışmayı aynı adımlarla tekrar uygular.

Sporda Sosyal Kolaylaştırma

Sosyal kolaylaştırma, başkalarının (izleyici, rakip, ortak oyuncu) varlığında sporcuların performansında, yalnızken gösterdikleri performansa kıyasla bir iyileşmeyi ifade eder.

Zajonc'un (1965) yaptığı sosyal kolaylaştırma alanındaki araştırma, iki deneysel paradigma açısından sınıflandırılabilir: izleyici etkileri ve ortak eylem etkileri.

İzleyici etkisi, bir bireyin performansının başkalarının (izleyicilerin) varlığından etkilendiği ve bireyin baskın tepkisinin ortaya çıkmasına neden olan bir sosyal kolaylaştırma türünü ifade eder. Ortak eylem etkileri ise aynı görevi yapan başkalarının varlığı sayesinde görev performansın arttığı bir olguyu ifade eder. Birine karşı yarışmak (koşmak) buna örnek olarak verilebilir.



Ancak Travis (1925) iyi eğitilmiş deneklerin seyirciler önünde psikomotor bir görevde daha iyi performans gösterdiğini bulmuşken, Pessin (1933) bu durumun tam tersini ifade etmiştir. Yani denekler yalnız iken anlamsız kelimelerden oluşan bir listeyi öğrenirken seyirci önünde olduklarından daha az denemeye ihtiyaç duymuşlardır. Bu durum göstermektedir ki bir kişinin becerisi yeteri kadar iyiye seyirci önünde performansı artarken iyi olmadığı görevlerde performansı düşebilmektedir.

Sporcu üzerinde baskı oluşturan ve performansını etkileyen bazı faktörlerin varlığından söz edilebilir (Dubule , 2017). Bunlara maruz kalma sıklığı ve süresi, seyirci türleri, seyircinin boyutu ve mekânın atmosferi gibi örnekler verilebilir. Kısacası, sporda sosyal kolaylaştırma, başkalarının varlığının sporcu üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileridir.

Kişilerin ve özellikle sporcuların çevrelerinden aldıkları sözlü teşvik, ertesi gün egzersiz yapma motivasyonunu ve dolayısıyla egzersize uzun süreli bağlılığı artırır; bu, dünya nüfusu genelinde aktif bir yaşam tarzını teşvik etmekle ilgili önemli bir bulgudur. Dış sözlü teşvik şeklindeki *sosyal kolaylaştırma*, performansa güçlü bir yardımcıdır. Bu, öz-düzenleme egzersiz süreçlerine yardımcı olma ile ilgili olarak teşvik edici bir ortamın sosyal kolaylaştırılmasını araştıran ilk kontrollü çalışmadır. Bu, egzersize bağlılığa yardımcı olabilir, sağlıklı davranışları teşvik edebilir ve potansiyel olarak performansı destekleyebilir (Edwards, Dutton-Challis, Cottrell, Guy, & Hettinga, 2018).

Sporla Motivasyon ve Yüksek Performans İlişkisi

Günümüzde spor, insanların sağlıklı yaşam tarzı hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak ve hatta profesyonel düzeyde başarılar elde etmek için en popüler yöntemlerden biridir. Ancak, sporcuların motivasyonlarını korumak ve yüksek performans göstermelerini sağlamak her zaman kolay değildir.

Bir sporcunun başarılı olması için gerekli şeyin kaslarının gücü gibi görünse de kas-iskelet sisteminin sinir sisteminin doğrudan kontrolü altında hareket ettiği göz ardı edilmemelidir (Ludwig ve ark., 2017; Rodrigues ve ark., 2019). Bu sebeple kas-iskelet çalışmalarının yanı sıra zihinsel antrenman, bilişsel antrenman ve benzeri uygulamaların da antrenman programlarına eklenmesi sporcuların bütünsel olarak ilerleme sağlamasına yardımcı olacaktır. Bunların en temelinde de sporcunun iyi güdülenmesi yatmaktadır.

Motivasyon, sporun en önemli unsurlarından biridir. Sporcunun kendisine koyduğu hedeflere ulaşmak için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayan bir faktördür. Ancak, motivasyon sadece hedef belirlemekle başlamaz. Sporcunun kendisini sürekli olarak motive etmek için spora tutkuyla yaklaşması gerekmektedir. Bu tutku, sporcunun kendisini sürekli olarak geliştirmesi ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermesi gerektiğini anlamasını sağlayacaktır.

Yapılan hem yerli hem yabancı literatür taraması bize gösteriyor ki içsel ve dışsal motivler hayatın her alanına olduğu gibi spor alanında da önemli bir yer tutmaktadır. Yeterli şekilde güdülenmiş ve doğru motivlere sahip, stresle baş etme ve kendini güdüleme tekniklerini bilen ve kendini tanıyan bir sporcu başarıyı yakalayabilecektir. İstenilen yüksek spor performansı ancak sporcunun kendisinin hem fiziksel hem bilişsel hem de ruhsal özelliklerini bilmesi ve bunları iyi yönetmesiyle sağlanabilir. Bu durumda toplum olarak herkese düşen bazı görevler olduğundan bahsedilebilir.

İlk olarak sporcu kendisini iyi tanımalı ve güçlü-zayıf yönlerini bilmeli, psikolojik olarak kendini her zaman hazır duruma getirebilmelidir. Öncelikle hedeflerin net ve ölçülebilir olması gerekmektedir. Sporcular, kendilerine ulaşabilecekleri hedefler belirlediklerinde, bu hedeflere ulaşmak için daha motive olurlar. Ayrıca, sporcunun kendisiyle ilgili pozitif bir görüşe sahip olması da motivasyonunu artırır. Sporcunun kendisine güveni ve kendi yetenekleri hakkında olumlu düşünceleri, sporcunun hedeflerine ulaşma konusunda daha çok motive olmasını sağlar. Sporcunun kendisiyle rekabet etmesi ve kendi performansını geliştirmek için çaba göstermesi, motivasyonunu artırabilir. Bunun yanı sıra, sporcuların motivasyonunu korumak ve yüksek performans göstermek için, kendine uygun bir mental

antrenman programı uygulaması da gereklidir. Bu programlar, sporcunun konsantrasyonunu artırmak, stresle başa çıkmak ve odaklanmayı sürdürmek gibi konulara odaklanır.

Aynı zamanda sporcunun ailesi, arkadaşları, antrenörleri ve yakın çevresi de sporcunun performansında önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal kolaylaştırma yani çevredeki bireylerin sporcuyu etkilemesi artık kanıtlanmış bir olgu haline almıştır. Bu sebeple sporcunun çevresindeki kişilerin, sporcu ile iletişimi onun performansında önemli bir yer tutar. Sporcuların yakın çevreleri ile öncelikle ailesi, antrenörü, takım arkadaşları ve diğer kişiler olarak sıralanabilir.

İyi bir antrenör teknik bilgilerin yanı sıra psikolojik bilgilere ve iyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdır. Antrenörü ile sağlıklı bir iletişim kuramayan sporcular, nihayetinde performans düşüklüğüyle karşı karşıya kalırlar. Bu sebeple sporcuya bütünsel bir destek sağlanabilmesi için antrenörlerin sporcuların psikolojik, fizyolojik ve sosyal durumlarına hâkim olmaları gereklidir. Sporculardaki motivasyonun devam etmesi için, antrenman programlarının sporcuların zihinsel ve fiziksel özelliklerine uygun bir şekilde planlama yapılmalıdır. Antrenman programlarının sporcunun seviyesine, hedeflerine ve fiziksel özelliklerine uygun olması gerekmektedir. Sporcunun antrenmanları sırasında kendi gelişimini izlemesi de motivasyonunu artıracaktır. Bu amaç doğrultusunda ülkedeki antrenör programlarının geliştirilmesi çok önemlidir. Antrenörlerin düzenli olarak eğitim alabilmesi için gerekli düzenlemelerin yapılması, bu eğitimlere teşvik edilmesi ve eğitimlere katılımın kontrolü önemli bir husustur.

Sporcuların temel ve en yakın çevresini oluşturan aileleri de her ne kadar spor başarısına ve sporcu performansında etkili gibi görünmese de aslında en önemli rollerden birine sahiptir çünkü sporcular ile uzun vakitler geçirmektedirler. Bu süreç içinde ailelerin kısıtlayıcı, stres yapıcı ya da yıkıcı söylemleri sporcuları psikolojik olarak yaralayacak ve performansını olumsuz etkileyecektir. Bu sebeple ailelere de bazı eğitimler verilmeli ve sporculara daha yüksek oranda destek olunmalıdır. Ailelerin nasıl destek olacağını bilmesi ve bu doğrultuda bir uzman tarafından yönlendirilmesi, sporcuların motivasyonlarını artırarak performans artışına katkıda bulunabilir.

Bir diğer önemli konu ise sporcuların maddi destek bulabilmeleridir. Barınma, sağlıklı beslenme ve akademik koşulların antrenman programlarına uyum sağlaması gibi hayati önem taşıyan ve motivasyona etki ettiği bilinen durumların tamamı, maddi desteğe ve planlanmış düzenli sponsorluk gelirlerine ihtiyaç duymaktadır. Sporcu ihtiyaç duyulması halinde ücretli özel akademik eğitime, performans için zorunluluk arz eden ergojenik

yardımcılara ve branşın gerektirdiği özel çevresel şartlara ulaşabilmelidir. Yüksek performansa ulaşılması amaçlanan branş ve sporcularda, giderilmesi zorunlu ihtiyaçlar, çok büyük maliyetler ve süreler alabilmektedir.

Sporcularda motivasyonu etkileyen diğer önemli konu da sporcuların kazançları ve sporla ilgili devam motivasyonlarında çok etkili olan ödül yönetmeliği hususudur. Ödül yönetmeliğinin sık sık değişmesi ve bazen çok yüksek bazen ise sporcuyla motive etmekten çok uzak ve az rakamların veriliyor olması, performans sporlarında beklenen madalya sayısından uzak kalınmasına neden olabilmektedir. Ödül yönetmeliğinin ve miktarlarının belirlenmesinde antrenörler ile sporculara mutlaka doğru miktarların ödenerek, motivasyonlarına katkı sağlanması gerekmektedir.

Sporcuların spora katılım motivasyonlarının önündeki bir başka motivasyon azaltıcı etken ise branş tercih edilirken ortaya çıkan olimpiik-olimpiik olmayan branş ayrımı baskısıdır. Sporcu yeteneğini sergileyebileceği bir branşı sadece olimpiik olmaması nedeniyle tercih edememekte, tercih ettiği branşın olimpiik olmaması nedeniyle yükseköğrenim tercihinde olimpiik branşların avantajlarından yararlanamamakta, maddi olarak verilen ödüllerden olimpiik bir branşta olduğu oranda destek alamamakta ve kendi fiziksel avantajlarını olimpiik olan başka bir branşı tercih ederek kullanamamaktadır. Aynı zamanda farklı akademik alanda eğitim gören başarılı sporcular ise sırf başka bölümde okuduğu için destek bulmakta zorlanmakta ve spordan zamanla uzaklaşmaktadır. Sporcuların farklı akademik kariyer hedeflerinin desteklenmesi ve bu konuda onların haklarının da korunması da gereklidir.

Tüm milli takımların profesyonel ekiplerle çalışmaya geçmesi de bir diğer önemli konudur. Hali hazırda stres altındaki sporcular, özellikle siklet sporları yapan sporcular, psikolojik olarak çok zor zamanlar geçirmekte ancak aradığı yardımı bulmakta zorluk yaşamaktadır. Uluslararası alanda başarı elde edebilmek için ancak milli takımlarda gerçekten alanında uzman kişilerin çalıştığı, spor branşlarına hitap eden, planlı ve programlı ilerleyen bir sistem kurulursa başarılı olabilirler. Bu sebeple özellikle spor psikologlarının ve spor psikolojisi uzmanlarının takımlarda yerleri artırılmalı ve bilimsel yollarla çalışmaya başlanmalıdır.

Bütünsel olarak yaklaşıldığında sporcunun motivasyonunun performansa direkt etki ettiği ve birçok farklı unsurun motivasyonun düzeyinde ve dolayısı ile performans seviyesinde belirleyici olduğu söylenebilir. Yapılacak araştırmalarda motivasyonun sporcu performansındaki olumlu etkilerinin neler olabileceğinin araştırılması ve farklı örneklem grupları ve koşullar altında oluşan motivasyon değişikliklerinin tespit edilmesi alana büyük katkılarda bulunabilecektir.

Kaynakça

- Seligman, M., & Miller, W. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology, 84*(3), 228–238.
- Aba Şenbayram, E. (2018). *Bankaları Sosyal Sermayesi Güçlü İşgören*. Kilis: Kilis 7 Aralık Üniversitesi.
- Alderfer, C. (1972). *Existence, relatedness, and growth: Human needs in organizational settings*. Free Press.
- Armstrong, M. (2009). *Armstrong's Handbook of Human Resource Management Practice. 11th Edition*. London: Kogan Page Limited.
- Ateş, H., Yıldız, B., & Yıldız, H. (2012). *Herzberg'in Çift faktör Kuramı Kamu Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Motivasyon Algularını Açıklayabilir Mi?: Ampirik Bir Araştırma*.
- Bandura, A. (1996). Social cognitive theory of human development. *International encyclopedia of education (2nd ed.)*, 5513-5518.
- Başaran, R. (2019). Motivasyon Yönetimi. M. SAĞBAŞ, & C. KARABAL içinde, *Yönetim Biliminde Etkin ve Güncel Konular* (s. 1-13). İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Kültür Ofset.
- Bertrand, A.-S., Iannesi, A., Buteau, S., Jiang, X.-Y., Beaumont, H., Grondin, B., & Baudin, G. (2018). Effects of relaxing therapies on patient's pain during percutaneous interventional radiology procedures. *Annals of Palliative Medicine, 455-462*.
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2014). Biofeedback for Sport and Performance Enhancement. *Oxford Handbook Topics in Psychology (online edn, Oxford Academic)*.
- Bolat, Ö. (2016). *Beni Ödülle Cezalandırma*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Boone, L., & Kurtz, D. (2013). *Essentials of Contemporary Business*. John Wiley & Sons.
- Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Buss, D. (1994/2016). *The evolution of desire: Strategies of human mating*. New York: Basic Books.
- Butler, R. (1953). Discrimination learning by rhesus monkeys to visual-exploration motivation. *Journal of Comparative and Physiological Psychology, 46*(2), 95–98.
- Carton, J. (1996). The differential effects of tangible rewards and praise on intrinsic motivation: A comparison of cognitive evaluation theory and operant theory. *The Behavior Analyst, 19*(2), 237–255.
- Caycedo, A. (1964). Sophrology and Psychosomatic Medicine. *American Journal of Clinical Hypnosis, 7*:2, 103-106.

- Colbeck, C. L., & Weaver, L. D. (2008). Faculty Engagement in Public Scholarship: A Motivation Systems Theory Perspective. *Journal of Higher Education Outreach and Engagement, Volume 12, Number 2*, 7-32.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. Washington: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- deCharms, R. (1968). *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*. Academic Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. . New York: Plenum Press.
- Dede, Y., & Argün, Z. (2004). Öğrencilerin Matematiğe Yönelik İçsel ve Dışsal Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Eğilim ve Bilim*, 49-54.
- Dede, Y., & Argün, Z. (2004). Öğrencilerin Matematiğe Yönelik İçsel ve Dışsal Motivasyonlarının Belirlenmesi. *EGİTİM VE BİLİM*, 29(134).
- Dubule , V. (2017). Social Facilitation of Sport. *International Journal of Researchers in Social Sciences and Information Studies*, 412-415.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. . Random House Inc.
- Dziembowska, I., Izdebski, P., Rasmus, A., Brudny, J., Grzelczak, M., & Cysewski, P. (2016). Effects of Heart Rate Variability Biofeedback on EEG Alpha Asymmetry and Anxiety Symptoms in Male Athletes: A Pilot Study. *Appl Psychophysiol Biofeedback. Jun;41(2)*, 141-50.
- Edwards, A., Dutton-Challis, L., Cottrell, D., Guy, o., & Hettinga, F. (2018). Impact of active and passive social facilitation on self-paced endurance and sprint exercise: encouragement augments performance and motivation to exercise. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*.
- Eren, E. (2013). *Yönetim ve organizasyon:(Çağdaş ve küresel yaklaşımlar)*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Fazey, J., & Hardy, L. (1988). *The Inverted-U Hypothesis: A Catastrophe for Sport Psychology*. British Association of Sports Sciences and the National Coaching Foundation.
- Flora , S. (1990). Undermining Intrinsic Interest from the Standpoint of A Behaviorist. *Psychol Rec* 40, 323-346.
- Gill, D. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise (2nd ed.)*. Human Kinetics.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.

- Harlow, H. (1950). Learning and satiation of response in intrinsically motivated complex puzzle performance by monkeys. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 43(4), 289–294.
- Harlow, H. (1953). Mice, monkeys, men, and motives. *Psychological Review*, 60(1), 23–32.
- Harter, S. (1988). Developmental processes in the construction of the self. *Lawrence Erlbaum Associates, Inc.*, 45–78.
- Hecker, J., & Kaczor, L. (1988). Application of Imagery Theory to Sport Psychology: Some Preliminary Findings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 363-373.
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. Springer-Verlag Publishing.
- Hofmann, S., Andreoli, G., Carpenter, J., & Curtiss, J. (2016). Effect of Hatha Yoga on Anxiety: A Meta-Analysis. *Journal of evidence-based medicine*, 9(3), 116–124.
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior: an introduction to behavior theory*. New York: D. Appleton-Century-Crofts Company, INC.
- Jacobson, E. (1930). Electrical measurements of neuromuscular state during mental activities. *American Journal of Physiology*, 96, 115-121.
- Karageorghis, C., & Terry, P. (2011). *Inside Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Karageorghis, C., & Terry, P. (2017). *Inside Sport Psychology*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, S., & Güleş, H. (2010). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin İş Tatmini İle Örgütsel Bağlılığı Arasındaki İlişki*. Uşak: Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.
- Kishan, P. (2020). Yoga and Spirituality in Mental Health: Illnessto Wellness. *Indian Journal of Psychological Medicine.*, 42(5), 411–420.
- Koçel, T. (2015). *İşletme Yöneticiliği: Yönetim ve Organizasyon - Organizasyonlarda Davranış - Klasik, Modern, Çağdaş ve Güncel Yaklaşımlar*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Kolayış, H. (2002). Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanlarının Kaygı Üzerine Etkisi.
- Kross, E., Bruehlmsn-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., . . . Ayduk, Ö. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: how you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology* 106(2), 304-324.
- Kuhl, J., Quirin, M., & Koole, S. (2015). Being someone: A neuropsychological model of the integrative self. *Social and Personality Psychology Compass*.
- Kuhl, J., Quirin, M., & Koole, S. (2015). Being someone: The integrated self as a neuropsychological system. *Social and Personality Psychology Compass*, 115-132.

- Kuru, E. (2000). *Sporada Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Küçüközkan, Y. (2015). *Liderlik ve Motivasyon Teorileri: Kuramsal Bir Çerçeve*. Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi.
- Locke, E., & Latham, G. (1979). Goal setting—A motivational technique that works. *Organizational Dynamics*, 68-80.
- Ludwig, P., & Varacallo, M. (2017). *Neuroanatomy, Central Nervous System (CNS)*. StatPearls: StatPearls Publishing.
- Maccoby, E. (1992). The role of parents in the socialization of children: An historical overview. *Developmental Psychology*, 28(6), 1006–1017.
- Maslow, A. (1956; 1970). *Motivation and Personality*. New York: Publishers Harper & Row.
- Montgomery, K. (1955). The relation between fear induced by novel stimulation and exploratory drive. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 48(4), 254–260.
- Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. East Sussex: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Newton, M., & Fry, M. (1998). Senior Olympians' achievement goals and motivational responses. *Journal of Aging and Physical Activity*, 256-270.
- Onaran, O. (1981). *Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları No:470.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., & Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video Destekli Zihinsel Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 40-46.
- Özdemir, F., & Akatay, A. (2022). Zamansal Motivasyon Teorisi Ve Erteleme Davranışı. *International Social Sciences Studies Journal*, 1664-1673.
- Özer, P. S., & Topaloğlu, T. (2008). Motivasyonda Kapsam Kuramları. C. Serinkan içinde, *Liderlik ve Motivasyon*, (s. 1-22). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, P. S., P., & Topaloğlu, T. (2008). Motivasyonda kapsam kuramları. *Liderlik ve Motivasyon Geleneksel ve Güncel Yaklaşımlar (Ed. Serinkan, C.)* (s. 83-104.) içinde Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Pessin, J. (1933). The comparative effects of social and mechanical stimulation on memorizing. *The American Journal of Psychology*, 45(2), 263-270.
- Prinsloo, G., Rauch, H., & Derman, W. (2014). A brief review and clinical application of heart rate variability biofeedback in sports, exercise, and rehabilitation medicine. *The Physician and Sportsmedicine*, 42(2), 88-99.
- Reid, D. (1998). *Chi-Gung. Harnessing the power of the universe*. London: Simon and Schuster.
- Rodrigues, A., Messi, M., Wang, Z., Abba, M., Pereyra, A., Birbrair, A., . . . Lopez, E. (2019). The sympathetic nervous system regulates skeletal muscle motor innervation and acetylcholine receptor stability. *Acta Physio*, 225.

- Rotter, J., & Mulry, R. (1965). Internal versus external control of reinforcement and decision time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(4), 598–604.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55(1), 68–78.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R., & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61.
- Ryan, R., Bradshaw, E., & Deci, E. (2019). *A History of Human Motivation Theories*.
- Sackett, R. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 10, 376–398.
- Singh, A., Singh, T., & Singh, H. (2018). Autogenic training and progressive muscle relaxation interventions: effects on mental skills of females. *European Journal of physical education and sport science*.
- Skinner, B. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Sökmen, A. (2013). *Örgütsel Davranış*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Stavrinoudis, T., & Kakarougas, C. (2018). A Scientific Modeling of Factors of Human Motivation in Organizations. V. Katsoni, & K. Velander içinde, *Innovative Approaches to Tourism and Leisure* (s. 97-111). Greece: Springer Proceedings in Business and Economics.
- Steel, P., & König, C. (2006). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 31, 889-913.
- Stipek, D. (1998). Differences between Americans and Chinese in the circumstances evoking pride, shame, and guilt. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29(5), 616–629.
- Şahin, B., & Cihangiroğlu, N. (2010). Organizasyonlarda Önemli Bir Fenomen: Psikolojik Sözleşme. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 1-16.
- Tathoğlu, S. (2021). Öğrenmeye Sosyal- Bilişsel Bir Bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları*, 15-30.
- Thorndike, E. (1913). *Educational Psychology. Vol. 1. The Original Nature of Man*. New York: Columbia University.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar, Uygulamalar*. Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tolman, E. (1954). Freedom and the cognitive mind. *American Psychologist*, 9(9), 536–538.

- Toros, T. (2001). *Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Travis, L. (1925). The effect of a small audience upon eye-hand coordination. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 20(2), 142.
- Umurziyayev, M., & Abdurakhmonov, V. (2022). *Flow Theory*.
- Vallerand, R., Pelletier, L., Blais, M., Bri re, N., Sen cal, C., & Vallieres, E. (1992). The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. *Educational and Psychological Measurement* 52(4):1003-1003, 1003-1017.
- Van Raalte, J., Brewer, B., Rivera, P., & Petitpas, A. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Van Raalte, J., Cornelius, A., Hatten, S., & Brewer, B. (2000). & Brewer, B. W. The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345-356.
- Watson, J. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- White, R. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review* 66 (5), 297-333.
- Wigfield, A., & Eccles, J. (2000). Expectancy-value theory of achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68-81.
- Wissen, H. (1930). A study of exploratory behavior in the white rat by means of the obstruction method. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 37, 361-376.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford: Stanford University Press.
- Woodworth, R. (1918). *Dynamic psychology*. New York: Columbia University Press.
- Yerkes, R., & Dodson, J. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. Harvard Psychological Laboratory.
- Young, P. (1936). *Motivation of behavior*. New York: Wiley.
- Zaichkowsky, L. (1975). Method for Analyzing Serial Perceptual-Motor Responses, Research Quarterly. *American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 46:4, 514-516.
- Zajonc, R. (1965). Social facilitation. *Science*, 149(Whole No. 3681), 269-274.