



Research article

Investigation of Badminton Players' Pre-Competition Motivation Sources and Anxiety

Ender Ali ULUÇ¹

¹ Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Ayvacı Junior Technical College

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 5 July, 2022

Received in revised form: 22 June, 2022

Accepted: 15 August, 2022

Available online: 24 August, 2022

Doi: <https://doi.org/10.55376ijtsep.1141177>

Keywords

Sports

Badminton

Motivation

Anxiety

ABSTRACT

The aim of this research is to examine badminton players' motivation sources and anxiety levels before the competition. The universe and sample of the research consists of 10 badminton players aged 18 and over, residing in Çanakkale and competing in the senior category. In the present study, semi-structured interview form approach, which is one of the qualitative research methods, was used. In this study, "Interpretive Phenomenological Analysis (YFA)" method and percentage frequency analyzes were used in the analysis and interpretation of the data obtained from badminton players. As a result of this research, which was carried out with the aim of examining the motivation sources and anxiety levels of badminton players in the category of adults residing in Çanakkale province; It has been determined that the athletes do mental animation and breathing exercises in order to provide their motivation before the competition, and they can cope with pre-competition anxiety only by thinking about success.

Araştırma makalesi

Badmintoncuların Müsabaka Öncesi Motivasyon Kaynakları ve Kaygı Durumlarının İncelenmesi

Ender Ali ULUÇ¹

¹ Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi

MAKALE BİLGİSİ

Makalegeçmişi:

Gönderim: 5 Temmuz, 2022

Düzeltilme: 22 Haziran 2022

Kabul: 15 Ağustos, 2022

Online yayınlama: 24 Ağustos 2022

Doi: <https://doi.org/10.55376ijtsep.1141177>

Anahtar Kelimeler

Spor

Badminton

Motivasyon

Kaygı

ÖZET

Bu araştırmanın amacı badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesidir. Araştırmanın evren ve örnekleme Çanakkale ilinde ikamet eden ve büyükler kategorisinde mücadele eden 18 yaş ve üzeri 10 badmintoncudan oluşmaktadır. Mevcut çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden birisi olan yarı yapılandırılmış görüşme formu yaklaşımı kullanılmıştır. Bu çalışmada badmintonculardan elde edilen verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasında “Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA)” yöntemi ve yüzde frekans analizleri kullanılmıştır. Çanakkale ilinde ikamet eden ve büyükler kategorisinde yer alan badmintoncuların sporda motivasyon kaynakları ve kaygı düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada sonuç olarak; sporcuların müsabaka öncesi motivasyonlarını sağlayabilmek için, zihinsel canlandırma ve nefes egzersizleri yaptıkları, müsabaka öncesi kaygı durumlarıyla ancak başarıyı düşünerek başa çıkabildikleri tespit edilmiştir.

Giriş

İnsanların davranışlarını, isteklerini ve ihtiyaçlarını açıklamak için kullanılan motivasyon kavramı, Fransızca ve İngilizce bir kelime olan “Motive” kavramından türemiştir. Bu kavram Türkçe’de, güdülenme, isteklendirme gibi anlamlara gelmektedir. Koç (1994)’e göre güdülenme, sporun sürecine dahil olan tüm unsurların beklenti ve isteklerini ifade etmektedir. Kirazlı (2022)’ya göre sporcuların güdülenme gücü ve sportif açıdan başarıları arasında meydana gelen bağ, sportif etkinlikler için oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Müsabakada iyi bir performans gösterebilmek için sporcuların kendilerini güdüleyen etmenleri iyi bilmeleri gerekmektedir.

Sporda motivasyon, davranışın eyleme geçmesini sağlayan, yön veren bir güç olarak tanımlanabilir. Motivasyonel süreç, davranışı başarılı bir şekilde tayin etmek, düzenlemek ile onun gücünü devam ettirmek gibi psikolojik tanımlamalarla açıklanmıştır (Roberts, Treasure ve Conroy, 2007). Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında kişilerin spora başlama nedenlerinde, sportif faaliyetlerin devamının getirilmesinde güdülenmenin önemli rol oynadığını açıklandığı görülmektedir. Güdülenmeyle ilgili birçok kuram ve teoriler benimsenmiş ve her bir teori insanların güdülenme davranışlarıyla ilgili önemli sonuçlar ortaya koymuştur (Yücegök, 2017).

Spor aktiviteleri sürecinde özellikle profesyonel anlamda yapılan sporlarda güdülenme ve uyarılma terimleri birbiri ile karıştırılmaktadır. Bir sporcunun uyarılma seviyesinin yüksek olması onun güdülendiğini göstermez (Kesler, 2020). Soyunma odasında ya da molalarda yapılan motive edici duygusal konuşmalar sporcunun uyarılmışlık düzeyini artırır ama güdülenmesini etkilemez (Karaç, 2017). Motivasyon, sporcuların maksimum düzeyde performans sergilemesinde göz ardı edilemeyecek kadar önemli kavramlarından biri olarak kabul edilir (Pehlivan, 2013). Bu sebeple, fiziksel aktivitelerde ve sporda motivasyonla ilgili yapılan çalışmalarda iki detay ön plana çıkmaktadır. Birincisi, kişilerin bir kısmı fiziksel aktivite ve spor yaparken ya da egzersiz yapmaya istekli iken diğer kısmı ise neden fiziksel aktivite ve spor yapmaz ya da yapma isteği hissetmez. İkincisi ise başarı motivasyonunun ne olduğu, spora katkısı ve güdülenme stratejileridir (Yıldırım, 2020). Motivasyonun kuvveti ve hedeflenen başarı arasındaki bağ özellikle performans sporlarında çok önemlidir. Güdülenmenin eksik ya da hatalı olduğu bir pozisyonda hedefe ulaşma konusundaki başarı sonuçsuz kalma eğilimindedir (Dağ, 2022). Örneğin, odalarımızdaki eşyaları toplamaya üşenirken, gece-gündüz, yaz-kış, soğuk-sıcak demeden her türlü zorluklara rağmen, kendini geliştirmek ve bir amaca ulaşmak için idmanlar yapan insanların olduğu düşünüldüğünde, bunun sebebi sadece güdülenmenin kuvveti ve şiddetiyle açıklanabilmektedir (Altıntaş, 2010).

Sporda motivasyonu, motivasyonun devamlılığını ve sonucunda oluşacak eylemi etkileyen birden fazla faktör bulunmaktadır. Motivasyonu etkileyen faktörler arasında spor branşının seçimi, zindelik, kendini rahatlatma, eğlence, bir konuma gelebilme, iyi bir performans sergileme gibi faktörler önemli rol oynamaktadır. Spor dallarına yönelmek kadar sporda süreklilik ve başarı istatistiklerinde de güdülenme ön plana çıkmaktadır (Karaç, 2017).

Dağ (2022)'a göre, sporcunun ya da bireyin nelerden etkilenecek neye motive olduğunun bilinmesi önemli bir konudur. Sporcunun kendisini iyi anlatabilmesi, sosyallik açısından çevresi tarafından tasdik edilmesi, ünlü biri olabilme, hayatlarına yeni kişiler katabilme ve bu kişilerle iletişim sağlama, yeteneklerinin diğer insanlar tarafından fark edilmesini istemesiyle birlikte eğlenceli bir hayatının olma arzusu gibi birtakım gereksinimler genel spor motivasyonlarına örnek olarak verilebilir. Bireyden bireye değişebilen bu ihtiyaçların önemi, sayıları ve çeşitlerinde değişiklik oluşabilir (Aslan ve Doğan, 2020). Doğal olarak insanların kişisel yetilerinin yanında sosyal çevreleri, tarzları, büyüme şekilleri, aile bağları ve ailelerin spora bakış açıları, düşünceleri ve kültürel seviyeleri birbirinden farklıdır. Bu nedenle de sporcunun belirli bir ihtiyaç listesi olması söz konusu değildir.

Alan yazın incelendiğinde sporda motivasyon ve kaygının incelenmesine yönelik ölçüklerin yer aldığı görülmektedir. Mevcut araştırmada ise yarı yapılandırılmış görüşme yönteminin kullanılarak katılımcılarda daha farklı ve detaylı sonuçlar elde edilmesi planlanmıştır. Spor geçmiş 5 yıl ve üzerinde olan, Çanakkale ilinde ikamet eden ve 18 yaş ve üstünde olan büyükler kategorisinde yarışan badmintoncuların motivasyon kaynakları ve kaygı düzeyleri yarı yapılandırılmış görüşme yöntemiyle incelenmiştir.

Yöntem

Çanakkale ilinde ikamet eden ve büyükler kategorisinde mücadele eden badmintoncuların sporda motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada nitel araştırma deseni kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2013)'e göre, gözlem, görüşme gibi nitel olan veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı araştırma yöntemi olan nitel araştırmalarda, algı ve olayların doğal ortamda bütüncül bir şekilde ortaya çıkarılmasına yönelik gerçekleştirilen araştırma yöntemi olarak tanımlanmaktadır. Çalışmada farklı olan ancak ayrıntılı ve derinlemesine bir şekilde anlayışa sahip olmayan olgulara odaklanan durumlar için fenomenolojik desen kullanılmıştır. Ayrıca mevcut çalışma kapsamında yer alan büyükler kategorisinde mücadele eden 18 yaş üstü badmintoncuların evrenin tipik özelliğini taşıdığı varsayılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Mevcut araştırmada evrenin belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yönteminde araştırmacının amacına en uygun olduğu düşünülen ve bilgi açısından zengin durumları içeren bir örnekleme yöntemidir (Tanrıoğen, 2009; Patton, 2002). Bilgi açısından zengin durumlar araştırma amacı için önem taşıyan konular hakkında araştırmacının büyük miktarda bilgi edineceği durumlardır (Patton, 2002). Amaçlı örnekleme aynı zamanda nitel araştırmada aktarılabiliirliğin artırılmasında önemli bir önlemdir. Ölçüt örneklemede ise önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan durumların çalışılması söz konusudur (Yıldırım ve Şimşek, 2012). Mevcut araştırmanın evren ve örneklemini spor geçmişi 5 yıl ve üzerinde olan, Çanakkale ilinde ikamet eden ve 18 yaş ve üstünde olan büyükler kategorisinde yarışan 10 badmintoncu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Alan yazın incelendiğinde sporda motivasyon ve kaygının incelenmesine yönelik ölçeklerin yer aldığı görülmektedir. Mevcut araştırmada ise yarı yapılandırılmış görüşme yönteminin kullanılarak katılımcılarda daha farklı ve detaylı sonuçlar elde edilmesi planlanmıştır. Çünkü Ekiz (2019)'e göre yarı yapılandırılmış görüşme yaklaşımı, görüşmenin gerçekleştirilmesi aşamasında sorunların yeniden düzenlenebilmesine katkı sağlayan aynı zamanda katılımcı tarafından konu ile ilgili detaylı bilginin alınmasına olanak tanıyan bir yöntemdir. Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı düzeylerinin incelenmesi amacıyla mevcut araştırma ve literatür ışığında araştırmacı tarafından hazırlanan ve uzman görüşlerinin aldığı 7 adet yarı yapılandırılmış olan görüşme sorusu oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında kullanılan görüşme sorularının taslağı Ek 1'de sunulmuştur.

Verilerin Toplanması

Fenomenolojik yaklaşımlarda hem yapılandırılmış hem de yarı yapılandırılmış görüşme yaklaşımları kullanılsa da yarı yapılandırılmış görüşme yaklaşımı diğer yaklaşımlara oranla daha fazla kullanılmaktadır (Çelik Çulha, Adal, 2020). Smith ve Osborn (2007)'a göre, yarı yapılandırılmış görüşme yaklaşımında araştırmacı katılımcılar ile kolay ve rahat diyalog kurabilmektedir. Ayrıca bu yöntem de araştırmacı tarafından gözden kaçan veya farklı temalar da gündeme getirilmektedir. Bu sebeple mevcut araştırma kapsamında 3 uzman görüşü alınarak oluşturulan 7 soruluk yarı yapılandırılmış soruların taslağı Ek 1'de sunulmuştur. Çalışma kapsamında sunulan bu sorular, sporcuların müsabaka öncesi motivasyon kaynaklarını ve kaygı durumlarını kapsamaktadır. Görüşme sırasında katılımcıların izni alınarak ses kaydı alınmıştır.

Mevcut çalışma kapsamında yer alan badmintoncular gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılım sağlamışlardır. Görüşmelere zaman sınırı getirilmemiştir. Ayrıca mevcut çalışma kapsamında gerçekleştirilen görüşmeler yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Mevcut çalışmada Badmintonculardan elde edilen verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasında “Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA)” yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde katılımcılardan elde edilen veriler yazıya dökülmüştür. Katılımcılar tarafından sorulara verilen cevaplarda özel anlamların anlaşılabilmesi için ses kayıtları 5-6 defa dinlenmiş, sorulara verilen cevaplar ile değerlendirme yapılmıştır. Değerlendirme aşamasında sorular ve sorulara verilen yanıtlardan hareketle temalar ve alt temalar alanında uzman olan 3 kişinin görüşü alınarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Mevcut çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan badmintoncuların, araştırma kapsamında yer alan soruları içtenlikle yanıtlayabilmeleri için kişisel bilgileri gizli tutulmuştur.

Bulgular

Tablo 1.

Badmintoncuların “En önemli motivasyon kaynaklarınız nelerdir veya kimlerdir?” sorusuna ilişkin görüşleri

Tema	Alt Tema	f	%	Katılımcılar
Aile	Anne ve Baba	4	40	K1, K6, K8, K10
Arkadaş	Yakın Arkadaşları ve Sevdikleri	4	40	K3, K4, K7, K9,
Antrenör		2	20	K2, K5,
Toplam		10	100	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10

Tablo 1 incelendiğinde mevcut araştırmaya katılım sağlayan badmintoncuların 4’ü (%40) en önemli motivasyon kaynaklarının anne ve babaları olduğunu ifade ederlerken, 4’ü (%40) yakın arkadaşları ve sevdiklerini en önemli motivasyon kaynağı olarak görmektedirler. Bunun yanında 2 (%20) katılımcı da kendileri için en önemli motivasyon kaynağının antrenörleri olduğunu ifade etmişlerdir.

Katılımcıların görüşlerinden bazıları şu şekildedir,

(Katılımcı 6) “Benim motivasyon kaynağım babamdır. Sürekli maçlarıma gelir ve izlerdi. Maç öncesi beni motive ederdir. Hatta maçları kaybettiğim zamanlarda o dışarı çıkardı. Çünkü benim her zaman daha iyi olmamı istediğini biliyorum.”

(Katılımcı 4) “En önemli motivasyon kaynağım sosyal çevremde bulunan arkadaşlarımdır.”

(Katılımcı 5) “Benim en önemli motivasyon kaynağım antrenörumdür”

Tablo 2.

Badmintoncuların “Motivasyon kaynaklarınız ortadan kalktığında nasıl motive olursunuz?” sorusuna ilişkin görüşleri

Tema	Alt Tema	f	%	Katılımcılar
Kaygı Bozukluğu	Özgüven Eksikliği	6	60	K2, K3, K4, K5, K8, K10
Odaklanmaya Çalışmak	Konsantre Olma	3	30	K1, K6, K7,
Takım Ruhu	Sorumluluk	1	10	K9
Toplam		10	100	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10

Tablo 2 İncelendiğinde, badmintoncuların 6’sı (%60) soruları kaygı bozukluğu teması özgüven eksikliği alt temasında yanıtlamışlarken, 3’ü (%30) motivasyon kaynakları ortadan kalktığında her şeye rağmen odaklanmaya çalıştıklarını, 1’i (%10) ise takım arkadaşları ve antrenörü için maça çıkabileceklerini ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan sporculardan bazılarının görüşleri şu şekildedir;

(Katılımcı 8) “Bunu hiç düşünemiyorum. Benim için yıkım olur”

(Katılımcı 6) “Muhtemelen odaklanmaya çalışırdım. Normal yaşantımda her zaman yaptığım şeyleri yapmazsam kendimi kötü hissediyorum. Eğer yapamıyorsam da bir şeylerin farklı gitmesini engellemeye çalışıp, maç için daha fazla odaklanmaya çalışırım.”

(Katılımcı 9). “Herhalde hiçbir şey yapamam ama takım arkadaşlarım ve antrenörüm için toplanıp maça çıkmaya çalışırım sanırım.”

Tablo 3.

Badmintoncuların “Müsabaka öncesinde motivasyonunuzu sağlayabilmek için kendinize özgü herhangi bir çalışma yapar mısınız?” sorusuna ilişkin görüşleri

Tema	Alt Tema	f	%	Katılımcılar
Maça Odaklanma	Zihinsel Canlandırma	4	40	K1, K3, K6, K7,
	Nefes Egzersizleri	4	40	K4, K8, K9, K10
	Kendisi ile Konuşma	1	10	K5,
	Müzik Dinleme	1	10	K2
Toplam		10	100	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların, 4’ü (%40) müsabaka öncesi motivasyonlarını sağlayabilmek için zihinsel canlandırma egzersizi yaparken, 4’ü (%40) müsabaka öncesi motivasyonlarını sağlayabilmek amacıyla nefes egzersizleri yaptığını, 1’i (%10) kendisi ile konuştuğunu, 1’i (%10) ise müsabaka öncesinde müzik dinlediğini ifade etmiştir.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan sporculardan bazılarının görüşleri şu şekildedir;

(Katılımcı 3) “Maça az bir zaman kala tribünde yapılan maçları izler ve kendimi herhangi bir sporcu yerine koyarım. Böylelikle kafamda maç öncesinde maç yapmış olurum.”

(Katılımcı 4) “Nefes egzersizleri yapıyorum. Yaptığım bu egzersizler bana iyi geliyor.”

(Katılımcı 5) “Herkesten ve tüm rakiplerime göre en iyinin ben olduğunu düşünürüm. Çünkü 1 numara olmak bunu gerektirir. Yaptığım her şey de başarıya bir şekilde ulaştığım için başarıya ulaşmam pek bana göre bir şey değil. Kısacası özgüvenimi yüksek tutmak için içimden kendimi motive edici cümleler kurarım”

(Katılımcı 2) “Maça odaklanabilmek için müzik dinlerim”

Tablo 4.

Badmintoncuların “Daha önce sakatlandınız mı? Sakatlandıysanız bu durum motivasyonunuzu nasıl etkiledi?” sorusuna ilişkin görüşleri

Tema	Alt Tema	f	%	Katılımcılar
Sakatlandı		3	30	K3, K4, K6,
	Korku	3	30	K2, K8, K10
	Sağlık Sorunu ve Spora Bir Süre Ara Verme	2	20	K5, K7,
Sakatlanmadı	Başarıdan Uzaklaşma	1	10	K1,
	Sakatlandı			K9
Toplam		10	100	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılım sağlayan sporcuların 3’ü (%30) daha önce herhangi bir sakatlık yaşamadığını, 3’ü ise (%30) sakatlığın korku verici bir durum olduğunu ifade etmişlerdir. Mevcut araştırmaya katılım sağlayan 10 badmintoncunun 2’si (%20) sağlık sorunları sebebiyle badmintonu bir süre ara verdiğini, 1’i (%10) bu durumdan dolayı başarıdan uzaklaştığını, 1’i (%10) küçük bir sakatlık yaşadığını ancak spora devam ettiğini ifade etmiştir.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan sporcuların bazılarının görüşleri şu şekildedir;

(Katılımcı 3) *“Hayır daha önce herhangi bir sakatlık yaşamadım.”*

(Katılımcı 8) *“Hayır hiç sakatlanmadım ama sakatlanmaktan hep korkarım”*

(Katılımcı 5) *“Evet daha önce bir sakatlık yaşadım. Yaşamış olduğum bu sakatlık spora yaklaşık olarak 1 buçuk 2 yıl ara vermeme neden oldu. O dönemleri düşündüğüm zaman kendimi iyi hissetmiyorum. Çünkü benim için gerçekten kötü zamanlardı. İçimden sürekli tüm bunların geçeceğini ve spor yaşantıma tekrar geri döneceğimi söyleyerek kendimi rahatlattım.”*

(Katılımcı 1) *“Evet daha önce bir sakatlık yaşadım. Yaşamış olduğum bu sakatlık benim bir müddet badmintonu uzak kalmama ve başarıdan git gide uzaklaşmama neden oldu.”*

(Katılımcı 9) *“Basit bir sakatlanma yaşadım ama antrenmanlarımı bırakmadım, olumsuzluk yaşamadım.”*

Tablo 5.

Badmintoncuların “Kaygılı olduğunuz zamanlarda antrenörünüz ya da takım arkadaşlarınızla maç öncesi yaptığınız konuşmalar sizin kaygı durumunuzu nasıl etkiledi?” sorusuna ilişkin görüşleri

Tema	Alt Tema	f	%	Katılımcılar
Olumlu	Sakinlik ve Rahatlama	3	30	K1, K6, K10
	Odaklanma	3	30	K2, K3, K5,
Ne olumlu ne Olumsuz	Değişkenlik Gösterme	2	20	K8, K9,
Olumsuz	Aşırı Heyecan	1	10	K4,
	Arkadaş Tutumu	1	10	K7,
Toplam		10	100	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10

Tablo 5'e göre maç öncesinde antrenör ya da takım arkadaşları ile yapılan konuşmalarında sporcuların 3'ü (%30) sakinleştiğini ve rahatladığını, 3'ü (%30) daha iyi odaklandığını, 2'si (%20) yapılan görüşmelerin onları ne iyi ne de kötü etkilediğini, 1'i (%10) bu görüşmelerin kendilerinde aşırı heyecana neden olduğunu, 1'i (%10) ise takım arkadaşlarının tutumlarından dolayı olumsuz yönde etkilendiğini ifade etmiştir.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan sporcuların görüşlerinden bazıları şu şekildedir;

(Katılımcı 6) “*Olumlu yönde etkiliyor sakinleşiyor ve rahatlıyorum*”

(Katılımcı 3) “*Gerek takım arkadaşlarım gerekse de antrenörüm ile yaptığımız konuşmalar bana inanılmaz iyi geliyor. Maça odaklanabilmeme yardımcı oluyor.*”

(Katılımcı 9) “*Bazen iyi bazen de kötü etkiliyor. Ama çoğu zaman pozitif yönde etkiliyor.*”

(Katılımcı 4) “*İlginçtir ki takım arkadaşlarım ve antrenörüm ile yaptığımız konuşmalar beni sakinleştirmek yerine maç ile ilgili daha çok heyecanlanmama neden oluyor.*”

(Katılımcı 7) “*Genelde antrenörüm kaygılarımı gideriyor ama bazı arkadaşlarımın davranışları beni olumsuz etkiliyor.*”

Tablo 6.

Badmintoncuların “Müsabaka öncesi kaygılarınızda kurtulabilmek amacıyla kendinizi nasıl sakinleştirirsiniz?” sorusuna ilişkin görüşleri

Tema	Alt Tema	f	%	Katılımcılar
Zihinsel Canlandırma	Başarıyı Düşünme	3	30	K1, K2, K9,
Diyalog kurma	Maç Hakkında Konuşma	2	20	K3, K8,
Rahatlama Çalışması	Nefes Egzersizi	1	10	K4,
	Müzik Dinleme	1	10	K5, K10
	Kendi ile Konuşma			K6, K7,
Toplam		10	100	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların 3'ü (%30) müsabaka öncesi kaygılarından kurtulabilmek için başarıyı düşündüklerini, 2'si (20) maç hakkında çevresindekiler ile konuştuğunu, 1'i (%10) kaygılarından kurtulmak ve rahatlamak için nefes egzersizi yaptığını, 2'si (%20), müzik dinlediğini, 2'si (%20) kendisi ile konuştuğunu ifade etmiştir.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan sporcuların görüşlerinden bazıları şu şekildedir;

(Katılımcı 1) “*Yapacak olduğun maçta galip geldiğimi düşünür ve buna göre kendimi maça odaklamaya çalışırım.*”

(Katılımcı 3) “*Takım arkadaşlarımla müsabaka ile ilgili konuşarak kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum*”

(Katılımcı 4) “*Maç öncesinde sakinleşmek için nefes egzersizleri yapıyorum*”

(Katılımcı 10) “*Müzik dinlerim ve böylelikle sakinleşmeye çalışırım.*”

(Katılımcı 6) “*Kendimle konuşup, kendimi rahatlatmaya çalışıyorum.*”

Tablo 7.

Badmintoncuların “Başarıya odaklı kaygılarınızın arttığı zamanlarda bu sporu bırakmayı düşündünüz mü? Neden?” sorusuna ilişkin görüşleri

Tema	Alt Tema	f	%	Katılımcılar
Hayır		5	50	K2, K3, K6, K7, K9,
	Spora Bağlılık	2	20	K1, K5,
Evet		3	30	K4, K8, K10
Toplam		10	100	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10

Tablo 7'e göre, sporcuların, 5'inin (%50) Badmintonu bırakmak gibi bir düşüncesinin olmadığını, 2'si (%20) ise bu spora bağlı olduğunu ve bu yüzden bırakmayı düşünmediğini, 3'ü (%30) ise bu sporu bırakmayı düşündükleri zamanların olduğunu ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan sporcuların görüşlerinden bazıları şu şekildedir;

(Katılımcı 7) “Hayır hiç düşünmedim, hayallerimin peşinden gitmeyi severim.”

(Katılımcı 5) “Hayır hiçbir zaman böyle bir şey olmadı. Spora daha önce yaşadığım sakatlıktan dolayı ara vermek zorunda kaldım. O zamanları düşündüğümde kendimi iyi hissetmiyorum. Daha önce verdiğim bir ara oldu zaten bir daha değil badmintonu bırakmak ara vermeyi bile düşünmem.”

(Katılımcı 4) “Maç ile ilgili aşırı heyecanlandığım zamanlarda bu durum benim maçı kaybetmeme neden oluyor. Bazen acaba badmintonu bıraksam mı diye düşünmüyör değilim.”

Tartışma ve Sonuç ve Öneriler

Müsabakalarda sporcuların amacına uygun performanslar sergileyebilmeleri için onların motive olmalarını sağlayacak durumların farkında olmak gereklidir. Motivasyon spor ve spor psikolojisinin esaslarından biridir. Terzioğlu (1992) motivasyon kavramını spor bilimleri ile ilişkisi olan herkesin iyi bilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Müsabaka ve antrenmanlarda sporcuların gösterdiği performans durumları ile fiziksel kapasiteleri arasında pozitif yönde ilişki vardır. Müsabık sporcuların büyük bir çoğunluğu benzer özelliklerdedirler ve çalışma ortamı bakımından aynı imkânlarla sahip olmalarına karşın başarılı olan sporcu sayısı çok azdır. Bu durumun birçok sebebi bulunmaktadır ve bunlardan birisi de motivasyondur (Can ve diğerleri, 2009).

Motivasyonda öne çıkan temel özelliklerden birisi fiziki faaliyet gerektirirken bir diğeri zihinsel faaliyet gerektirmesidir. İnsan fiziki etkinlik içerisindeyken çaba göstermesi, ısrar etmesi gibi gözlenebilir diğeri etkinlikler ortaya çıkarken, zihni etkinliklerde insanın plan yapması, düzenlemesi, gözden geçirmesi, karar vermesi ve sorun çözmesi gibi bilişsel etkinlikler ortaya çıkar (Öğülmüş, 2002). Sporunun motivasyonel durumunu kavrayarak yönetebilmek karmaşık bir süreci içerisinde barındırır. Bu yüzden antrenörlerin sporcularının motivasyon durumları hakkında bilgi sahibi olup müsabakalar ve antrenmanlarda belirleyecekleri motivasyonu arttıracak yöntemler önem arz etmektedir (Schneider ve Baker, 2006).

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan badmintoncuların %40'ı en önemli motivasyon kaynaklarının aileleri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuç, badmintoncuların ailelerine gereken önemi verdiklerini göstermektedir. Çelik, Çulha ve Adal (2020) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların %16, 42'si en önemli motivasyon kaynaklarının aileleri olduklarını ifade etmişlerdir. Çelik, Çulha ve Adal (2020) tarafından ulaşılan araştırma sonucu ile mevcut araştırma bulgusu benzerlik göstermektedir. Çalışmadan elde edilen bu sonuç, ailenin sporcuların güdülenmesinde önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılım sağlayan badmintoncuların %60'ı motivasyon kaynakları ortadan kalktığında nasıl motive olacaklarını bilememekte ve bu yüzden endişelenmektedirler. Konsantrasyon tüm sporcularda bulunması gereken özellikler arasında yer almaktadır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Bunun yanında sporcularının yakın çevrelerinde almış oldukları destek onlar için önemli bir kaynaktır. Ancak araştırma sonucuna göre, sporcuların motivasyon kaynakları ortadan kalktığında, bu durumun onları kaygılandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Badmintoncuların %40'ı müsabaka öncesi motivasyonlarını sağlayabilmek için zihinsel canlandırma egzersizi yaparken, %40'ı ise müsabaka öncesi motivasyonlarını sağlayabilmek amacıyla nefes egzersizleri yaptıklarını ifade etmişlerdir. Özdem (2022)'e göre bireyler tarafından yapıla nefes egzersizleri kaygı ve stresin düzeyinin azalmasına katkı sağlamaktadır.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan badmintoncuların %30'u, müsabaka öncesi kaygılarından kurtulmak için zihinsel canlandırma ile başarılı olduklarını ifade etmişlerdir. Karabulutlu (2022)'e göre, imgeleme yarışmadan önce veya sonra kullanılabilir. Sporcular yarışmadan önce uygulayacakları teknik, taktik ve stratejileri imgeleyerek yarışmaya kendilerini hazırlayabilirler. Yarışma sonrasında ise sporcular başarılı bir şekilde yaptıkları hareketleri imgeleyerek bunları güçlendirebilirler.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan badmintoncuların %50'si başarıya odaklı kaygıları arttığı zamanda bile bu sporu bırakmak gibi bir düşüncelerinin olmadığını ifade etmişlerdir. Elde edilen bu bulgu, badmintoncuların yapmış oldukları spor branşına bağlılıklarını göstermektedir.

Çanakkale ilinde ikamet eden ve büyükler kategorisinde yer alan badmintoncuların sporda motivasyon kaynakları ve kaygı düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada sonuç olarak; Sporcuların müsabaka öncesi motivasyonlarını sağlayabilmek için zihinsel canlandırma ve nefes egzersizleri yaptıkları, müsabaka öncesi kaygı durumlarıyla ancak başarıyı düşünerek başa çıkabildikleri tespit edilmiştir.

Spor psikolojisi alanında ülkemizde henüz yeterli çalışmalar yapılmamaktadır. Bu sebeple spor psikolojisi iyi tanınmamakta ve spor çevresi tarafından yeterli önem verilmemektedir. Buradan hareketle araştırmacılar tarafından spor psikolojisi alanında yapılan çalışmaların artırılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, M. ve Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11 (26) , 291-301.
- Can, Y., Güven, H., Soyer, F., Demirel, M., Bayansalduz, M. ve Şahin, K. (2009). Elit taekwondo sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 240-252.
- Çelik, D., Çulha, Y. ve Adal, P. (2020). Sporcuların Motivasyon Kaynaklarının Belirlenmesi. *Atlas International Congress On Social Sciences 7. Atlas International Congress On Social Sciences 7*.
- Dağ, M. (2022). *Temel ve Savaş Beden Eğitimi ve Dersi Alan Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonları ile Algılanan Empatik Eğilim ve Sosyal Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Denizli.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Karabulutlu, N. (2022). *Voleybol Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda İmgeleme Becerisi Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Karaç, Y. (2017). *Sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm branşı öğrenci-sporcuların başarı algıları ile spora katılım güdülerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya
- Kirazlı, S. (2022). *Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat.

- Koç, Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Öğülmüş, S. (2002). *Güdüleme (motivasyon) kuramları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi.
- Özdem, Ş. F. (2022). *Subjektif Tinnitusta Stres, Kaygı ve Duygu Durum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Betahistin Müzik Terapisi ve Nefes Egzersizi ile Etkinliğinin Saf Ses Odyometre ve Duygu Durum Anketi ile Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kapadokya Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Odyoloji Anabilim Dalı, Nevşehir.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Sage Publications: Thousand Oaks.
- Pehlivan, Z. (2013). Okullar arası spor yarışmalarına katılanların sporu bırakma ve devam etme nedenleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 209-225.
- Roberts G.C, Treasure D.C. ve Conroy D.E. (2007). *Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation.*, Third Edition, John Wiley&Sons.
- Schneider, R. C. ve Baker, R. E. (2006). Obtaining maximum effort and results from your athletes through motivation. *Strategies*, 19(6), 27-31.
- Smith, J.A. ve Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J.A. Smith (ed.), *Qualitative Psychology. A Practical Guide to Research Methods* (pp. 51–80). London: Sage.
- Tanrıoğen, A. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Terzioğlu, A. E. (1992). *Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı, Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi* 2-20, Erzurum.
- Yıldırım A. ve Şimşek H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin yayınları.
- Yıldırım, H.(2020). *Elazığ ili fitness salonlarında spor yapan kadınların spora güdülenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yücegök, S. (2017) *Farklı Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerin Akademik Tükenmişlik ve Spora Katılım Güdüsü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (K.S.Ü Örneği)*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.