

**Spor Performansını Etkileyen Motivasyonel Faktörlerin
İncelenmesi**
**An Examination Of Motivational Factors Factors Affecting Sports
Performance**

Fatma Eda AĞKÜN

Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
psk.edaagkun@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5477-4556>

Özet

Bu çalışma, motivasyon unsurlarına ve kapsama odaklanarak spor organizasyonlarında motivasyon ve performans birleştirme yöntemlerini araştırmayı sürdürmektedir. Bunu başarmak için çeşitli motivasyon türleri, araçlar, teoriler, performans kategorileri ve performans detayları hakkında ayrıntılı bilgiler, motivasyon ve performans üzerine bir literatür taraması yapıldı. Bulgular, spor organizasyonlarında çalışan motivasyonu ile performans arasında olumlu bir gelişme olduğunu ve spor yönetiminin dikkatine olan ihtiyacın arttığını vurgulamaktadır. Hem motivasyonun hem de performansın geliştirilmesi için yeteneklerini geliştirecek eğitimlerin alınması, ihtiyaçların karşılanması, yeterli kaynaklara ve uygun çalışma ortamına kazandırılması ve en önemli etkin yönetim uygulamalarıyla birlikte büyük önem taşınması söz konusudur. Bu fırsatları sağlayan spor organizasyonlarının daha yüksek düzeyde performans göstermesine neden olabileceği ve dolayısıyla sunacağı daha fazla değer ve prestije sahip bitki kuruluşları olarak konumlandırabilecekleri şekilde düzenlenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Motivasyon, Performans, Psikoloji, Spor.

Abstract

This study continues to explore the methods of integrating motivation and performance in sports organizations by focusing on the elements and scope of motivation. To achieve this, a comprehensive literature review was conducted on various types of motivation, tools, theories, performance categories, and performance details concerning motivation and performance. The

findings emphasize a positive correlation between employee motivation and performance in sports organizations, highlighting the growing need for attention in sports management. Enhancing both motivation and performance requires the acquisition of training to develop skills, meeting the needs of individuals, providing adequate resources and a suitable working environment, and implementing effective management practices. Sports organizations that provide these opportunities can be structured to achieve higher levels of performance, thereby positioning themselves as institutions that offer greater value and prestige.

Keywords: Motivation, Performance, Psychology, Sports.

GİRİŞ

Motivasyon, belirli bir amaç uğruna sergilediği enerji ve çaba olarak tanımlanır. İki ana türe: içsel motivasyon ve dışsal motivasyon. İçsel motivasyon kişisel güven, istekler ve hedeflerle bağlantılıyken, dışsal motivasyon finansal teşvikler, ödüller veya onay gibi dış etkenlerden oluşur. Öne çıkan motivasyon teorileri Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisini, Herzberg'in İş Tatmini ve Alderfer'in ERG teorilerini kapsar. Performans, bireyin belirli bir görevinin yerine getirilmesindeki işlemi ifade eder. Uluslararası performans, sosyal performans ve zihinsel performans dahil olmak üzere çeşitli kategoriler yer almaktadır. Motivasyon, eğitim, öğrenmenin özellikleri, öğrenme ortamı, öğrenme yöntemleri, deneyim, yönetim ve kişilik gibi çeşitli unsurlar performansı etkiler. Motivasyon ve performans arasındaki geniş terminal güçlüdür; birinin varlığı veya yokluğu diğerini doğrudan etkiler. Hem motivasyon hem de performans, hem kurumsal alanda hem de sosyal bağlamlardaki bireyler için, özellikle sporcular ve sporcular için oldukça önemli kabul edilmektedir. Sonuç olarak bu çalışma, motivasyon kavramına ve kapsamına odaklanarak motivasyon ve performans arasında kapsamlı araştırmayı geliştirir.

1. Motivasyon Kavramı

Literatürde motivasyonun birçok tanımı olmasına rağmen temel nitelikleri hala aynıdır. TDK'da motivasyon tanımı, gözetim altında veya bilinçsiz olarak yapılan dağıtım için kullanılan güdülmeye benzetilmektedir, bu davranışların bireylerini harekete geçirmesini ve bu gidişin sürekli olarak sürdürülmesini sağlayan yol gösterici bir sıcaklığa sahiptir (TDK, 2020: 22). Motivasyon ilacı Latince hareket etmek anlamına gelen “movere” teriminden kaynaklanmaktadır (Keskin, 2000: 22). Motivasyon, insanların belirli olaylara, yöntemlere ve faaliyetlere yönelmesine neden olan, hem fiziksel hem de zihinsel dürtüleri içeren, insan doğasına özgü bir fenomendir. Robbins ve Judge'a (2013) göre, motivasyon bireylerin ihtiyaçlarını, isteklerini ve ilgi duydukları alanları

kapsayan geniş bir kavramdır. Bu bağlamda motivasyon, insanların sevdiği, ilgisini çeken ya da ihtiyaç duyduğu unsurları harekete geçiren bir güç olarak tanımlanabilir. İnsanların hedeflerine ulaşmalarını sağlayan bu içsel itici güç, aynı zamanda kişisel gelişim ve memnuniyet için de kritik bir rol oynar. Bireyler, bu içsel güdülenme sayesinde hem fiziksel hem de zihinsel çaba sarf eder ve bu sayede belirli davranışlar sergiler. Motivasyon, insanın yaşamındaki hareket ve eylemlerin temel kaynağı olarak, bireylerin içsel ve dışsal faktörlerle harekete geçmesini sağlar (Cüceloğlu 2016: 229).

Demir ve Cicioğlu (2018), motivasyonu, bireyleri belirli bir amaç veya hedef doğrultusunda harekete geçiren ve bu süreçte onlara rehberlik eden bir güç olarak tanımlar. Bu görüşe ek olarak, Koçel (2003) motivasyonu, bireyin isteklerine göre hareket etmesine olanak tanıyan ve onun odaklanmasını, konsantrasyonunu artıran bir unsur olarak tanımlamaktadır. Motivasyon, bireylerin düşüncelerini canlandırmada ve onları eyleme geçirmede kritik bir rol oynar. Başka bir deyişle, motivasyon, bireyin zihnindeki hedeflere ulaşmak için gerekli olan enerjiyi ve yönü sağlayan temel bir faktördür. Bu güç, bireylerin hem zihinsel hem de fiziksel süreçlerini etkileyerek onları hedeflerine doğru yönlendirir (Coleman ve Barrie, 2000). Daft (1999: 23) motivasyonu, bireyleri veya sporla ilgili bir etkinliğe, yönetime ya da faaliyete yönelten, bu süreci sürdürmelerini sağlayan ve nihayetinde hareketi sonlandıran bir kavram olarak tanımlar. Bu süreç, bireylerin veya sporcuların belirli bir amaca ya da hedefe ulaşmalarına yardımcı olan, içsel ve dışsal etkenlerin yönlendirici gücünü içerir. Motivasyon, bireylerin ya da sporcuların belirlenen hedeflere ulaşmalarında kritik bir rol oynar ve onların çabalarının sürekliliğini ve yönünü belirleyen temel bir faktör olarak işlev görür.

Sporda Motivasyon

Sporda motivasyon terimi genellikle hem genel hem de özel motivasyonu tüketmek için kullanılır. Spor motivasyonunun genel amacı, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan doyumun artırılmasıdır. Bu, arkadaşlarının beğenisini kazanmayı, kendini kanıtlamayı, macerayı aramayı vb. içerir. Spordaki benzersiz motivasyon öncelikle sporculardan ayrılır. Sporcular için güçlü olmanın yanı sıra başarılı olma ve koordinasyon arzusu da içsel sıralıdır (Tekkurşun Demir, 2022: 8).

Spor alanında motivasyon, sporcuların en yüksek performans seviyelerine ulaşabilmeleri için hayati bir faktördür. Bu nedenle, sporcuların motivasyonunu olumlu veya olumsuz yönde etkileyen faktörlerin farkında olmak büyük önem taşır (Terzioğlu, 1992). Sporda motivasyon kaynakları üzerinde en etkili unsurların başında antrenörler ve seyirciler gelmektedir. Örneğin, bir antrenörün sporcuya yönelik övgüleri veya eleştirileri, sporcunun motivasyon düzeyini doğrudan etkileyebilir.

Övgü alan bir sporcu, motivasyonunu artırarak müsabakalara ve kendine daha olumlu bir enerji ve bakış açısıyla yaklaşır.

5. Performans Kavramı

Bir çalışanın hayatında iken pek çok tanım, bir araya gelen ana fikir, bireyin kişisel hedefi ile ilgili olarak kendisi için tasavvur edildiği bir şekilde ifade edilebilmektedir. Performans, çabaya karşılık olarak kişinin mevcut kaynaklarının etkili ve verimli bir şekilde kullanıldığı anlamına gelir (Turunç, 2006:131). Aynı zamanda bir çalışanın, uygulanan veya sporun erişimdeki etkinliğinin niceliksel ve niteliksel bir verileri olarak da adlandırılabilir. Performans, faaliyetlerin belirli parçalara göre gerçekleştirilmesi, hedeflere ulaşılması ve belirli bir görevdeki başarının gösterilmesi olarak da gerçekleştirilebilir (Tutar ve Altınöz, 2010:202). Bir kuruluşun faaliyetlerini sürdürebilmesi, iş yerindeki çalışanların performansı ile doğrudan ilişkilidir. Kuruluşun hedeflediği amaçlara ulaşması ve görevlerini başarıyla yerine getirmesi, çalışanlar tarafından üretilen çeşitli unsurlara dayanır (Kaçar, 2018). Bu unsurlar, sunulan hizmetler, üretilen mallar ve ürünler ya da geliştirilen yeni fikirler gibi pek çok farklı alanda ortaya çıkabilir. Performans kavramı, bir çalışan ya da kurumun belirli bir zaman dilimi içinde, belirlenen hedeflere ne derece etkin bir şekilde ulaştığını tanımlayan bir terimdir. Bu bağlamda, çalışanların ya da kurumun, işin amaçlarına uygun olarak neler başardığını hem niteliksel hem de niceliksel açıdan ifade eder (Aytaç, 2011).

Performans, bir görevin, işin veya sorumluluğun ne kadar etkili bir şekilde yerine getirildiğini ifade eden bir kavramdır. Temelde, bir işte veya görevde elde edilen sonuçların kalitesini ve başarısını ölçmek için kullanılır. Performans, bireyin ya da bir spor dalında belirlenen hedeflere ulaşmak için gösterdiği çabaların ve sarf ettiği emeğin somut bir yansımasıdır. Bu bakımdan performans, bireysel veya sporsal hedeflere ulaşma sürecinde ortaya konan çabaların somut bir ürünüdür. Performans, birçok bileşeni içinde barındırır. Üretkenlik, kalite, hız, verimlilik gibi unsurlar, performansın önemli faktörlerindedir. Ayrıca, performans değerlendirmeleri de bu sürecin ayrılmaz bir parçasıdır. Performans, sadece elde edilen sonuçlar üzerinden değil, aynı zamanda bu sonuçlara ulaşmak için kullanılan yöntemler ve süreçler üzerinden de değerlendirilir. Bu değerlendirmeler, hem bireysel hem de kurumsal düzeyde, belirlenen hedeflere ne ölçüde ulaşıldığını anlamak için kullanılır ve sürekli iyileştirme süreçlerine katkı sağlar (Altunterm, Kaçay, 2023: 163).

Sporcu Performansı

Performans, bireylerin yeteneklerini etkinlik ve verimlilik ile harmanlayarak ortaya koydukları bir olgudur. Bu kavram, hedeflenen sonuçlara ulaşma sürecinde, motivasyonun da etkisiyle şekillenir (Torrington ve Hall, 1995; Kalkandelen, 1997). Performans, belirli hedeflere yönelik planlı aktiviteler sonucu elde edilen ve hem nitelik hem de nicelik açısından değerlendirilebilen bir

kavramdır. Bu değerlendirme, mutlak ya da göreceli ölçütlerle açıklanabilir. Spor dünyasında başarıya ulaşmak ve bu başarıyı sürdürebilmek, sporcular için büyük önem taşır. Yüksek performansa ulaşmak ve bu performansı zamanla daha da iyileştirmek, sporcunun sürekli kendini zorlaması ve yoğun, uzun süreli antrenmanlara katılmasıyla mümkündür. Sporcular, bu süreçte mevcut sınırlarını aşarak, performanslarını en üst seviyeye çıkarmayı hedefler. Bu nedenle, performansın gelişimi, sadece fiziksel yeteneklere değil, aynı zamanda motivasyon ve planlı çalışma sürecine de bağlıdır (Kubalı, 1999).

Bu tanım, sporcunun fiziksel yeteneklerini, zihinsel dayanıklılığını ve stratejik düşünme becerilerini bir araya getirerek, maksimum verim elde etme amacıyla harcadığı gayreti kapsar. Sporcu performansı, antrenmanlardan müsabakalara kadar uzanan süreçte, sporcunun sorumluluklarını ne derece etkili bir şekilde yerine getirdiğini ve bu süreçte ortaya koyduğu azim ve kararlılığı ifade eder. Başarıya ulaşma çabası, sadece fiziksel yeteneklerin sergilenmesiyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda sporcunun mental hazırlığı, motivasyonu ve disiplinli çalışma alışkanlıkları da performansının temel unsurları arasında yer alır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Sporcu performansı, bireyin genetik mirasıyla yakından ilişkilidir ve bu durum, performansın çeşitlilik göstermesine neden olur (Hasırcı, 2000). Sportif performans; kondisyon, beceri, fiziksel özellikler ve psikolojik ya da davranışsal özellikler olmak üzere dört temel boyuttan oluşur. Kondisyon boyutu, sporcunun aerobik ve anaerobik gücünü, kuvvetini, dayanıklılığını ve esnekliğini içerir. Beceri boyutu ise koordinasyon, reaksiyon süresi, kinestetik yetenekler ve çeviklik gibi unsurları kapsar. Fiziksel özellikler boyutu, sporcunun vücut yapısı, boyu, kilosunu ve motor kapasitesi gibi faktörleri içerirken, psikolojik ve davranışsal boyut, sporcunun kişiliği, ihtiyaçları, motivasyonu ve psikolojik dayanıklılığı gibi unsurları barındırır (Tiryaki, 1991).

Sporcu performansı, bu dört boyutun etkileşimiyle şekillenir. Bir sporcunun, branşına özgü atletik verimliliğini sürdürebilmesi ve bu süreçte yaratıcı yeteneklerini sergileyebilmesi, olumlu koşulların sağlanmasına bağlıdır. Ancak, olumsuz koşullar karşısında da sporcunun verimliliğini ve kapasitesini artırabilme yeteneği, performansının temel göstergelerinden biridir. Sporcu performansı, tüm bu boyutların bir araya gelerek sporcunun en yüksek potansiyelini ortaya koymasına olanak tanır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Sporcu performansı, sporcunun fizyolojik, bedensel, biyomotorik ve bilişsel alanlarda sergilediği verimlilik düzeyini ifade eder (Karakuş ve Kılıç, 2006). Bu performans, yalnızca fiziksel kapasite ve becerilerle sınırlı kalmayıp, mental ve psikolojik boyutları da kapsamaktadır. Fizyolojik açıdan, sporcu performansı, vücudun egzersiz ve spor sırasında gösterdiği adaptasyon ve verimliliği ölçer. Bu, kalp-damar sistemi, solunum sistemi ve kas iskelet sisteminin etkinliğini içerir. Bedensel performans, sporcunun fiziksel özellikleri, kas gücü, dayanıklılık ve esneklik gibi somut faktörlere

dayanır. Biyomotorik performans, sporcunun hareket kabiliyetlerini, çevikliğini, hızını ve koordinasyonunu değerlendiren bir bileşendir. Ancak sporcu performansı yalnızca bu fiziksel ve biyomotorik unsurlarla sınırlı değildir. Mental performans da önemli bir rol oynar; bu, sporcunun zihinsel dayanıklılığı, konsantrasyon yeteneği ve stresle başa çıkma becerilerini kapsar. Sporcu performansının etkili bir şekilde ortaya konabilmesi için fiziksel ve mental boyutların her ikisi de eşit derecede önemlidir. Bu iki boyutun uyumlu bir şekilde çalışması, sporcunun en yüksek seviyede verimlilik göstermesini sağlar ve başarılı bir spor performansının temelini oluşturur (Egesoy ve ark., 2013).

6. Sporda Motivasyon ve Performans İlişkisi

Bir sporcunun en büyük dili ve hayali, kendini geliştirerek daha güçlü, daha hızlı ve daha donanımlı olabilmesi ve sporcular sürekli olarak onun peşindedir. Günümüzde spordaki teknolojik ilerlemeler ve planlı antrenmanlar sayesinde sporcuların bu ihtiyacını karşılayabilmektedir. Ancak bir sporcunun güçlü vücut yapısı ancak belli bir şekilde korunabildiği kadar gelişebilir. Bu nedenle sporcunun üst düzeylere yönelik motivasyonunun gözden kaçırılmaması gerekmektedir. Çünkü motivasyon olmadan sporcular başarılı olamaz (Tekkurşun Demir, 2022: 11).

Sporun başarısında motivasyon, belirleyici bir rol oynar (Körük ve ark., 2003). Motivasyon, sporcuların hem bireysel hem de sosyal yönlerden spora katılımını etkileyen güçlü bir faktördür. İnsanlar için hareket etme isteği temel bir gereksinimdir ve bu ihtiyaç sportif faaliyetlerle karşılanır. Spor, bu anlamda, bireylerin bedensel ve ruhsal sağlığını destekler ve olumlu etkiler yaratır.

Sporun, sosyalleştirici gücü ve büyük topluluklara hitap etme kapasitesi, onu toplumsal bir kurum haline getirmiştir. Sporun bu toplumsal işlevi, katılım motivasyonunu artırarak spora olan ilgiyi sürekli olarak yükseltmiştir. Bu durum, sporun sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutlarını da güçlendirmiştir (Başer, 1998).

Spor, sosyalleştirici ve toplumsal bir boyuta sahip olup, bireylerin sosyal etkileşim ve grup dinamikleri içinde yer almasına imkan tanır. Motivasyon, sporun merkezinde yer alır ve spora olan ilgiyi, arzu ve gereksinimleri yansıtır. Bu bağlamda, sporun çeşitli içeriği ve bireysel ihtiyaçlarla uyumu, motivasyonun önemini ve etkisini vurgular (Koç, 1994). Motivasyonun spordaki rolü, sporcu başarısı üzerinde kritik bir etkiye sahiptir. Sporcuların motivasyon seviyeleri ile performansları arasındaki etkileşim, spordaki başarının temel taşlarından biridir. Motivasyon kaynaklarının ve bu kaynakların performans üzerindeki etkilerinin iyi anlaşılması, sporcuların ve antrenörlerin başarıya ulaşmada önemli bir faktördür (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Spor psikolojisinin temel unsurlarından biri olan motivasyon, sporcuların hem antrenman hem de

müsabakalarda performanslarını en üst seviyeye çıkarabilmeleri için hayati öneme sahiptir (Terzioğlu, 1992).

Antrenörler, sporcuların motivasyon seviyelerinin ve bu motivasyon kaynaklarının neler olduğunun farkında olmalıdır. Antrenörlerin, sporcuların motivasyonunu artırmak için etkili stratejiler kullanmaları gerekmektedir. Antrenman süreçlerinde ve müsabakalarda uygun motivasyon tekniklerinin uygulanması, sporcuların potansiyellerini en iyi şekilde ortaya koymalarına yardımcı olabilir. Sporcuların doruk performansına ulaşmaları için, motivasyon süreçlerini yönetme ve anlamada antrenörlerin rolü büyüktür. Motivasyonun karmaşıklığı, hem sporcu hem de antrenör açısından derinlemesine bir kavrayış gerektirir. Bu anlayış, sporcunun motivasyonel ihtiyaçlarını karşılamak ve yüksek performans sergilemesini sağlamak için kritik bir öneme sahiptir (Schneider ve Baker, 2006).

Hayatın çeşitli alanlarında karşımıza çıkan motive edici veya demoralize edici unsurlar, bireylerin tutumlarını ve performanslarını doğrudan etkiler. İş dünyasında da benzer şekilde, iç ve dış motive edici faktörler, çalışanların motivasyon düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle spor sektöründe, çalışanların dışsal motivasyon kaynakları, örneğin maaş, primler ve kazanç paylaşımı gibi teşvikler, bireylerin çabalarını artırabilir. Bu teşvikler, çalışanların başarılarını somutlaştırmalarına ve içsel motivasyonlarını artırmalarına yardımcı olabilir. Spor sektöründe, çalışanların neye ihtiyaç duyduklarını bilmek ve buna göre hareket etmek, motivasyonu artırmada kritik bir rol oynar. Spor organizasyonları, çalışanlarının isteklerini ve ihtiyaçlarını doğru bir şekilde anlayarak onlara uygun teşvikler sunarsa, bu durum çalışanların kendi içsel motivasyonlarını da yükseltebilir. Dışsal motivasyon unsurları ile içsel motivasyon arasında genellikle pozitif bir ilişki vardır. Dışsal teşviklerin sağlanması, çalışanların içsel motivasyonlarını güçlendirerek, genel performanslarını ve verimliliklerini artırabilir. Bu nedenle, spor sektöründeki yöneticiler ve antrenörler, çalışanların ihtiyaçlarını ve motivasyon kaynaklarını iyi analiz ederek, bu unsurları etkili bir şekilde kullanmalıdır (Altunterim, Kaçay, 2023: 164).

Spor içinde dışsal motivasyon unsurlarının kullanımı, bireylerin performansını artırmada etkili bir yöntem olarak kabul edilir. Yönetim psikolojisi bu durumu çeşitli yaklaşımlarla ele alır ve davranışların yönlendirilmesi ve sürdürülmesi için pekiştirilen ödüller ve cezalar gibi stratejileri kullanır. Bu stratejiler, bireylerin istenilen davranışları sergilemesini ve bu davranışların sürekliliğini sağlamayı amaçlar. Olumlu pekiştirilen bireylerin içsel ve dışsal motivasyonlarını etkileyerek davranışların güçlendirilmesini sağlar. Ödüller, örneğin maaş artışı, primler ve terfi gibi dışsal teşvikler, bu kapsamda önemli bir yer tutar. Bu tür ödüller, bireylerin performansını artırma eğilimindedir. Çünkü çalışanlar, bu dışsal ödülleri elde etme arzusuyla daha yüksek bir performans sergileme eğilimindedirler. Ödüller, bireylerin belirli hedeflere ulaşmalarını teşvik ederken, aynı

zamanda daha fazla çaba gösterme motivasyonunu da artırır. Dışsal motivasyon unsurları, yalnızca bireylerin performansını değil, aynı zamanda organizasyonel başarıyı da olumlu yönde etkiler. Ödüllerle desteklenen bir motivasyon stratejisi, çalışanların genel performansını iyileştirebilir ve organizasyon içindeki verimliliği artırabilir. Bu nedenle, spor organizasyonlarında ve genel olarak iş dünyasında, etkili bir motivasyon yönetimi için olumlu yönde kullanılması büyük önem taşır (Altuntemir, Kaçay, 2023: 165).

Alan yazın taramasında, motivasyon ve performans arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar, bu iki kavramın nasıl etkileşimde bulunduğunu anlamak için önemli bulgular sunmaktadır. Eisenberger ve Shanock (2003), performans için sağlanan ödüllerin içsel motivasyonu ve yaratıcılığı artırma etkisini vurgulamışlardır. Araştırmaları, dışsal ödüllerin, bireylerin içsel motivasyonlarını ve yaratıcı kapasitelerini artırarak performansı iyileştirebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, dışsal ödüllerin yalnızca kısa vadeli motivasyonu değil, aynı zamanda uzun vadeli içsel motivasyonu da destekleyebileceğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Neshat ve Fakhri (2011) tarafından İran'daki IOOC çalışanları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma, içsel ve dışsal motivasyonlar arasında yüksek bir korelasyon bulmuştur. Bu bulgu, içsel motivasyon ile dışsal teşvikler arasındaki güçlü ilişkiyi ve bu iki motivasyon türünün birbirini nasıl destekleyebileceğini göstermektedir. Yüksek korelasyon, dışsal motivasyon unsurlarının içsel motivasyonu güçlendirebileceğini ve böylece genel performansı olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, motivasyonun karmaşık doğasını ve performans üzerindeki etkilerini anlamada önemli katkılarda bulunmaktadır. İçsel ve dışsal motivasyon unsurlarının etkileşimi, bireylerin performanslarını artırmak için kullanılan stratejilerin tasarlanmasında dikkate alınması gereken temel bir faktördür.

Muogbo (2013), Nijerya'nın Anambra Eyaleti'nde gerçekleştirdiği çalışmada, 21 üretici firmadan 63 katılımcının verilerini kullanarak dışsal ve içsel motivasyonun performans üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma bulguları, dışsal motivasyonun işletme çalışanları üzerinde belirgin bir etki yarattığını ortaya koymuştur. Özellikle, Eşitlik ve Adalet Teorisi ile uyumlu olarak, ücretlendirmede adalet sağlandığında çalışanların performanslarının artma eğiliminde olduğu vurgulanmıştır. Bu bulgu, adil ücretlendirme ve dışsal motivasyon unsurlarının çalışanların performansını nasıl iyileştirdiğini göstermektedir.

Markova ve Ford (2011) tarafından yapılan başka bir araştırma, Fortune 500 şirketlerinde çalışan araştırma ve geliştirme personeli ile yöneticilerden toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın amacı, çeşitli ödüllerin çalışan performansı üzerindeki göreceli etkilerini belirlemektir. Araştırma sonuçları, maddi ödüller ile kıyaslandığında manevi ödüllerin içsel motivasyonu daha etkili bir şekilde tetiklediğini ortaya koymuştur. Manevi ödüllerin, bireylerin

işsel motivasyonunu artırarak performanslarını olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmalar, motivasyon türlerinin performans üzerindeki farklı etkilerini anlamada önemli katkılar sağlamaktadır. Dışsal ve işsel motivasyon unsurlarının performans üzerindeki etkilerini anlamak, organizasyonlarda etkili motivasyon stratejilerinin geliştirilmesinde temel bir rol oynamaktadır.

Motivasyon ile performans arasındaki ilişki, bir bireyin motivasyon düzeyi ile sergilediği performans arasında bulunan önemli bir bağlantıyı ifade eder. Motivasyon, bir hedefe ulaşmak için gereken işsel arzu ve gücü temsil ederken, performans bu hedefe ulaşmak için bireyin gösterdiği yeterlilik ve başarı düzeyini ölçen bir kriterdir. Yüksek motivasyon genellikle yüksek performans olarak algılanabilir ve bu iki kavram arasında güçlü bir doğru orantı olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur. Motivasyonu yüksek olan bireyler, hedeflerine daha etkili ve hızlı bir şekilde ulaşma kapasitesine sahip olurlar. Yüksek motivasyon, kişinin daha fazla çaba göstermesine ve işini daha yüksek bir kalitede yapmasına yol açar. Aynı zamanda, performansı yüksek olan bir kişi, bu başarılarından dolayı işsel motivasyonunu artırabilir. Bu durum, bir performans ve motivasyon döngüsü yaratır: Kişinin başarılı sonuçları, motivasyonunu artırırken, yüksek motivasyon da daha iyi performans gösterebilmesine katkıda bulunur. Bu bağlamda, motivasyon ve performans arasındaki ilişki, bir bireyin hem kendi hedeflerine ulaşma sürecindeki çabalarını hem de bu süreçte elde ettiği başarıların kendini nasıl daha iyi hissettirdiğini açıklar. Motivasyonun yüksek olması, performansın kalitesini artırırken, yüksek performans da bireyin motivasyonunu besleyen ve artıran bir etken olarak işlev görür. Bu sürekli etkileşim, bir döngü oluşturarak bireyin kişisel ve profesyonel başarılarını desteklemektedir (Altunterim, Kaçay, 2023: 165).

Motivasyon ve performans arasındaki ilişki, sadece bu iki faktörün karşılıklı etkisiyle değil, aynı zamanda birçok diğer değişkenin de katkısıyla şekillenir. Motivasyon, bir bireyin performansını artıran önemli bir etken olmakla birlikte, performansın diğer faktörlerden de etkilendiği açıktır. Bu etkenler arasında bireyin sahip olduğu beceri ve yetenekler, finansal kaynaklar, çevresel şartlar ve spor liderlerinin rolü gibi unsurlar yer almaktadır. Yüksek motivasyon genellikle yüksek performansı destekler, ancak bu durum sadece motivasyonla sınırlı değildir. Eğer gerekli beceri ve yeteneklere sahip olunmazsa veya finansal kaynaklar yetersizse, yüksek motivasyon bile yeterli performansı sağlamakta yetersiz kalabilir. Benzer şekilde, uygun çevresel şartlar ve etkili liderlik desteği de performans üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Örneğin, bir sporcu yüksek motivasyona sahip olabilir, ancak yetersiz antrenman kaynakları, uygun ekipman eksikliği veya kötü hava koşulları gibi faktörler performansını olumsuz etkileyebilir. Aynı şekilde, etkili bir liderlik ve destekleyici çevresel faktörler, yüksek motivasyonun performansa dönüşmesini kolaylaştırabilir. Bu bağlamda, yüksek motivasyonun performansı artırıcı etkisi, diğer etkenlerin varlığı veya eksikliğiyle doğrudan ilişkilidir. Yetersiz veya olumsuz şartlarda, düşük motivasyonun da düşük

performansla sonuçlanması muhtemeldir. Sonuç olarak, motivasyon ve performans arasındaki etkileşim, geniş bir faktörler yelpazesi tarafından şekillendirilir ve bu etkenlerin dengesi, bireylerin genel başarı seviyelerini belirlemede kritik bir rol oynar (Altunterim, Kaçay, 2023: 165).

Sporcu motivasyonu, başarıya ulaşmak için gerekli içsel gücün ve arzunun ortaya çıkmasını sağlar. Sporcunun motivasyonu, hedeflerine yönelik beklentilerinin artmasıyla doğrudan ilişkilidir. Yüksek motivasyon, sporcuya elde ettiği başarıların tatmin verici olduğunu ve bu tatminin sporcunun motivasyon seviyesini artırarak yeni başarılarla ulaşma isteğini güçlendirdiğini gösterir. Başarı, sporcunun daha büyük hedefler koymasını ve bu hedeflere ulaşma cesaretini besler. Ancak, sporcu beklentilerinin altında kalan performans sergilediğinde, bu durum motivasyon kaybına ve olumsuz bir psikolojik duruma yol açabilir. Bu durum, öğrenilmiş çaresizlik olarak adlandırılan bir duruma neden olabilir ve performansı ciddi şekilde olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla, sporcu motivasyonu başarılı performansın sürdürülmesi için kritik bir unsurdur. Sporcuların fiziksel aktiviteleri sürdürme motivasyonları çeşitli nedenlerden kaynaklanır. Bu nedenler arasında kilo kontrolü, sağlıklı yaşam, sosyalleşme, stresle başa çıkma, hastalıklardan korunma, kötü alışkanlıklardan kaçınma, olumlu düşünme ve eğlenme yer alır. Motivasyon, sporcuların bu hedeflere ulaşmalarını sağlayan ve spor etkinliklerine katılmalarını teşvik eden bir güç olarak önemli bir rol oynar. Sporcu motivasyonu, çeviklik, bağlılık, heyecan, odaklanma ve genel performans gibi performans kriterlerini etkiler. Spor müsabakalarında ve etkinliklerde sergilenen davranış ve tutumlar, motivasyon kavramıyla açıklanabilir. Motivasyon, bireylerin ihtiyaçlarından doğar ve sportif etkinliklerde hareket etme ihtiyacı, başarı arzusu ve iyi performans gösterme çabası gibi unsurları karşılamada önemli bir faktördür. Bu nedenle, sporcu motivasyonunun yüksek olması, hem fiziksel hem de psikolojik olarak başarılı bir performans sergileme konusunda temel bir etkidir (Tekkurşun Demir, 2022: 12).

Sporcuların başarıya ulaşma ve performanslarını artırma hedefleri, sporun doğasında var olan karmaşıklığı anlamalarına bağlıdır. Bu süreç, sporcunun performansını artıran davranışları tanımasını, hedef belirleme ve izleme süreçlerini doğru bir şekilde algılamasını gerektirir. Sporcunun içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını etkin bir şekilde kullanabilmesi, başarılı bir performans sergileme sürecinde büyük önem taşır. Başarıya ulaşmak için sporcunun müsabakaya iyi bir şekilde motive olması gerektiği açıktır. Ancak, her sporcunun motivasyonunu artırma yolları farklı olabilir, çünkü kişisel özellikler ve bireysel ihtiyaçlar motivasyon yöntemlerini çeşitlendirebilir. Sporcuların psikomotor (hareket yetenekleri), duyuşsal (duygusal tepkiler), sosyal (ilişkiler) ve bilişsel (zihinsel süreçler) alanlarda mükemmelliğe ulaşma çabaları, motivasyonlarını artırma ve yüksek tutma ile doğrudan ilişkilidir. Müsabaka öncesinde motivasyonun artırılması, sporcunun çeşitli içsel ve dışsal nedenlerle motive edilmesi, demoralize edici durumların ortadan

kaldırılması ve motivasyonu düşürebilecek faktörlerin engellenmesi, sporcuların performansı üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Bu tür stratejiler, sporcuların hem mental hem de fiziksel olarak yüksek performans sergilemelerine yardımcı olur ve motivasyonlarını sürekli olarak yüksek tutmalarını sağlar (Tekkurşun Demir, 2022: 12-13).

Sporcuların branşlarında başarılı olabilmesi ve performanslarını yüksek seviyede tutabilmesi, güçlü bir içsel istek ve motive olma durumuna bağlıdır. Psikolojik açıdan sağlıklı ve motive bir sporcu, yalnızca fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda stresle başa çıkma, imgeleme, gevşeme, kendi kendine konuşma, hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon, özgüven, olumlu benlik imajı, zihinsel ve duygusal dayanıklılık gibi önemli becerilerini de geliştirebilir (Ünlü, 1999).

Sporcuların performanslarını doruğa taşıyabilmesi için, fiziksel antrenmanların yanı sıra psikolojik yaklaşımların da entegre edilmesi kritik bir rol oynar. Sporcunun tüm yönleri (fiziksel, psikolojik, duygusal ve zihinsel) bütünsel bir biçimde ele alınmalıdır. Sadece fiziksel egzersizler yapmak, sporcunun psikolojik yönünü eksik bırakabilir. Bu nedenle, sporcunun hem fiziksel hem de psikolojik olarak güçlü olması, yüksek performans için gereklidir. Dolayısıyla, yüksek performans için sporcunun gerçekleştirdiği antrenmanların yanı sıra, zihinsel antrenmanlar ve duygusal iyilik hali sağlanacak çalışmalar da önemlidir. Bu yaklaşımlar, sporcunun genel performansını iyileştirmekte ve başarıya ulaşma potansiyelini artırmaktadır (Tekkurşun Demir, 2022: 13).

1036

Sporcudan beklenen doruk performans, motivasyon ile doğrudan ilişkilidir. Motivasyon, sporcunun hedeflerine ulaşmak için gerekli olan nitelik ve niceliği sağlamak adına önemli bir güç kaynağıdır (Başaran, 1984). Motivasyonun etkili bir şekilde kullanılması, sporcuların belirlenen hedeflere ulaşmalarını ve hatta bu hedefleri aşmalarını sağlar. Dışsal faktörler, örneğin ödüller ve statü gibi unsurlar, sporcuların içsel motivasyonunu, yaratıcılığını ve genel performansını artırmada kritik bir rol oynar (Eisenberger ve Shanock, 2003). Bu unsurlar, sporcunun performansını artıran ek bir motivasyon kaynağı sağlar. Ancak, bireyin doğal yetenekleri yüksek performans için önemli olmakla birlikte, motivasyon da bu sürecin ayrılmaz bir parçasıdır. Motivasyonun itici gücü, performans ile etkileşim içinde önemli bir rol oynar. Sporcu, başarı hedeflerine ulaşmak için sahip olduğu motivasyon sayesinde belirli bir seviyeye ulaşma çabasını gösterir. Bu çaba, sporcunun performansını artırarak, hedeflediği başarıya ulaşma ve bu başarıyı aşma yönündeki azmini pekiştirir. Bu nedenle, sporcuların yüksek performans sergilemeleri için motivasyonun gücünü etkili bir şekilde kullanmaları gereklidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Motivasyonun sporcu performansı ve başarısı üzerindeki etkisi son derece belirgindir. Motivasyonun düşük olduğu durumlarda sporcuların performansı ve başarısı da orantılı olarak düşük kalır. Bireyler, tatmin edici ve huzur verici durumları ararken, rahatsızlık duydukları

durumlardan kaçınma eğilimindedirler. Bu yönelimler, motivasyonun temel yapı taşlarını oluşturur ve sporcunun performansına yansıyan etkileri belirler. Sporcunun motivasyon kaynağı, genellikle arama veya kaçınma yönelimine bağlı olarak şekillenir. Başarıya yönelik arama yönelimi, sporcunun yüksek performans göstermeye olan isteğini ve çabasını artırır. Bu bağlamda, sporcunun iyi bir performans sergilemesi için sadece fiziksel ve fizyolojik açıdan değil, aynı zamanda psikolojik olarak da güçlü ve hazırlıklı olması gerektiği açıkça ortaya konmuştur. Sporcunun motivasyon düzeyi, arama yönelimi ve psikolojik hazırlığı, onun başarıya ulaşma sürecinde kritik rol oynamaktadır (Tiryaki, 2000).

SONUÇ

Spor dünyasında motivasyon, başarıya ulaşma ve yüksek performans sergileme açısından kritik bir rol oynamaktadır. Yüksek motivasyon düzeyine sahip sporcular, genellikle daha başarılı olurlar. Bu tür bir motivasyon, sporcuların enerjilerini ve kaynaklarını en iyi şekilde kullanmalarına yardımcı olur, onlara tatmin ve başarı duygusu sağlar. Ancak, düşük motivasyon, sporcuların motivasyon eksikliği, maçı bırakma isteği, bilişsel ve fiziksel yorgunluk gibi olumsuz durumlarla karşılaşmasına neden olabilir. Bu durum, performansın düşmesine ve genel verimliliğin azalmasına yol açar.

Spor çalışanlarının motivasyonu da performansları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Yüksek motivasyona sahip çalışanlar, genellikle yüksek performans gösterirler ve spor organizasyonlarına daha fazla değer katarlar. Spor yönetimi, çalışanlarının motivasyonunu artırmak için çeşitli stratejiler ve yöntemler uygulayabilir. Ödül sistemleri, eğitim ve geliştirme programları, uygun bir işletme kültürü ve olumlu bir çalışma ortamı gibi faktörler, çalışanların motivasyonunu etkileyen unsurlardır.

Motivasyon ve performans ilişkisi, çeşitli yönetim teorileriyle de ele alınmıştır. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çalışmalarının, motivasyon ve performans üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtir. Herzberg'in Çift Faktör Teorisi ise, iş yerindeki motivasyonun artırılması için fiziksel ve sosyal ihtiyaçların karşılanması önemini vurgular. Spor yönetimi, çalışanların motivasyonunu ve performansını artırmak için bu teorilerden faydalanarak stratejiler geliştirmelidir. Çalışanların yeteneklerini geliştirmek, eğitimler düzenlemek, ihtiyaçlarını karşılamak, motivasyonlarını artırmak için yeterli kaynaklar ve iyi bir çalışma ortamı sağlamak ve etkin bir yönetim anlayışı benimsemek gerekmektedir. Bu olanakları sağlayabilen spor organizasyonları, daha yüksek performans, prestij ve sürdürülebilir bir başarı elde etme şansını yakalayabilirler.

KAYNAKÇA

- Altunterim, E. Kaçay, Z. (2023). Spor Örgütlerinde Motivasyon ve Performans İlişkisi, *Allcontent following this page was uploaded by Zülbiye Kaçay on 13 April 2023.*
- Aytaç, S. (2011). *Performans Değerlendirmesinde Duygusal Ergonominin Rolü*. Uludağ Üniversitesi İİ BF.
- Başaran, İ., E. (1984). *Örgütsel Davranışın Yönetimi*, A.Ü.E.F. Yayını, Ankara.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2004). Sporda Performans Ve Performans Artırma Yöntemleri. *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri*, İstanbul, 269-296.
- Coleman, R., & Barrie, G. (2000). *Yöneticinin Kılavuzu* (M. Harmancı, Çev.) Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve Davranış: Psikolojinin Temel Kavramları*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 230
- Daft, R. L. (1999). *Management*. Florida: Harcourt College Publishing, 23.
- Egesoy, H., Gümüşdağ, H., & Kartal, A. (2013). Gen dopingi ve sportif performans. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 71
- Eisenberger, R. & Shanock, L. (2003). Rewards, intrinsic motivation and creativity: A case study of conceptual and methodological isolation. *Creativity Research Journal*, 15(2/3), 121-130.
- Eisenberger, R. ve Shanock, L. (2003). Rewards, intrinsic motivation and creativity: A case study of conceptual and methodological isolation. *Creativity Research Journal*, 15(2/3), 121-13.
- Hasırcı, S. (2000). *Sporda Denetim Odağı*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- İkizler, H. C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Kaçar, Y. (2018). *Öğretmenlerin Performans Değerlendirmesinin Kurum Yöneticilerine Bırakılması İle İlgili Yönetici Ve Öğretmen Görüşleri* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Karakuş, S., & Kılıç, F. (2006). Postür ve Sportif Performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 309-322

Keskin A. (2000). *Motivasyon ve Dikkatli Öğrenme Üzerine*. İstanbul: Nobel Yayınları, 22.

Körük, E., Biçer, T., & Donuk, B. (2003). Amatör Futbol Antrenörlerinin Liderlik Davranış Tipleri Kullandıkları Motivasyon Tekniklerinin Belirlenmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 53-57.

Kubalı, D. (1999). Performans Denetimi. *Amme İdaresi Dergisi*, 32(1), 31-62.

Markova, G. ve Ford, C. (2011). Is money panacea? rewards for knowledge workers. *International Journal Of Productivity and Performance Management*, 60(8), 813-823.

Muogbo, U. S. (2013). The influence of motivation on employees' performance: A study of some selected firms in Anambra State. *An International Journal of Arts and Humanities*, 2(3), 134-151.

Neshat, Y. A. ve Fakhri, S. L. (2011). Designing the work motivation model staff employee of offshore oil company. *International Conference On Social Science And Humanity*, IACSIT Press, 5, 437-441.

Robbins, P. (2005). *Organizational Behavior*. San Diego State: Pearson EducationInternation

Schneider, R. C., & Baker, R. E. (2006). Obtaining maximum effort and results from your athletes through motivation. *Strategies*, 19(6), 27-31.

TDK. (2020). Türk Dil Kurumu. Web: <https://sozluk.gov.tr> / Erişim Tarihi: 23.12.2022.

Tekkurşun Demir, G. (2022). Sporda Motivasyon Ve Performans, All content following this page was uploaded by Gönül Tekkurşun Demir on 29 March 2022.

Terzioğlu A, E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı, *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, İstanbul

Tiryaki, Ş. (1991). Sportif performans ile Edwards kişisel Tercih Envanteri Verilerinin İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 32-37.

Tiryaki, Ş. (1991). Sportif Performans ile Edwards Kişisel Tercih Envanteri Verilerinin İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*,

Torrington, D., & Hall, L. (1995). *Personnel Management: HRM in Action*. Prentice Hall

Turunç, Ö. (2006). *Bilgi Teknolojileri Kullanımının İşletmelerin Örgütsel Performansına Etkisi Hizmet Sektöründe Bir Araştırma*, (Basılmamış Doktora Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Isparta.

Tutar, H. Altınöz, M. (2010). Örgütsel İklimin İşgören Performansı Üzerine Etkisi: Ostim İmalât İşletmeleri Çalışanları Üzerine Bir Araştırma, *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi* Cilt 65, Sayı 2.

Ünlü, N. K. (1999). *Spor Psikolojisi ve Motivasyon Üzerinde Araştırmalar*, Edirne.