

Motivasyon ve Katılımı Artırma

Çağrı Çiydem¹

Özet

Bu çalışma, spor eğitiminde motivasyon ve katılımı artırmaya yönelik çeşitli stratejilere odaklanmaktadır. Etkili spor eğitimi, öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarını dikkate alarak ilgi çekici, etkileşimli ve sürdürülebilir bir şekilde planlanmalıdır. Pedagojik yöntemler arasında oyun tabanlı öğrenme, hedef belirleme, pozitif geri bildirim ve sosyal destek gibi yaklaşımlar bulunmaktadır. Özellikle öz-yeterlik duygusunun geliştirilmesi ve uygun bir çevrenin oluşturulması, öğrencilerin motivasyonlarını artırmada kritik öneme sahiptir. Motivasyonun içsel ve dışsal faktörlerle şekillendiği vurgulanmış, içsel motivasyonun bireylerin kendi arzularıyla hareket etmesini sağladığı, dışsal motivasyonun ise ödül veya cezaya bağlı olarak kısa vadeli etkiler sunduğu belirtilmiştir. Öz-Belirleme Teorisi ve Hedef Belirleme Teorisi gibi motivasyon teorileri, bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkililik gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamının önemini açıklamaktadır. Katılımı teşvik etmek için eğlenceli ve çeşitli aktiviteler düzenlemek, yaş ve seviyeye uygun programlar hazırlamak gereklidir. Bunun yanında, antrenörlerin etkili iletişim ve liderlik becerileri, sporcuların performansını ve takım uyumunu artırmada belirleyicidir. Zihinsel hazırlık yöntemleri, görselleştirme ve stres yönetimi tekniklerini içerirken, çevresel faktörler olarak ekipman ve tesislerin kalitesi ile sosyal çevrenin desteği öne çıkar. Son olarak, teknolojinin eğitici videolar, sporcu performans izleme uygulamaları ve veri analizi gibi alanlarda kullanımı, sporcuların motivasyon ve gelişim süreçlerini desteklemektedir. Bu yaklaşımlar, sporun bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine olan katkısını artırarak sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasını hedeflemektedir.

GİRİŞ

Spor eğitiminin etkinliği ve sürdürülebilirliği, öğrencilerin ilgisini çekmek ve onları motive ederek katılımlarını artırmak için geliştirilen pedagojik yaklaşımların başarısına bağlıdır. Bu yaklaşımlar, öğrencilerin bireysel

1 Arş. Gör., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, cagriciydem@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0009-0003-2536-1873>

ihtiyaçlarını ve öğrenme stillerini göz önünde bulundurarak eğitim süreçlerini daha ilgi çekici ve etkileşimli hale getirir. Etkili pedagojik yöntemler, çeşitli öğretim teknikleri, oyun tabanlı öğrenme, pozitif geri bildirim ve hedef belirleme gibi stratejilerle öğrenci motivasyonunu artırmayı amaçlamaktadır (Sarı & Sağ, 2021). Ayrıca, öğrencilerin sporla olan bağlarını güçlendirmek için öz-yeterlik duygusunu geliştiren ve sosyal destek sağlayan ortamlar oluşturulması önemlidir. Sürekli geri bildirim ve adaptasyon süreçleri, eğitim programlarının dinamik ve öğrenci odaklı olmasını sağlar. Bu sayede, spor eğitimine olan ilgi ve katılım artarken, öğrenciler hem fiziksel hem de psikolojik anlamda gelişim gösterirler. Sonuç olarak, pedagojik yaklaşımların başarıyla uygulanması, spor eğitim programlarının hem kısa vadede etkinliğini hem de uzun vadede sürdürülebilirliğini güvence altına alır, böylece öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına ve sporla olan ilişkilerini kalıcı kılmalarına katkıda bulunabilir (Deci & Ryan, 2000). Spora katılım, bireylerin özgüven, benlik saygısı ve öz yeterlik gibi çeşitli psikolojik kazanımlar elde etmesine katkı sağlayabilir. Bu kazanımlar aynı zamanda, bireylerin motivasyon seviyeleri üzerinde de etkili olabilir (Alp & Alpdoğan, 2023). Motivasyon kavramı, spor eğitiminde bireylerin inançlarını, hedeflerini ve değerlerini içsel ve dışsal faktörlerle etkileyerek performanslarını ve kişisel gelişimlerini desteklemede kritik bir rol oynamaktadır (Kara & Kara, 2024).

Motivasyonun Temelleri

İçsel ve Dışsal Motivasyon

İçsel motivasyon, bireyin tamamen kendi içsel arzuları, ilgi alanları ve merak duygusu tarafından yönlendirilen bir harekete geçme dürtüsüdür. Bu tür motivasyonda, birey bir aktiviteyi yalnızca o faaliyetin kendisinden keyif aldığı, kişisel anlam bulduğu veya gelişim fırsatları sunduğu için yapar (Şad & Gürbüz Türk, 2009). Örneğin, bir sporcu kendi sınırlarını keşfetmek, fiziksel ve zihinsel dayanıklılığını artırmak ya da bir egzersizden keyif almak amacıyla spor yapıyorsa, bu içsel motivasyonun bir örneğidir. Bu motivasyon türü, uzun vadede bireyin hedeflerine ulaşma kararlılığını artırır ve başarı hissiyle birlikte özsaygıyı geliştirir, çünkü eylemin temelinde herhangi bir dış ödül veya ceza beklentisi değil, bireyin kendi değerleri ve tutkuları yatar (Bardak & Mamatoglu, 2023).

Dışsal motivasyon, bireyin bir faaliyeti dışsal bir ödül kazanmak, belirli bir sosyal statü elde etmek ya da ceza ve olumsuz sonuçlardan kaçınmak gibi dış etkenlerle hareket ederek gerçekleştirdiği bir dürtüdür. Bu tür motivasyonda, kişinin yaptığı aktiviteye karşı doğrudan bir ilgi veya bağlılık

hissetmesi gerekmez; esas odak noktası, dışsal faktörlerden kaynaklanan sonuçlardır. Örneğin, bir sporcu yalnızca bir müsabakada ödül kazanmak, takdir edilmek, sosyal çevrede kabul görmek ya da başarısızlıktan dolayı eleştirilmekten kaçınmak için antrenman yapıyorsa, bu dışsal motivasyona örnektir. Dışsal motivasyon, kısa vadeli hedefler için etkili olabilir, ancak uzun vadede sürdürülebilirliği sağlamak için içsel motivasyonla desteklenmesi önemlidir (Kaya & Uncuoğlu Yolcu, 2023).

Motivasyon Teorileri

Öz-Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory), insan motivasyonu ve kişiliğine dair kapsamlı bir kuramdır. Bu teori, bireylerin doğuştan gelen büyüme eğilimleri ve psikolojik ihtiyaçlarına odaklanır. Öz-Belirleme Teorisi, bireylerin davranışlarının içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarıyla nasıl şekillendiğini ve bu motivasyon türlerinin farklı işlevsel etkileri olduğunu vurgular. (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017)

Teori, bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacının karşılanmasıyla, onların motivasyonunu ve iyi oluşunu artırdığını öne sürer:

Özerklik (Autonomy): Bireyin kendi davranışlarını kontrol edebilme ve kendi değerleriyle uyumlu seçimler yapabilme ihtiyacı.

Yeterlilik (Competence): Bireyin belirli bir etkinlikte ustalaşma ve etkin bir şekilde performans sergileme ihtiyacı.

İlişkililik (Relatedness): Bireyin başkalarıyla bağlantı kurma ve aidiyet hissetme ihtiyacı.

Öz-Belirleme Teorisi, bireylerin motivasyon türlerini içsel ve dışsal olarak ayırır ve her birinin farklı katalizörleri, eşlik eden unsurları ve sonuçları olduğunu belirtir. Bu teori, bireylerin kendi hedeflerini belirlemelerinin ve bu hedeflere ulaşmak için motivasyonlarını artırmalarının önemini vurgular. Bu teori, ebeveynlik, eğitim, sağlık hizmetleri, spor ve fiziksel aktivite, psikoterapi ve sanal dünyalar gibi çeşitli alanlarda başarıyla uygulanmıştır. Ayrıca, iş motivasyonu ve yönetim alanlarında da etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Öz-Belirleme Teorisi, çalışanların iş aktivitelerine yönelik motivasyon türlerinin hem performanslarını hem de iyi oluşlarını etkilediğini öne sürer.

Öz-Belirleme Teorisi, bireylerin motivasyonlarını ve davranışlarını anlamak ve geliştirmek için kapsamlı bir çerçeve sunar. Bu teori, bireylerin içsel ihtiyaçlarını ve çevresel faktörleri dikkate alarak, onların daha tatmin edici ve anlamlı yaşamlar sürdürmelerine katkı sağlar (Deci vd., 2017).

Hedef Belirleme ve Motivasyon

Latham ve Locke'un Hedef Belirleme Teorisi'ne göre, bireylerin belirlediği spesifik ve zorlayıcı hedefler, motivasyon ve performansı artırır. Bu teoriye göre, hedeflerin netliği, zorluk derecesi ve geri bildirim sağlanması, bireylerin çaba ve başarı düzeylerini doğrudan etkiler. Ayrıca, bireyin hedefi kabul etmesi ve bu hedefe bağlılığı, performansın iyileşmesinde kritik bir rol oynar (Bayrakçeken vd., 2021).

Katılımı Teşvik Etme Yöntemleri

Eğlenceli ve Çeşitli Aktiviteler

Spor eğitiminde eğlenceli ve çeşitli aktivitelerin uygulanması, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine önemli katkılar sağlar. Bu tür aktiviteler, öğrencilerin spora olan ilgisini artırarak, düzenli katılımı teşvik eder ve böylece sağlıklı yaşam alışkanlıklarının erken yaşlarda benimsenmesine yardımcı olur. Eğlenceli ve çeşitli spor aktiviteleri, çocukların motor becerilerini geliştirir, koordinasyonlarını artırır ve genel fiziksel sağlıklarını iyileştirir. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların sağlıklı büyüme ve gelişim süreçlerine katkı sağlar. Bu tür aktiviteler, çocukların özgüven kazanmalarına, bedenlerini tanımalarına ve dünyayı keşfetmelerine olanak tanır. Ayrıca, problem çözme becerilerini ve yaratıcılıklarını destekler. Grup halinde gerçekleştirilen eğlenceli spor aktiviteleri, çocukların sosyalleşmelerine, takım çalışması becerilerini geliştirmelerine ve iletişim yeteneklerini artırmalarına yardımcı olur. Bu süreç, çocukların sosyal becerilerini ve fiziksel benlik algılarını olumlu yönde etkiler (Orhan, 2019).

Yaş ve Seviye Düzeyine Uygun Programlar

Spor eğitiminde yaş ve seviyeye uygun programların düzenlenmesi; sporcuların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerinde kritik öneme sahiptir. Bu tür programlar, yaşlarına ve yetenek seviyelerine uygun etkinlikler sunarak, katılımı arttırmakta ve sporun yaşam boyu bir yeterlilik haline gelmesinde etkili olmaktadır (MEB, 2021).

Yaşa uygun programlar, sporcuların motor becerilerini geliştirmede etkili bir rol oynar. Örneğin, temel hareket becerileri ve koordinatif yetilerin geliştirilmesi, bireylerin ilerleyen yaşlarda daha karmaşık spor becerilerini öğrenmeleri için sağlam bir temel oluşturur. Spor aktiviteleri, bireylerin verimlilik ve disiplinlerini artırırken, stresle başa çıkma becerilerini ve duygusal zekâlarını da destekler. Ayrıca, grup etkinlikleri ve takım sporları, bireylerin iletişim, iş birliği ve liderlik gibi sosyal becerilerini geliştirmelerine

olanak tanır. Bu nedenle, yaş ve seviyeye uygun programlar, sadece fiziksel değil, bireyin bütünsel gelişimine katkı sunarak sporun bireylerin yaşamında kalıcı bir yer edinmesini sağlar (MEB, 2018).

İletişim ve Liderlik

Spor eğitiminde iletişim ve liderlik, sporcuların performansını ve takım dinamiklerini doğrudan etkileyen kritik unsurlardır. Eğitimcilerin etkili iletişim becerileri ve liderlik özellikleri, sporcuların motivasyonunu, benlik saygısını ve genel başarı düzeylerini artırmada önemli bir rol oynar.

İletişim Becerileri: Antrenörlerin sözel ve sözsüz iletişim becerileri, sporcuların antrenörlerine olan güvenini ve bağlılığını güçlendirir. Etkili iletişim, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde daha iyi anlamalarına ve uygulamalarına yardımcı olur. Örneğin, Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde yapılan bir çalışmada, antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcular tarafından ortalamanın üzerinde değerlendirildiği ve bu becerilerin sporcuların algıladığı liderlik davranışlarıyla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Özbeç & Yılmaz, 2021).

Liderlik Özellikleri: Antrenörlerin liderlik stilleri, takımın uyumu ve bireysel sporcuların gelişimi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Demokratik ve destekleyici liderlik tarzları, sporcuların motivasyonunu ve performansını artırırken, otokratik liderlik yaklaşımları genellikle olumsuz etkilere yol açabilir. Araştırmalar, antrenörlerin liderlik davranışlarının sporcuların benlik saygısı ve takım içi iletişimle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Sağ vd., 2023).

Zihinsel Hazırlık Yöntemleri

Görselleştirme ve Mental Hazırlık

Görselleştirme ve mental hazırlık, sporcuların performansını artıran etkili bir zihinsel antrenman tekniğidir. Araştırmalar, sporcuların görselleştirme yoluyla belirli hareketleri veya başarı anlarını zihinsel olarak tekrar ederek becerilerini geliştirebileceğini, özgüvenlerini artırabileceğini ve performans kaygılarını azaltabileceğini göstermektedir. Sporcular, yapacakları hareketleri zihinsel olarak tekrar ettiklerinde kas hafızalarını geliştirebilir ve performanslarında artış sağlayabilirler. Görselleştirme, sporcuların yarışma öncesi streslerini azaltmalarına ve daha sakin bir zihinle performans göstermelerine yardımcı olur. Başarılı performansları zihinsel olarak canlandırmak, sporcuların özgüvenlerini ve motivasyonlarını artırır (Vealey & Greenleaf, 2006).

Stres Yönetimi

Stres yönetimi, sporcuların antrenmanlar ve müsabakalar sırasında karşılaştıkları baskılarla başa çıkabilmeleri ve performanslarını artırabilmeleri için kritik öneme sahiptir. Etkili stres yönetimi yöntemleri, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. Bu yöntemler arasında nefes kontrolü, gevşeme teknikleri ve zihinsel hazırlık bulunur. Sporcuların bu stratejileri bilinçli bir şekilde uygulamaları, performanslarını optimize etmelerine ve stresle daha etkin başa çıkmalarına olanak tanır (Hardy vd., 2018).

Çevresel Faktörlerin Rolü

Ekipman ve Tesislerin Önemi

Spor eğitiminde uygun tesis ve ekipmanların varlığı, sporcuların fiziksel, sosyal ve zihinsel gelişimlerini desteklemede önemli rol oynar. Kaliteli ve uygun ekipmanlar sporcuların performansına olumlu katkı sağlarken, güvenli ve motive edici bir ortam sunar. Ayrıca modern ve ergonomik tasarım standartlarına sahip spor alanları sporcuların verimliliklerini yükseltir ve sakatlık riskini azaltır. Bu bağlamda spor eğitiminde ekipmanların ve ortamların ergonomik prensiplere göre sağlanması, sporcuların performanslarını ve sağlıklarını olumlu yönde etkiler (Öztürk & Aşçı, 2024).

Sosyal Çevrenin Etkisi

Spor eğitiminde sosyal çevre spora katılmayı ve devamlılığı sürdürmenin temel unsurlarından biridir. Aile, arkadaş grupları ve eğitim programları gibi sosyal çevre birimleri, spora yönelmelerinde, devamlılık göstermelerinde ve bu alanda motivasyon sağlamada büyük öneme sahiptir. Özellikle ailelerin spora olan ilgisi ve desteği, çocukların gelişiminde kritik önem arz eder. Ayrıca, arkadaş çevresinin spor aktivitelerine katılımı, bireylerin sosyal uyum ve aidiyet duygularını güçlendirerek spora olan ilgilerini artırır. Eğitim kurumlarında beden eğitimi öğretmenlerinin ve spor kulüplerinin teşvik edici tutumları da bireylerin spora katılımını olumlu yönde etkiler. Dolayısıyla, sosyal çevrenin desteği ve teşviki, bireylerin spor eğitimine aktif katılımını ve bu süreçten maksimum fayda sağlamalarını mümkün kılar (Yetim, 2000).

Rekabet ve Ödüllendirme

Sağlıklı Rekabet Ortamı

Sporcuların fiziksel ve psikolojik gelişimlerini desteklemek için aşırı baskıdan uzak, teşvik edici bir rekabet ortamı yaratmak oldukça önemlidir.

Böyle bir yaklaşım, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırırken aynı zamanda takım çalışmasına ve iş birliğine daha fazla odaklanmalarını sağlar. Dengeli bir rekabet ortamı, sporcuların strese kapılmadan potansiyellerini ortaya koymalarına yardımcı olur ve performanslarını olumlu yönde etkiler. Araştırmalar, bu tür sağlıklı bir ortamın sporcuların başarıya ulaşma isteğini güçlendirdiğini ve spora olan ilgilerini artırdığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, spor eğitiminde adil, destekleyici ve motive edici bir rekabet ortamı yaratmak, yalnızca bireysel performansı değil, spora olan uzun vadeli bağlılığı da teşvik eden bir unsur olarak değerlendirilmelidir (Yiğit, 2019).

Ödüllendirmenin Önemi

Ödüllendirme, bireylerin motivasyonu arttırmak, öğrenci süreçlerini desteklemek ve spor alışkanlıklarını güçlendirmek için kullanılan etkili bir araçtır. Bunun temel nedenlerinden biri bireylerin davranışlarını pekiştirme gücüdür. Skinner'ın Operant Koşullanma Teorisi'ne göre, ödüllendirme, belirli bir davranışın tekrarlanma olasılığını artırır (Skinner, 1965). Spor ortamında, bir sporcunun gösterdiği çaba, kazandığı başarı veya sergilediği olumlu tutum ödüllendirildiğinde, bu davranışlar daha sık görülmeye başlar.

Ödüllendirmenin Sağladığı Faydalar;

Motivasyonu Artırır: Sporcular, başarılarının fark edildiğini gördüklerinde kendilerini daha değerli hissederler. Bu, hem içsel motivasyonu (kişinin kendisi için spor yapma isteği) hem de dışsal motivasyonu (ödül için çaba gösterme isteği) güçlendirir. **Pozitif Davranışları Pekiştirir:** Sporcularda sorumluluk, disiplin ve takım çalışması gibi olumlu davranışları ödüllendirerek bu alışkanlıkların kalıcı hale gelmesi sağlanabilir. **Psikolojik Destek Sağlar:** Ödüller, sporcuların kendilerine olan güvenini artırır ve stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirir. Bu, özellikle müsabakalar öncesinde ve sonrasında önemlidir. **Performans Gelişimini Destekler:** Ödüllendirme, bireylerin belirli bir hedef doğrultusunda daha fazla çaba göstermesini teşvik eder. Bu durum, fiziksel ve teknik gelişime katkı sağlar (Deci & Ryan, 1985).

Teknolojinin Kullanımı

Eğitici Videolar ve Uygulamalar

Eğitici videolar, teknik ve taktik becerilerin görsel olarak anlaşılmasını sağlarken, video analiz yazılımları sporcuların performansını detaylı şekilde inceleme fırsatı sunar. Videonun kullanımı, öncelikli olarak eğitmenin temel görevlerine odaklanmasını sağlar ve performans değerlendirmesi için ek araçlar sunar. Video teknolojisinin spor alanındaki uygulamalarına

ilişkin örnekler, performans analizi, teknik becerilerin değerlendirilmesi ve izlenmesi, eğitimde geri bildirim sağlanması, raporlama ve sunum gibi alanlarda kullanımıyla öne çıkar. Ayrıca, hareket analizi için akıllı sistemlerin, gerçek zamanlı beceri analizinin ve performansın ‘yumuşak’ gerçek zamanlı otomatik kodlamasının geliştirilmesi gibi ileriye dönük uygulama alanları bulunmaktadır. Bu teknolojiler, spor eğitiminde hem teknik becerilerin geliştirilmesine hem de performans analizi süreçlerine yeni boyutlar kazandırmaktadır (Wilson B, 2008).

Sporcu Performans İzleme ve Analiz Uygulamaları

Sporla performans izleme ve analiz uygulamaları, sporcuların antrenman ve müsabaka sırasındaki fiziksel, teknik, taktik ve mental performanslarını objektif bir şekilde değerlendirme amacı taşır. Bu uygulamalar, sporcu gelişimini optimize etmek, performansını artırmak ve sakatlık risklerini en aza indirmek için önemli bir araçtır (Löklüoğlu, 2024).

Günümüzde GPS cihazları, ivmeölçerler, kalp atış hızı monitörleri ve giyilebilir sensörler, sporcuların performansını anlık olarak izlemek için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu cihazlar, hız, mesafe, ivme, yük ve kalp atış hızı gibi önemli verileri toplar. Örneğin; GPS, ivmeölçer ve giyilebilir sensörler gibi teknolojik cihazlar, hız, mesafe, ivme ve kalp atış hızı gibi veriler gerçek zamanlı olarak toplarken, kamera tabanlı sistemlerin teknik ve taktik performansı ayrıntılı şekilde analiz edilir. 3D hareket yakalama ve basınç platformları, hareket tekniklerini geliştirmek ve sakatlık riskini azaltmak için kullanılır. Bu teknolojilerin kullanımı sporculara anlık değerlendirmeler sunarak performanslarını takip etme açısından motivasyon sağlar (Karabudak, 2023).

Eğitim ve Farkındalık

Hedef Odaklı Eğitim Programları

Hedef odaklı eğitim programları, sporcuların motivasyonlarını artırmak ve spora olan bağlılıklarını güçlendirmek için geliştirilmiştir. Bu tür programlar, sporcuların performanslarını adım adım değerlendirebilmelerine ve hedeflerine ulaşmak için etkili stratejiler geliştirebilmelerine olanak tanır (Locke & Latham, 2002). Kısa ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi, sporcuların süreç boyunca motivasyonlarını korumasını ve başarı odaklı bir yaklaşım benimsemesini sağlar. Bu programlar yalnızca performans geliştirme ile sınırlı kalmaz, aynı zamanda sporcuların kişisel gelişimlerine de katkıda bulunur. Disiplin, öz motivasyon ve öz düzenleme gibi beceriler kazandırarak, sporcuların hayatlarının diğer alanlarında da daha başarılı

olmalarına yardımcı olur (Deci & Ryan, 1985). Ayrıca, hedef odaklı bir yaklaşım sporcuların sakatlık yönetiminde ve performans sınırlarını keşfetmelerinde de etkili bir yöntemdir.

Sporun Faydalarının Anlatılması

Spor, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı üzerinde kapsamlı ve bilimsel olarak kanıtlanmış faydalar sağlar. **Düzenli fiziksel aktivite**, kalp-damar sağlığını geliştirir, kas ve kemik yoğunluğunu artırır, metabolizmayı hızlandırır ve obezite riskini düşürür (World Health Organization [WHO], 2020). Ayrıca, sporun bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve yaşam süresini uzattığı belirtilmiştir (Pedersen & Saltin, 2015).

Zihinsel sağlık açısından spor, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırarak bireylerde mutluluk hissini destekler. Bu, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel rahatsızlıkların semptomlarını azaltmada önemli bir etkiye sahiptir (Rebar vd., 2015). Grup sporları ise bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmesine, aidiyet hissetmesine ve iletişim becerilerini geliştirmesine olanak tanır. Bu, sporun bireylerin hem bireysel hem de sosyal yaşamlarına katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Kaynaklar

- Alp, A. F., & Alpdoğan, S. S. (2023). Oturarak Voleybol Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 9-16.
- Bardak, F., & Mamatoglu, N. (2023). Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1072-1097.
- Bayrakçeken, S., Oktay, Ö., Samancı, O., & Canpolat, N. (2021). Motivasyon kuramları çerçevesinde öğrencilerin öğrenme motivasyonlarının artırılması: Bir derleme çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 677-698.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Hedef Takiplerinin “Ne” ve “Neden”i: İnsan İhtiyaçları ve Davranışın Öz Belirlenmesi. *Psikolojik Soruşturma*, 11 (4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 19–43.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Kara, N. Ş. & Kara, M. (2024). Spor Motivasyon Teorisi ve Uygulaması Bibliyometri ile Güncel Genel Bakış. Uluç, S. (ed.), *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırmalar ve Değerlendirmeler III*. Özgür Yayınları.
- Karabudak, B. (2023). Sporda Performans Artırma Teknolojileri. *Spora Çok Yönlü Yaklaşım*, 39.
- Kaya, B., & Uncuoğlu Yolcu, İ. (2023). Motivasyon ve Duygusal Emek İlişkisinin Belirlenmesi. *İktisadi İdari Ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 8(20), 141-152.
- Köse, A. H., Tortu, E., & Yılmaz, İ. (2024). Oyun tabanlı eğitimin denge ve atletik becerilerin gelişimi üzerine etkisi: Deneysel çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(1), 1-9.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1979). Goal setting-A motivational technique that works. *Organizational Dynamics*, 8(2), 68-80.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Löklüoğlu, B. (2024). Sporcu Performans Analizi ve Takibinde Yeni Nesil Teknolojiler. *Spor & Bilim 2024-I*, 93.

- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Özbey, Ö., & Yılmaz, B. (2021). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Görev Yapan Antrenörlerin Liderlik Ve İletişim Beceri Düzeylerinin Sporcular Tarafından Değerlendirilmesi. *Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 96-106.
- Öztürk, T., & Aşçı, T. (2024). Sporcu Ekipmanları ve Spor Mekanlarının Tasarımında Ergonominin Etkileri. *Digital International Journal of Architecture Art Heritage*, 3(1), 53-72.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(Suppl. 3), 1-72.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelandotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
- Ryan RM, Deci EL. 2017. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford
- Sağ, S., Korkmaz, N., & Güçlü, M. (2023). Dövüş Sporcularının Algılarına Göre Antrenör İletişim Becerisinin Sporculardaki Benlik Saygısı ile İlişkisi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(4), 99-104.
- Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye’de Sporda Motivasyon Araştırmaları: Sistemik Derleme. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(3), 373-405.
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior* (No. 92904). Simon and Schuster.
- Şad, S. N., ve Gürbüz Türk, O. (2009). İngilizce hazırlık öğrencilerinin özbelirlilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 421-450.
- MEB. (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı). (2018). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar)*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- MEB. (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı). (2021). *Sporcu eğitimi ve gelişimi çoklu branş gelişimini içeren spor eğitimi (ileri düzey) kurs programı*. Ankara: Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. (2006). Seeing Is Believing: Understanding and Using Imagery in Sports. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 306-348). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Wilson, B. (2008). Development in video technology for coaching. *Sports Technology*, 1(1), 34-40.

- World Health Organization. (2020). Physical activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yetim, A. (2000). Social Aspects Of Sport. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 5(1), 63-72.
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Researcher: Social Science Studies*, 7(1), 249-258.