



**TENİSCİLERİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU
DURUMLARI İLE TENİS PERFORMANSLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Muhammet KEFELİ

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN
2022
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**TENİSCİLERİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARI İLE TENİS
PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Examination of the Relationship Between the Optimal Performance Emotions of Tennis
Players and Their Tennis Performances.)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammet KEFELİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN

Bayburt

Kasım, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğrt. Üyesi Ramazan CEYLAN'ın danışmanlığında,192223012numaralı Muhammet KEFELİ tarafından hazırlanan “Teniscilerin Optimal Performans Duygu Durumları İle Tenis Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı bu çalışma 22.11.2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :Prof Dr. Selami YÜKSEK

İmza:

Jüri Üyesi :Doç.Dr. Hacı Bayram TEMUR

İmza:

Jüri Üyesi :Dr.Öğrt.Üyesi Ramazan CEYLAN

İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

...../...../.....

Doç. Dr. Murat KUL

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Tenisçilerin optimal performans duygu durumları ile tenis performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

30 / 08/ 2022

İmza

Muhammet KEFELİ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana yol gösteren, yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen, tezimin her aşamasında yanımda olan danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN'a teşekkürlerimi borç bilirim.

Tez çalışmam boyunca yardımını esirgemeyen hocalarım Sayın Prof. Dr. Selami YÜKSEK'e , Prof Dr. Vedat AYAN'a Prof Dr. Sedat ONDARAL'a ve Dr. Öğr. Üyesi Cengiz ÖLMEZ'e , Leman İSMAYİLZADA'ya, Özge TOPÇU'ya değerli çalışma arkadaşlarım, Halit ŞAR ve Yunus Vehbi TÜRKER'e, teşekkürü borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca bilgi ve tecrübelerini aktaran tüm hocalarıma, başta antrenörüm Serdar RAKAN'a Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenim Mustafa YARDIM'a ve Tenis Federasyonu Eğitim Kurulu Üyesi ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi Antrenörü Zafer Yasin ALPAY olmak üzere tüm tenis camiasına ve aileme tezimi armağan eder herkese emeklerinden dolayı teşekkür ederim.

Bu tez çalışmasını destekleyen Türkiye Tenis Federasyonu'na teşekkür ederim.

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TENİSCİLERİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARI İLE TENİS PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Muhammet KEFELİ

Kasım 2022, 62 sayfa

Araştırmanın amacı tenisçilerin performans duygu durumları ile tenis performansları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmaya Türkiye Tenis Federasyonunda lisanslı ve aktif olarak 5 yıldan fazla tenis oynayan yılda en az 15 turnuvaya katılan sporculardan çalışma gurubu oluşturdu. 24 erkek 17 kadın sporcu olmak üzere toplam 41 sporcu gönüllü olarak katılımı sağlandı. Araştırmada üç farklı veri toplama aracı kullanıldı. Birincisi sporcuların demografik özelliklerinin belirlenmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” uygulandı. İkincisi fiziksel aktivite ve spor ortamındaki optimal performans duygu durumunu değerlendirmek amacı ile Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson (2007) tarafından Ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapılmış olan “Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum” ölçeği uygulandı. Üçüncüsü sporcuların oynamış olduğu dört turnuvanın müsabaka sonucuna Türkiye Tenis Federasyonunun i-kort sisteminden bakılarak elde edildi. Verilerin analizinde değişkenler arasındaki farklar ve ilişkiler sırasıyla t-testi ve pearson korelasyonu ile incelenmiştir. Ayrıca değişkenlerin normallliği, shapiro-wilk, kolmogorov smirnov ve q-q plot ile araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda tenis sporcularının tenis performansları ile performans duygu durumları arasında cinsiyetlere göre anlamlı farklılık bulunamadı ($p>0,05$). Kadın tenisçilerin tenis performansı ile performans duygu durumları ilişkileri arasında anlamlı bir fark bulunamadı ($p>0,05$). Sadece Erkek tenisçilerin tenis performansı ile performans duygu durumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. ($p<0,001$). Diğer yandan tüm tenis sporcularının tenis performansları ile performans duygu durumları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. ($p<0,001$).

Anahtar Kelimeler: Tenis, optimal performans, duygu durumu.

ABSTRACT

MASTER DISSERTATION

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE OPTIMAL PERFORMANCE EMOTIONS OF TENNIS PLAYERS AND THEIR TENNIS PERFORMANCES

Muhammet Kefeli

November, 2022 62 Pages

The aim of the study is to examine the relationship between the performance mood of tennis players and their tennis performances. A study group was formed from the athletes who are licensed in the Turkish Tennis Federation and actively play tennis with more than 5 players and participate in at least 15 tournaments per year. A total of 41 athletes, including 24 men and 17 women, participated voluntarily. The research consists of three parts. In the first part, "Personal Information Form" developed by the researcher to determine the demographic characteristics of the athletes. In the second part, the "Status and Continuity" scale was developed by Jackson and Ekund(2004) in order to evaluate the "optimal performance mood" in the physical activity and sport environment. The validity and reliability study of the scale for Turkish athletes was conducted by Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş and Jackson(2007). In the third part, the results of the four tournaments played by the athletes were obtained by looking at the i-court online system of the Turkish Tennis Federation. In the analysis of the data, the differences and relationships between the variables were examined by the t-test and Pearson correlation. In addition, the normality of the variables was examined with shapiro-wilk, kolmogorov smirnov and q-q plots. As a result of the research, no significant difference was found between the performances of tennis players and performance emotions according to the gender ($p>0.05$). For only female tennis players, there is no significant difference between their tennis performances and performance emotion moods ($p>0.05$). It was determined that there is a positive and moderate relationship between tennis performance and performance emotion states for only male tennis players ($p<0.001$). It was also determined that there is a positive and moderate relationship between the tennis performances and performance emotion states of all tennis players ($p<0.001$).

Keywords: Tennis, Optimal Performance Mood.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	i
TABLO DİZİNİ.....	iii

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş.....	1
Araştırmanın Kapsamı	1
Araştırmanın Önemi	2
Araştırmanın Amacı	3

İKİNCİ BÖLÜM

Kurumsal Çerçeve	5
Tenisin tarihi.....	5
Oyunun gelişmesi.....	6
Türkiye'de Tenis.....	7
Sporcu Performansı ile İlgili Temel Kavramlar.....	7
Spor ve Sporcu Kavramı.....	8
Sporcuda Bulunması Gereken Özellikler.....	10
Sporcu Performansı.....	11
Sporcu Performansını Etkileyen Unsurlar	15
Performans Duygu Durumu Kavramı	24
Performans Duygu Durum Modeli	26
Performans Duygu Durumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar	28
Performans Duygu Durumunun Kavramsallaştırılması	30
Performans Duygu Durumunun Oluşumunu Etkileyen Faktörler	32
Performans Duygu Durumunu Kesintiye Uğratan Faktörler	34
Performans Duygu Durumunun Boyutları	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem.....	38
Araştırma Modeli	38
Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	38

Veri Toplama Araçları.....	38
Kişisel Bilgi Formu.....	38
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum ölçeği	38
Türkiye Tenis Federasyonu i-kort Sistemi	39
İstatistiksel analiz	39

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular	41
-----------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma Sonuç ve Öneriler	45
Kaynakça	50
Ekler	58
Özgeçmiş	62



TABLO DİZİNİ

Tablo 1. <i>Performans Ölçümü Teriminin Tanımları.</i>	14
Tablo 2. <i>Katılımcıların Demografik, Optimal Performans Duygu Durumları ve Müsabaka Sonuçlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.</i>	41
Tablo 3. <i>Erkek ve Kadın Katılımcıların Performans Duygu Durumları İle Tenis Performanslarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	42
Tablo 4. <i>Erkek ve Kadın Katılımcıların Performans Duygu Durumları Alt Boyutları İle Tenis Performanslarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	42
Tablo 5. <i>Katılımcıların Tenis Performansları İle Optimal Performans Duygu Durumuna İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.</i>	43
Tablo 6. <i>Katılımcıların Tenis Performansları İle Optimal Performans Duygu Durumu Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.</i>	43
Tablo 7. <i>Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumları ve Müsabaka Sonuçlarına İlişkin t-testi Analiz Sonuçları.</i>	44

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Araştırmanın Kapsamı

Duygu durumları sadece hayatımızı renklendirmek ve onlara anlam vermekle kalmaz aynı zamanda insan performansı üzerinde de güçlü bir etkiye sahiptir (Eccles vd., 2011, s.180). Evrimsel bir perspektiften bakıldığında, duygular hayatta kalma ve günümüz dünyasında daha belirgin olarak performans gösterme mücadelemizin merkezinde yer aldığı ifade edilebilir.

Sporun hem katılımcılar hem de seyirciler arasında güçlü duygusal tepkiler ürettiğine şüphe yoktur. Spor takımlarının ve taraftarlarının yarışmalar sırasında coşkuya kapılmış ya da umutsuzluğa kapılmış olmaları bu söz konusu durumun kanıtları arasında yer almaktadır. Literatürde duygu ve ruh hali, tepkilerin yoğunluğu ve süresi ve öncüllerinin özgüllüğü açısından yaygın olarak ayırt edilir; duygular, durumsal faktörlerin bilişsel değerlendirmeleri tarafından harekete geçirilen nispeten kısa ama yoğun deneyimler olarak görülür ve ruh hali genellikle daha düşük yoğunluk olarak kavramsallaştırılır. Ayrıca, duygunun sonuçlarının çoğunlukla davranışsal olduğu, ruh halinin sonuçlarının ise çoğunlukla bilişsel olduğu ileri sürülmektedir (Ekman, & Davidson, 1994).

Sporcular bazen aşırı sert koşullarında optimum performans sergilemek zorunda kalabilirler. Rakım, sıcak ve soğuk gibi aşırı ortamlarda yapılan yorucu egzersizin artan fizyolojik ve psikolojik strese neden olduğu belgelenmiştir (Bolmont, 2000).

Duygu durum değişimin etkilerinin, fizyolojik faktörleri etkilemeden önce psikolojik işleyişi etkileme eğiliminde olduğu öne sürülmüştür (Kobrick, Johnson, 1991) ve bu nedenle psikolojik izleme, stresin olumsuz etkilerinin ortaya çıkmasını sağlayabilir. Bu bağlamda ilgili olabilecek çeşitli psikolojik değişkenlerden, ruh hali tepkilerinin çevresel değişimi yansıttığı (Bahrke, & Shukitt-Hale, 1993) ve ayrıca atletik performansı etkilediği bulunmuştur (Beedie, Terry, & Lane, 2000).

Antrenman yaparken ve olumsuz koşullarda rekabet ederken işlevsel bir ruh hali profilini sürdürmek başarıyı destekleyebilir ve bu nedenle sporculara performansı tehdit edebilecek ruh hallerini düzenleme stratejilerini öğretmek uygulamalı spor psikologları için önemli bir roldür (Terry,1995). Dolayısıyla bu çalışmada sert koşullarda duygu durum

tepkilerine odaklanılarak teorik önerilere dayalı pratik yönergeler önerimlerinde bulunulması amaçlanmaktadır.

Spor faaliyetleri insan hayatında her zaman önemli bir rol oynamıştır. Bu etkinlikler sayesinde insanlar fitness, sosyal ve eğlence ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Spor yapan kişiler genellikle en üst düzeyde performans elde etmeyi amaçlar. Sporcuların optimal performans gösterebilmeleri için en iyi fiziksel kondisyonda olmaları gerektiği genel olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle birçok profesyonel ve amatör sporcu, hızlarını ve dayanıklılıklarını artırmaya yönelik yoğun egzersiz rejimleri yapmaktadır. Ayrıca becerilerini geliştirmek için sıkı uygulama alıştırmaları yaparlar. Bununla birlikte, fiziksel uygunluk ve deneyim, elde edilecek en iyi performans için gerekli olan tek nitelik değildir. Psikolojik faktörlerin de sporcunun performans düzeyi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Dikkat ve kaygı, bireylerin performansını etkileyen psikolojik durumlardan ikisidir. İkisi birlikte çalışır ve birbirini etkiler ve kötü veya iyi sonuçlara yol açar. Bu makale, dikkat ve kaygının bir kişinin motor becerileri üzerindeki etkilerini araştırmayı hedeflemektedir. Bu sebeple sporcuların performansını artırmaya yönelik dikkat ve kaygının birlikte nasıl çalıştığını belirlenmesi ile duygular ve performans arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır.

Araştırmanın Önemi

Ruh hallerinin ve duyguların performans üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, çeşitli bilimsel disiplinleri kapsamaktadır. Ruh hallerini veya duyguları karakterize etmek için kullanılan tanımlar ve tanımlayıcı terimlerde farklılıklar olsa da, bu alanı incelemeye dahil olan birçok bilimsel alan bir araya gelmeye başlıyor (McNaughton, 1989). Bu çağrışımların oluşumu yoluyla, araştırmacılar duygunun anlamını birkaç farklı perspektiften (psikolojik, fizyolojik, biyolojik) incelemeye başlamışlardır.

Ruh halleri ve duyguların tanımları, onları tanımlamak için kullanılan terimlerin karmaşıklığı ve benzerliği nedeniyle bazı sorunlarla karşılaşmaktadır. Bununla birlikte, bu ikisi arasındaki işlevsel farklılıklar, bir ayırım yapmak için uygun bir nokta sunmaktadır. Örneğin, Stuss ve Benson (1984) ruh hallerini "içsel zihin durumuyla tanımlanan görece içsel bir eğilim" ve duyguları "bedensel ve zihinsel faaliyetleri bedenle ve zihinsel faaliyetlerle ilişkilendiren davranışsal tepkileri bir araya getiren daha geniş bir terim" olarak ayırmışlardır.

Sporcuların ruh hali farklılıkları üzerine araştırmalar birkaç farklı yaklaşımdan yapılmıştır. İlk olarak, çeşitli fiziksel performanslar sergilerken katılımcıların duygu durum durumu değerlendirmesini inceleyen bir dizi ilişkisel çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar, başarılı ve fiziksel olarak aktif bireylerin, başarısız ve fiziksel olarak daha az aktif bireylere

göre daha fazla olumlu ruh hali ve daha az olumsuz ruh hali bildirdiğini ortaya koymuştur. İkincisi, diğer çalışmalar, deneklerin ruh hali durumunun (sevinç ve depresyon) doğrudan manipölasyonunu içererek bunların hem fiziksel hem de zihinsel performans yetenekleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bu araştırmalar, neşeli ruh hali olan bireylerin, hem zihinsel hem de fiziksel görevlerde depresif ruh hali olan bireylerden önemli ölçüde daha iyi performans gösterdiğini bulmuşlardır.

Günümüzde yapılan çalışmalar incelendiğinde optimal performans duygu durumu çalışmaları sporcuların psikolojik, mental ve beslenme ile optimal performans duygu durumları arasındaki ilişki araştırıldığı görülmektedir. Ancak tenis sporcularının müsabakalarında sergilemiş oldukları teknik, taktik ve fiziksel performanslarının, performans duygu durumlarıyla alakalı bir araştırma yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu durumdan dolayı çalışma alan yazında yer alan bu boşluğa katkı sunması bakımından önem arz etmektedir.

Araştırmanın Amacı

Tenis diğer branşlardan farklı olarak konsantrasyonun ve motivasyonun üst seviyede gerekli kılan bir spor dalıdır. Ayrıca bireysel bir spor olduğu için saha içerisinde oyunun gerekliliklerini yerine getirmekteki tüm sorumluluk sporcunun kendisine aittir. Bu aitlik başarılı olma yolunda zorlayıcı ve aşırı derecede yorucu bir durumdur. Müsabaka esnasında seyircinin sesiz kaldığı, tezahüratın olmadığı, antrenörün müdahale edemediği tek spor branşıdır. Bundan dolayı fazlasıyla içsel motivasyon gerektiren bir spor dalıdır.

Her maçta ayrı motivasyon ve %100 efor gerektirdiği gibi. Her sette, her oyunda hatta her puanda bile ayrı motivasyon ve efor gerektirmektedir. Bunun yanı sıra bir sporcu bir maçta 800-1000 kadar farklı karar alma ve bu kararları doğru bir biçimde uygulamak zorundadır. Tenis müsabakalar bir süre sınırlandırılmadığı için tenis müsabakaları uzun süre oynanabilmektedir. Bu sebepten dolayı tenisçiler motivasyonlarını sürekli tutmak zorundadırlar. Buna bağlı olarak özgüven, baskı yönetimi, odaklanma, duygusal kontrol gibi durumları sürekli en üst seviyede tutmak zorunda kalırlar.

Müsabakalar sırasında, heyecan genellikle yüksek bir seviyeye ulaşır, bu da kural olarak teknik becerinin kalitesini etkileyebileceğinden müsabaka sonuçları üzerinde olumsuz bir etkiye oluşturmaktadır. Duygusal durum optimizasyonu, sporcuların teknik ve taktik potansiyellerinin en iyi şekilde kullanılması için, özel bir zihinsel durum gerektiren koşullarda yapılan faaliyetlerle karakterize edilen tenis sporu örneğinde ele alınmaktadır. Sporcuların sürekli optimal performans duydu durumlarının tenis performanslarına etkisi bu çalışmada

incelendi. Araştırmanın amacı performans duygu durumlarının tenis performanslarına etkisini incelemektir.



İKİNCİ BÖLÜM

Kurumsal Çerçeve

Tennisin Tarihi

Dönemin en popüler sporlarından biri olan tennisin sıra dışı bir tarihçesi vardır. Bugün teniste kullanılan terimlerin kökenini bilen çok fazla kişi bilmemekle birlikte, hangi ülkede olduğu bile tartışma konusudur. 1870 yılında günümüz tenisi ne benzeyen sadece TENİS denen bir oyun vardı. Bu Fransızların " Lee Jeu De Palime " dedikleri bir oyundu. Günümüz tenisinden ayırt edebilmek için bu oyunu İngilizler REAL TENİS Avustralyalılar ROYAL TENNIS Amerikalılarda COURT TENNIS olarak söylüyorlardı. Bu iki sporun adalarından ve bir birine yakın benzerlik olduğu görülmektedir. Her iki oyunda da saha bir file ile iki eşit parçaya bölünmüş topun file üzerinden geçirilerek topun bir kere yere değdikten sonra geri gönderilmesi. İki servis haklarının olması ve puan sisteminin benzerlik olduğu görülmektedir. Bazı tarihçilere göre Tennis ilk olarak İngiltere'de ortaya çıktı. 1874 yılında İngiliz subayı Wingfield tarafından bulundu. Bu yeni oyuna SPHAIRTRIKE adı verildi. Sonraları çim alanda oynanmaya başlanan bu spora LAWN TENIS kısaca TENİS denildi(Urartu, 1996).

19. yüzyılda yüksek seviyeden insanlar evlerinin bahçelerinde yapmış oldukları partilerde kriketti vazgeçilmez yapmışlardı. O dönemlerde kriket oyunu çok popüler olmuştu. Yaz sporlarının en ilgi göreni olarak ta söylenebilir. Nedeni ise bahçede oynanan tek oyun olmasıydı. Raketi ve topu kapsayan oyunlar aslında çok eski dönemlerden beri vardı. Gerçek tennis 8. Henry tarafından oynanan çok popülerdi. O dönemlerin kralları tarafından oynanan hamton kortları hala durmaktan ve halk tarafından ziyaret edilmektedir. Bir rivayete göre Henry bu oyunu 14. Yüzyılda Fransız Monark'larından aldığı söylenir. Gerçek tennis uzun sert betona benzeyen sahalarda oynanan ortasından bir file geçirilen bir oyundu. O zaman ki tenisten çok farklıydı. Topun yerde sekme sayısı sayılmaz ve top yerde istediği kadar yuvarlanırdı. Kuralları ise oldukça karışıktı (Urartu, 1996).

Modern tennisin gelişimine iki tane önemli bir o kadar da ilginç durum vardır. 1850 senesinde "Indea Rubber" in topu icat etmesi. Çimen tennisinin yayılması ile de 1830 yıllarında, İngiltere'de, Edwin Budding modern çim biçme makinesini icat etmesiyle birlikte çim tenisi yayılmasına sebep oldu. Şüphesiz tennis sporunun kökeni Fransız'dır. Bazı bilgilere göre Fransa'da tennis 12'nci ve 13'ncü asırlarda oynanıyordu. O zamanlarda oyunun adı " le jeu de paume " veya " AVUÇ OYUNU " idi. Birçok açıklamalar yapılmıştır. Fakat en uygunu,

bir keresinde bir oyuncunun servisini atmadan önce rakibine ‘‘TENEZ ‘‘ diye başırması idi yani ‘‘TUT ‘‘ veya ‘‘YAKALA’’ kelimesinden geliyor. Puanlama sistemi tenisin kendine özgü olması ve 15’er puanlama metodu orta çağdan gelmektedir. Her oyun aslında 60 puan olup 15’er puanlık 4 eşit parçaya bölünerek bulunmuştu. O dönemlerde rakamın çok fazla anlamı vardı. 1 saat 60 dakika ve 1 dakika 60 saniye olduğundan bu düzenin bozulmaması için 45 yerine 40 kullanılmıştır. Tenis o dönemlerde daha da popüler olmaya başladı ve gelişse bile bugün ki kurallarından çok farklıydı kortların çizimi ortaya doğru daralan bir kutu şekli vardı ve file de bu şekilde değildi. O dönemlerde yarışma düzenlemeye karar verildi. Bunun üzerine sürekli yarışmalar yapan bir ekip Londra’ya yer bulmak için gönderildi. En sonunda ekip Londra’nın en az tanınan yeri olan Wimbledon’u buldu. 1875’de kulüplere girmek biraz zorlaşmıştı. Bunun nedeni ise kiraların çok fazla olmasıydı. 1874’de Heatcote adında biri Fields dergisine; tenisteki ilerlemeleri, topların tamamen lastik olmasını, etrafının bir parça bezle kaplı olmasını yazmıştı(Urartu, 1996).

Oyunun gelişmesi.

20. yüzyılda çim tenisinin popüler hale gelmesiyle ilerlemeler gerçekleşmiştir. Tribün sayısında artışlar gerçekleşmiştir. 1920 ‘de bir mimar tarafından CUHURCH ROAD ‘da bir tenis kulübü inşa edilmiş ve 2 yıl sonra ilk turnuvalar başlatılmıştır(Urartu, 1996).

O dönemlerde Wimbledon’a gelen kalabalık oldukça şaşırtıcıymış. 15.000 kişilik centre court’a sahip Wimbledon’u görmeye gelenlerin sayısı 300.000 kişi olduğu söyleniyor. Tenisteki giyim bugünkünden çok çok farklı olduğu erkeklerde uzun pantolon, bazen yarım pantolonla uzun çoraplar, bol tişörtler ceket veya bleyzır, kravat ve şapka ile altları düz, deriden yapılmış ayakkabılar ile çıkıyorlardı. Kadınlar belleri dar ve sıkı korselerle çevrili yakası fullarlı ve yere kadar uzanan elbiseler giyerlerdi. Bütün elbiseler beyazdı günümüzle benzerlik gösteren tek detay bu olsa gerek.1934 yılına kadar uzun pantolonlarla oynayan erkekler austin adlı tenisçinin şort giymesiyle değişmiştir. Değişim süreci oyuncuların acele ettikleri için şort giyildiği düşünülüyordu(Urartu, 1996).

İnternational Lawn Tennis Federasyonu 12 Ekim 1912 yılında kurulduktan sonra 9 ülke ilk üyeleri olmuştur. 1912 yılından bu yıla kadar gelişiminin sonucunda tenis sporu en fazla yapılan ve en çok ilgi duyulan beş spor arasında yer almıştır. Günümüzde 150 den fazla ülkenin üye olduğu itf aynı zamanda her yaş ve kategoride turnuvalar düzenleyen bir sistem haline gelmiştir. Tenisin gelişiminde şüphesiz daha üste seviyelere taşınmasında ve yayılmasında Grand Slam denilen dört büyük turnuva önemli pay sahibi olmuştur. (Urartu, 1996).

Türkiye'de tenis.

Türkiye'de tenis ilk kez 1900 yılında İngilizler tarafından oynandı. İstanbul'daki İngilizler, Çalenç Kupası denen ve üç yıl üst üste şampiyon olanın aldığı bir turnuvayı düzenlediler. Sait Selahattin Cihanoğlu, Tevfik Taşcıoğlu, Zeki Sporel bu yeni spor dalında ilk temsilcilerimiz oldular. 1924 yılında Suat Subay, bir İngiliz subayı ile birlikte çifte şampiyon olarak Challenge Kupası'na adını yazdırdı(Urartu, 1996).

Aynı yıl Tenis Federasyonu'nun kurulmasıyla Tenis daha fazla ilgi gören bir spor dalı oldu. Milliyet ve Tarabya kupaları düzenlendi. İlk Türkiye Tenis Turnuvasını 1926'da tek erkeklerde Suat Subay, Sedat Erkoğlu kazandılar. Sonraki yıllarda Davit Yafe, Henri Telyan, Mehmet Karakaş, Nişan Aygen, Andon Tiberyus, Şefik Denmen, Muhittin Altunbaş, Fehmi Kızıl, Suzan Güzel, Behbut Cevanşir, Enis Talay, Engin Balaş, Cihat Özgener ve Erol Bolel çeşitli şampiyonluklar aldılar(Urartu, 1996).

Türkiye'de Tenis eğitimi 1950'lerden sonra Avusturyalı, Rus, Amerikan Eğitim ve Kültür Merkezi'nin 15'er günlük kursları ve enternasyonal turnuvalardaki oyuncuların seyredilmesiyle daha da gelişti. 1946' da İstanbul Tenis Turnuvası düzenlendi. 1951-1965 yıllarında aralıksız 14 yıl Türkiye Şampiyonu olan Nazmi Bari kırılması güç bir rekor tesis etti. Nazmi Bari şampiyonluk yıllarında yapılan bazı uluslararası turnuvalarda dereceler alarak yurdumuzu temsil etti (Urartu, 1996).

Sporcu Performansı ile İlgili Temel Kavramlar

Performans, bir şeyi başarmak için kullanılan araçlar ile nihai olarak elde edilen sonuç arasındaki ilişkiyi ifade eden bir kavramdır. Birinin veya bir şeyin sunduğu kâr veya faydaya performans da denir. Spor performansı, birbirine çeşitli şekillerde bağlı olan bir dizi faktörden etkilenir; bu faktörler, performansın nicel, nitel ve zamansal olarak ayırt edilebilen farklı şekillerde belirlenmesine katkıda bulunmaktadır. Spor eğitimi, nicel ve nitel olmak üzere iki açıdan mümkün olan en yüksek performansı elde etmeyi amaçlayan bir antrenman sürecidir (Altavilla, 2018). Spor performansını belirleyen faktörleri analiz etmek için, bir veya daha fazla değişkeni değerlendirmek için tüm bu bilgileri elde etmek amacıyla, bir veya daha fazla yönü (nitel ve nicel) temsil eden farklı yaklaşımlar kullanılmıştır. (Nughes, Rago, & Raiola, 2017).

Bu nedenle spor performansı fikri, sporcuların elde ettiği veya ulaşabileceği başarılarla bağlantılıdır. Atletik performansı artırmak için sporcuların kaynaklarını sonuna kadar kullanabilmeleri gerekir. Değerlendirme, spor performansına ilişkin çeşitli faktörlerin katkısının boyutunu belirlemek için sistematik olarak uygulanan bir süreç olarak tanımlanabilir. Sporcu değerlendirmesinin amacı, antrenmanı ayarlamak ve kontrol etmek veya spor

performansını iyileştirmek için faydalı bilgiler sağlamaktır (Billaut, Gore, & Aughey 2012). Tüm ölçme ve değerlendirme süreci, bilginin farklı yönleriyle ilgili bilgileri, yasaları, hipotezleri ve teorileri kurmayı veya doğrulamayı amaçlayan bilimsel araştırmalarla desteklenmelidir.

Bu şekilde, yüksek performanslı spor merkezleri, sporcuların farklı kapasitelerini artırmaya çalışır. Bu, atletizmi, tekniği vb. geliştirmek için belirli antrenman rutinlerinin geliştirilmesini içerir. Spor performansında fiziksel kondisyon ve teknik temel unsurlar olsa da, onu etkileyen psikoloji ve taktik yetenek gibi başka faktörler de vardır. Seçkin bir sporcu bu şekilde diğer profesyonellerin yanı sıra fiziksel antrenörler, teknik direktörler ve psikologlarla birlikte çalışır. Kişinin kendi nitelikleri, sağlığı, morfolojik faktörleri ve hatta nöromüsküler koordinasyonu da spor performansını etkiler. Ancak tüm bu faktörlere takım olarak oynayan sporcuların, performanslarını önemli ölçüde etkileyebilecek başkalarını da eklemeleri gerektiği vurgulanmıştır. (Crewther vd., 2011)

Spesifik olarak, bir grup içinde oynanan bir disiplini uygulayanlar, takım arkadaşları arasındaki kötü ortam, antrenman ve oyunları izlemeye gelen halk, kurumsal unsurlar, teknik ekibin aldığı eylemler ve kararlar gibi toplu faktörler nedeniyle performanslarının bozulduğunu görebilirler.

Spor performansı söz konusu olduğunda, her sporcunun genel bir beceri anlayışına ihtiyacı olacaktır. Bu beceriler, üst ve alt vücut gücü, atlama ve iniş mekaniği, sprint çalışması/gücü, çekirdek gücü, genel oyun stili kondisyon ve sporcunun oynadığı spora bağlı olarak, antrenman türlerine göre daha fazla özellik olacaktır (Bormann, vd., 2016). Örneğin, voleybol sporcularının, beyzbol oynayan bir atlete kıyasla farklı atlama türleri üzerinde çalışması gerekecek ve bu beyzbol oyuncusunun atış veya vuruş için daha düşük vücut dönüş gücü üzerinde çalışması gerekecektir.

Spor ve sporcu kavramı.

Spor, insanların fiziksel yeteneklerinin belirlenmesi ve gösterilmesi ile ilgili bir faaliyet alanıdır. Spor kültürü, insan yeteneklerini geliştirmeyi ve genişletmeyi, yeni zirveleri fethetmeyi ve sporcuların potansiyelini serbest bırakmayı amaçlamaktadır. Spor oyunları, belirli bir hedefin yenilgisiyle ilişkilendirilen kişisel ve takım hedefine ulaşmak amacıyla amatör ve profesyonel sporlardır. Spor oyunları çeşitli oyun ekipmanları yardımıyla oynanmaktadır (Gallagher, vd., 2017). Takım ya da bireysel sporlar oldukları için sadece sporcunun temel fiziksel özelliklerini (kuvvet, çeviklik, sürat) değil, taktik ve strateji kullanımını da içerirler.

Mecazi olarak, spor oyunları bir dizi spor etkinliği olarak anlaşılır - bir olimpiyat, bir yarışma veya bir turnuva. Bir metafor olarak spor, evrenle, kendimizle ve dünyanın insana dayattığı kısıtlamalarla sürekli bir mücadele olarak tasavvur edilebilir. Coakley ve Donnelly tarafından tanımlandığı gibi spor, rekabet, sıkı fiziksel efor ve karmaşık fiziksel beceriler kavramlarını kapsamaktadır (Coakley, & Donnelly, 2004). Bununla birlikte, belirli bir alandaki uzmanlar tarafından formüle edildiği şekliyle böyle bir tanım, ister amatör ister profesyonel olsun, sporcuların kendileri gibi diğer grupların temsil ettikleriyle uyumlayabilir.

Faaliyetin ana odağı olarak fiziksel efor ve beceriyi içeren, aktiviteyi yöneten kuralların ve davranış kalıplarının resmi olarak organizasyonlar aracılığıyla var olduğu ve genellikle bir spor olarak kabul edildiği, rekabet veya sosyal katılım unsurları içeren bir insan etkinliğidir. Materyalist filozofların eserlerinde sporun ortaya çıkışı, emek faaliyetinin gelişiminin yanı sıra insanların en iyi fiziksel ve ruhsal nitelikleri oluşturmak için etkili yollar bulma arzusunu ifade eder (Curry, & Maniar 2004). Antik Yunan ve Etrüsk uygarlıklarında rekabet, cenaze kültürünün bir parçasıydı. Slavlar ve Almanlar, yaşayan kahramanların onuruna turnuvalar düzenlediler.

Modern sporları Protestan kültürü açısından ele alırsak, fiziksel aktiviteyi kapitalist dönemin ruh hali ile ilişkilendiren Alman sosyolog Max Weber'in (1864-1920) görüşüne başvurabiliriz. Protestan inancının taraftarlarının, başarının İlahi lütfun bir işareti olduğunu bilerek, eğitim, yaşam refahı için bir özlem ile ayırt edildiğine inanıyordu. Böylece başarıya ulaşmak bir kült haline gelmiş ve spor bunun için büyük imkanlar sağlamıştır.

Spor insan hayatında her zaman var olmuştur. Dünyadaki her gelişmeden etkilenen sporun farklı disiplinlerle etkileşimi kaçınılmazdır (Murathan, G., Murathan, F., & Bozyılan, 2020). Spor, bireylerde fiziksel aktivite, temel motor beceriler, zihinsel ve psiko-sosyal davranışlar sağlanarak kazanılan davranışların uygulanması ve geliştirilmesi sürecidir (Murathan, & Orak, 2017). Aynı zamanda spor, bireyin temel olarak fiziksel veya zihinsel performansını artırmaya yönelik faaliyetlerini içerir (Özdemir, & Yazıcı, 2020). Sağlıklı bir toplum olmada, evrenle bütünleşmede, ilerlemede, sosyal adaletli ve aydınlık bir çevrede toplum olabilmede sporun yeri ve önemi yadsınamaz. Egzersiz yapmanın bireylerin sosyal ve kişilik karakter gelişimi üzerinde de olumlu etkileri vardır (Özdemir, vd., 2021). Sporda rekabet ortamı ve kazanmanın her zaman ön planda olması sporcuların fiziksel ve psikolojik güçlerini geliştirmelidir (Yazıcı vd., 2018).

Elbette spor kültürel hayatın bir olgusudur. İçinde, bir kişi yeteneklerinin sınırlarını genişletmeye çalışır, bu, başarıların ve başarısızlıkların yarattığı devasa bir duygu dünyasıdır. Spor aslında rekabete dayalı bir faaliyettir ve bunun için özel bir hazırlıktır. Belli kurallara ve davranış normlarına göre yaşar. Bir kişinin fiziksel, zihinsel ve ahlaki niteliklerinin harekete

geçirilmesini gerektiren zafer arzusunu, yüksek sonuçların elde edilmesini açıkça gösterir. Bu nedenle, insanlar genellikle kendilerini yarışmalarda başarılı bir şekilde gösteren kişilerin atletik doğası hakkında konuşurlar.

Spor, belirli bir insan faaliyeti türüdür ve aynı zamanda sadece bireylerin değil, aynı zamanda devlet dahil tüm toplulukların prestijini yükseltmeye katkıda bulunan sosyal bir olgudur (Gogunov, 2000). Şu anda spor faaliyetleri üç kategoriye ayrılmaktadır: kitle sporları, elit sporlar ve profesyonel sporlar. Kitle sporlarına katılan insanların temel amacı sağlığı geliştirme, fiziksel ve zihinsel gelişim, boş zaman etkinlikleridir.

Sporcuların faaliyeti doğası gereği rekabetçidir ve sporcuların yeterlilik seviyesinden bağımsız olarak maksimum sonuca ulaşmayı amaçlamaktadır. Rekabet güdüsü olmadan spor faaliyeti anlamını kaybeder ve bu ağılda, sporcuların yarışmalardaki etkileşiminin iki yönü vardır: rakibe göre yüzleşme olarak ve takım arkadaşlarıyla ilgili olarak işbirliği, karşılıklı yardımlaşma olarak. Müsabaka kuralları, ihlali durumunda sporcunun diskalifiye edilmesine kadar olan cezaların uygulandığı yarışma kuralları ile düzenlenir (Ilyin, 2003). Ayrıca, sporcuların aktivitesinin uzun vadeli sürekli bir öğrenme ve fiziksel gelişim süreci, daha doğrusu büyük ve bazen aşırı fiziksel yüklerin kullanıldığı antrenman seansları olduğu belirtilmelidir.

Spor aktivitesinin kullanışlılığı, sporcunun sadece antrenman ve yarışma rejimine değil, genel olarak yaşam tarzına uymasını gerektirir. Bir sporcunun yaşam tarzı, aile ve arkadaşlarla uzun süre iletişim de dahil olmak üzere birçok zevkten mahrum bırakan birçok kısıtlama ile ilişkilidir (Marishchuk, & Evdokimov, 2001).

Sporcudaki bulunması gereken özellikler.

Spor aktivitesi, aşırı bir ortamda gerçekleşen ve yüksek düzeyde risk ile karakterize edilen artan psikolojik stres ile karakterizedir, bu nedenle, yüksek sonuçlar elde etmek için bir dizi faktörü dikkate almak gerekir. Bu nedenle, birçok açıdan spor başarıları, sporcuların bir sporcudan önce ortaya çıkan zihinsel, fiziksel, sosyal, dış ve içsel, ahlaki bir sınırlamalar sistemi olan spordaki çeşitli aşırı durumların üstesinden gelme yeteneği ile değerlendirilir (Frey, & Eitzen, 1991). Ayrıca, sporun etkinliği, sporcu ve antrenör arasındaki etkileşime ek olarak, dış faktörlerden etkilenir: sıcaklık ve nem, gürültü, görsel, işitsel ve dokunsal uyaranlar rakipten, takım arkadaşlarından veya seyircilerden. Bir kişiyi etkileyen bu faktörler, eylemlerini, davranışlarını, eylemlerini kontrol eder, durumda farklı şekillerde bir değişikliğe neden olur.

Böylece uyaranlar, bir kişinin tepkilerini belirler, eylem ve faaliyetler için güdülere dönüşür. Sporcunun kendisi, bilinci, zihni, iradesi sayesinde davranışını kontrol eder. Bireyin

bilinçli olarak uyguladığı öz-yönetim, spor aktivitelerinin önemli bir özelliğidir. Sporcuların özelliklerinin tezahür etmesinin nedenleri hem doğal seleksiyondan hem de sporun özelliklerinin etkisinden kaynaklanabilir (Selağzı, & Çepikkurt, 2015).

Köln 2013, uygun zihinsel durum olmadan herhangi bir yarış ve disiplinde sportif başarının mümkün olmadığına inanmaktadır (Kleanthous, 2012). Galway, öğrenme sorunları, eğitim düzeyleri, yaş, cinsiyet ve kişilik özellikleri gibi birçok faktörün genellikle çoğu egzersizin başarısını belirlemede etkili olduğunu belirtti (Moulds vd., 2022). Ayrıca, 1940 yılında Mary I'in çalışması, motor yeteneğin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Merriman, 1960).

Son yirmi yılda Beş Faktör (NEO FFM), karakteri baskın bir psikoloji kalıbına dönüştürmüştür. 5 faktörlü kişilik modeli, nevrotiklik, dışa dönüklük, deneyim, fikir birliği ve vicdanlılık yönlerini içerir. Nevrotizm, duyunun duyarlılığı, rahatsızlık, sinirlilik, gerginlik vb. Gibi çok çeşitli duygularda ve olumsuz duygularda yatmaktadır. Deneyimlerin açıklığı, o kişinin düşüncelerinin, zihinlerinin ve deneyimlerinin derinliği ve karmaşıklığı ile ilgilidir (Lin, 2015). Görev veya vicdan, temel olarak hedeflenen davranışsal özelliklerden ve sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde etki kontrolünden oluşur. Dışadönüklük ve kişilik davranışlarıyla ilgili bir anlaşma, kişinin kimliğidir (Fruyt, 2004).

İki grup (bireysel ve takım) arasında psikolojik beceriler ve spor başarısı için motivasyon arasında anlamlı bir fark vardır, ancak iki grup (bireysel ve takım) arasında duygusal zeka açısından anlamlı bir fark yoktur (Kajbafnezhad vd., 2001). Günümüzde spor psikologları, sporcunun atletik başarısını kişiliğiyle ilişkili olarak kabul etmektedir. Avilli ve diğerleri, kişilik ile sporcunun işlevsel yönleri arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Sporcu performansı.

Spor performansı, spor katılımının ölçülme şeklidir. Spor performansı, biyomekanik işlevin, duygusal faktörlerin ve antrenman tekniklerinin karmaşık bir karışımıdır. Atletik bağlamda performans, bir sporcunun performansını mükemmellik veya başarıya doğru bir ilerleme olarak ölçtüğü mükemmellik arayışını temsil eden popüler bir çağrışıma sahiptir. Sporda performansla ilgilenen sporcuların rekabetçi veya elit seviyeye yöneldiği bir anlayış vardır; Fitness veya kilo kontrolü gibi daha geniş amaçlar için basit katılımı ile ilgilenen sporcular, çoğunlukla belirli performans hedefleri belirlemeyen eğlence amaçlı sporculardır (Güllü, 2018).

Spor performansı, karmaşık bir fenomen olarak, biyolojik, sosyal, kültürel, eğitimsel, eğlence, boş zaman ve bilgi doğasının çok boyutlu hesaplanmış bileşenlerinden oluşan, belirli bir bağlamda yapılandırılmış ve organize edilmiş, duygusal, duygusal, motivasyonel ve istemli fiziksel aktiviteyi parmak izi bırakma eğiliminde olan bağlamdır.

Bir düzeyde, çoğu spor disiplinde spor performansının belirlenmesi basit bir meseledir. Yarış, atlama veya fırlatılacak bir nesne gibi sonucun ölçülebilir ve tanımlı olduğu faaliyetlerde, sonuç ölçülebilirdir. Bu sporlarda, performansın bireysel bileşenlerinin analizini yönlendiren performans iyileştirme arayışdır. Bir atlet ve koç, antrenmanda odaklanılacak alanları izole edebildiğinde, nihai sonucun iyileştirilmesi muhtemeldir. Spor performansının dört farklı yönü vardır ve bunların her biri, bazıları fiziksel kesinliğe dayanan, diğerleri oldukça değişken olan bir dizi alt kategoriye sahiptir. Dört alan, nöromüsküler faktörleri, sinir sistemi ve boyutları arasındaki ilişkiyi ve kas-iskelet sistemini; zihinsel kontrol ve psikolojik faktörler; Çevre koşulları; ve sporcu için koçluk ve dış destek (Ballı, Kirazcı, & Aşçı, 2006).

Spor performansını etkileyen nöromüsküler faktörler tipik olarak en kapsamlı olanlardır ve performansın en fazla odaklanma ve hazırlık süresini işgal eden yönlerini temsil eder. Birçok sporda, sporcu kendini antrenmana ne kadar adadıysa, yarışmak için fiziksel olarak donanımlı değilse, performans gelişmeyecektir. Genel olarak sporcuların başarısını belirleyen psikolojik faktörler motivasyon, zihinsel hazırlık, özgüven, kaygı kontrolü, takım vurgusu ve konsantrasyondur. Nopiyanto & Dimyati'deki Davies ve Armstrong, önemli psikolojik faktörlerin ve sporcuların başarısını belirleyen motivasyon, zihinsel hazırlık, kendine güven ve konsantrasyon olduğunu doğruladı (Candra, 2019).

Sporda performansa ulaşmak için net ve kesin bir algı önemlidir. Örneğin, orta mesafe ve uzun mesafe koşucusu için rakibin hızının ve nefesinin algılanması çok önemlidir; hentbol veya futbolcu için saha pozisyonu ve hareket algısı dikkate alınmalıdır. Basketbol potasına, rakibin topa yaptığı pasın doğru mesafe değerlendirmesi, çok sayıda antrenman seansından sonra elde edilir, ancak birçok durumda atletik performans, kişinin algısının gelişim düzeyine bağlıdır. Tenis, futbol ve diğer sporlarda top hareketinin doğru değerlendirilmesi, sporcunun kendi hareketlerini organize etmek, zamanda hareket etmek ve oyunun bir aşamasını tahmin etmek için önemlidir (Mihaela, vd., 2013).

Performans kavramı.

Performans, başarıya ulaşmada bireyin anahtar faktörü olarak belirtilir. Stratejik planları gözden geçirme ve revize etme ve başarıları artırmak için yeni yöntemler geliştirme çabasını gösterir. Performans yönetimi, bir organizasyon tarafından, tüm çalışanların, bu rolde

kendilerinden beklenen performans seviyesinin ve ayrıca genel organizasyonel hedeflerde ulaşılması gereken herhangi bir bireysel hedefin farkında olmalarını sağlamak için belirlenen süreç olarak tanımlanmaktadır (Bayraktar, 2009).

Performans, yedi performans kriteri arasındaki karmaşık bir ilişkidir: etkinlik, verimlilik, kalite, üretkenlik, çalışma hayatı kalitesi, yenilik ve yetenek (Rolstadås, 1998). Performans, ilgili paydaşlar için bir kuruluşun önemli özelliklerine ilişkin hedeflere ulaşma derecesi veya potansiyel olarak olası başarı anlamına gelir. Bu nedenle performans esas olarak çok boyutlu bir dizi kriter aracılığıyla belirlenir. Performansın kaynağı, iş süreçlerindeki oyuncuların eylemleridir (Günay, & Cicioğlu, 1998).

Performans, sonuçları ve bu sonuçlara ulaşmak için süreçleri tanımlayan dengeli bir parametre seti aracılığıyla ifade edilebilir. Performans, bireylerin, grupların ve kuruluşların elde ettiği başarıları, çıktıları ve sonuçları ifade eder. Performans yönetimi, işyerinde hem davranış hem de sonuçların değerlendirilmesi ve yönetilmesi için devam eden bir süreçtir. Kuruluşlar bu süreci tanımlamak için çeşitli terimler kullanır. Performans incelemesi, yıllık değerlendirme, performans değerlendirmesi, çalışan değerlendirmesi ve liyakat değerlendirmesi kullanılan terimlerden bazılarıdır (Carrell, vd., 1998).

Tüm seviyelerdeki performans, rekabet ortamında hayatta kalabilinmesi ve başarılı olma bilinmesi için kritik öneme sahiptir. Seçme özgürlüğüne sahip potansiyel bir tüketici, doğal olarak daha verimli bir organizasyonun ürününü daha yüksek bir değere sahip olduğu için tercih edecektir. Daha fazla satış, daha üretken organizasyona, daha iyi tesisler, daha iyi ekipman, daha iyi teknoloji dahil olmak üzere kaynaklara yatırım yapmak için daha fazla para sağlar ve bu da üretkenliği daha da artırabilir.

Benzer şekilde, performans yönetimi, bir Departmanın hedefleri doğrultusunda tam potansiyellerine ulaşmaları için çalışanları motive etmenin bir yolu olarak planlama, düzenli gözden geçirme ve geri bildirim yoluyla performans yönetimini kolaylaştıran bir süreç olarak görülebilir. Bu süreç, işverenin yetersiz performansla etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlar ve eşit olarak üstün performansın tanınmasına izin verir (Özbay, >Ulupınar, & Özkara, 2018).

Performans değerlendirme.

Performans ölçümü yeni bir konu değildir. Finans ve üretim gibi alanlarda ölçüm gerçekten de uzun bir geçmişe sahiptir. Bugün performans ölçümü olarak bilinen şey, 1990'ların ortalarında ortaya çıkan ve performansa çok boyutlu, strateji temelli bir yaklaşımı savunan bir yaklaşımdır. Neely et al. (1995) 'performans ölçümünün sıklıkla tartışılan ancak nadiren tanımlanan bir konu olduğunu' belirtmektedir. Tablo 1 literatürde bulunabilecek bazı tanımları

listelemektedir. Bu tanımlar, performans ölçümünün, eylemlerin sonuçlarının nicelleştirilmesini ve bunların önceden tanımlanmış hedeflerle karşılaştırılmasını içeren bir süreç veya faaliyet olduğunu öne sürer. Bazı yazarlar ayrıca, araçların geliştirilmesini ve sonuçta ortaya çıkan eylem ve girişimlerin planlanmasını tanımda içerir.

Tablo 1. Performans Ölçümü Teriminin Tanımları.

Yazar	Tanım
eely, A., Gregory, M., & Platts, K. (1995)	Eylemin verimliliğini ve etkililiğini ölçme süreci.
İşletme ve Yönetim Sözlüğü	(a) önceden tanımlanmış belirli hedeflere yönelik ilerlemeyi değerlendirmek için göstergeler geliştirme ve (b) bu önlemlere göre performansı gözden geçirme süreci.
Wettstein	Performansın ölçümü, analizi ve iletişimi ile eylemlerin ve girişimlerin planlanması
Lohman vd.	Performans göstergelerini kullanarak performansı ölçme etkinliği.

Yazar tarafından tercüme edilmiştir.

Ghalayini ve Noble (1996) performans ölçümü ile ilgili literatürde iki ana aşamayı ele almaktadır. 1880'lerin sonlarında başlayan ve 1980'leri geçen bir birinci aşama ve 1980'lerin sonlarında başlayan ikinci bir aşama.

İlk aşamada, performans ölçümü tek boyutlu bir şekilde, öncelikle finans alanında ve daha az derecede üretim ve yönetimde gerçekleştirilmiştir. Finansal performansın ölçümü yönetim muhasebesi olarak biliniyordu ve kar, yatırım getirisi (ROI), satış getirisi (ROS) ve birim üretim başına kar gibi ölçümlere odaklanıyordu. Bu alandaki önemli bir araç, ROI'yi ağaç benzeri bir yapıda ayırtıran DuPont-Schema'dır. Üretimde verimlilik ve kalite gibi finansal olmayan faktörler hakimdir. Winslow Taylor bu alandaki en önde gelen yazarlardan biriydi. Yönetimde de bir tür performans ölçümü vardı. Hedeflere Göre Yönetim (MbO) modeli muhtemelen en iyi bilinen ve en yaygın olarak kullanılan modeldir. MbO yaklaşımı, hedefler olmadan optimal planlama, karar verme, yürütme ve kontrolün mümkün olmadığını savunur.

1970'lerin sonlarında ve 1980'lerde birçok yazar, geleneksel, geriye dönük, muhasebe tabanlı performans ölçümü yaklaşımından genel bir memnuniyetsizlik ifade etmeye başladı.

Bourne et al (2000) ve Neely (2005), geleneksel performans ölçütleri, kısa vadeliği teşvik etmek, stratejik odaktan yoksun olmak, yerel optimizasyonu teşvik etmek, sürekli iyileştirme yerine varyansı en aza indirmeyi teşvik etmek ve dış odaklı olmamakla eleştirilmiştir.

Performans ölçümünde ikinci bir aşama, dünya pazarlarındaki değişikliklerin bir sonucu olarak 1980'lerin sonlarında başlamıştır. İşletmeler artan rekabetle karşı karşıya kalıyor, bu da onları maliyetleri düşürmeye ve müşterilerine sundukları değeri artırmaya itiyordu. İşletmeler bu yeni ortamda ayakta kalabilmek için stratejik önceliklerini değiştirmiş ve başta Tam Zamanında (JIT), Toplam Kalite Yönetimi (TKY) ve İş Süreçleri Yeniden Mühendisliği (BPR) olmak üzere yeni yönetim felsefelerini benimsemiştir. Bu değişiklikler, geleneksel performans ölçümlerinin birçok sınırlaması olduğunu ve performans ölçümüne yönelik yeni yaklaşımların gerekli olduğunu ortaya çıkardı. Geleneksel sistemlerin eksikliklerinin üstesinden gelmek amacıyla, "dengeli" veya "çok boyutlu" bir görüşü teşvik eden yapısal performans ölçüm çerçeveleri geliştirilmiştir. Ayrıca, performans ölçüm sürecini desteklemek için prosedürel çerçeveler önerilmiştir.

Sporcu performansını etkileyen unsurlar.

Spor performansı, bazıları sporcuyla yakından ilişkili, kalıtsal ve kazanılmış çeşitli faktörlerin sonucudur, diğerleri ise sporcu ve takım üzerinde bütünsel bir şekilde hareket ederek antrenman ve yarışma sürecini etkiler. Sportif faaliyetlerde ilgi duyulan konulardan biri, bir sporcunun performansını belirlemede genetik faktörler (yetenek kısmen genetik olarak belirlenir) ile antrenman faktörleri arasındaki ilişkidir (Bouchard, 1997). Sergijenko'ya göre (D'Isanto, vd., 2019), büyük sporcuların oğullarının kayda değer sportif yetenekleri miras alma şansı %50'dir. Birkaç büyük sporcunun çocuklarında %75'e varan bir olasılık görülmüştür. Genetik mirasın performansta temel bir rolü vardır, sadece antropometrik, fizyolojik ve psikolojik özellikler kısmen kalıtsal olmakla kalmaz, aynı zamanda eğitimin neden olduğu gelişme kapasitesi de etkilenir (Resnick, 1986).

Bir diğer önemli faktör de kalıtsal olabilen yüksek eğitim yüklerini destekleme yeteneğidir; performansı olumlu yönde etkiler, yaralanma ve aşırı antrenman sendromu olasılığını sınırlar. Bu, eğitime verilen olumlu tepkinin karakteristik özelliğidir, eğitilebilir olarak adlandırılır ve bir dizi eğitim uyarısına yanıt olarak kişinin motor potansiyelini geliştirme yeteneği olarak tanımlanabilir (Issurin, 2016). İkincisi, kaçınılmaz olarak, sporcunun motor davranışını bağlamsal duruma uyarlamasına izin veren tüm bu unsurların kümesi olarak tanımlanabilen sportif tekniğe bağlıdır; bunlar arasında ayrıca antrenör tarafından yapılan hata düzeltilmesi de vardır.

Vücutun zamanla performans gösterme yeteneği olan dayanıklılık, tüm sporlarda başarı için esastır. Sprint ve halter gibi kısa süreli yüksek yoğunluklu sporlarda dayanıklılık, aktivitenin omurgasına benzer ve olayın veya antrenmanın stresinden hızlı ve verimli bir şekilde kurtulmaya yardımcı olur. Uzun mesafe koşusu veya kros kayağı gibi dayanıklılığın merkezi bir unsur olduğu sporlarda, sporcunun oksijeni tüketme ve işleme yeteneğinde yansıtıldığı gibi, sporcunun VO2max'ı olarak ifade edilen maksimum dayanıklılık birinci derecede önemlidir (Karacabey, 2013).

Esneklik, kas gücünün karşı noktasıdır; Bir sporcunun eklemlerinde bulunan hareket aralığı ne kadar büyükse, dinamik olarak hareket etme yeteneği de o kadar büyük olur. Esnek olmayan bir sporcunun olağanüstü bir atletik performans elde etmesi pek olası değildir. İnsan eklemlerindeki esneme, bağ dokularında ve kas yapılarında dengesizlik yaratır, bu da kasın maksimum güce ulaşma yeteneğini azaltacak ve yaralanma riskini artıracaktır.

Çeviklik, denge ve koordinasyon birbiriyle ilişkili üç kavramdır. Spor performansının bu yönleri de kalıtım ve vücut tipinden önemli ölçüde etkilenir, ancak tümü eğitim yoluyla geliştirilebilir. Çoğu sporda, bir sporcunun koşu yüzeyinde düzenlenmiş bir modelden geçmesi gereken basit koşu matkapları gibi bu alanların her birini ilerletmek için geliştirilmiş özel matkaplar bulunmaktadır. Tatbikatlar tersten veya değişen sıralarda çalıştırıldığında tatbikat yoğunlaştırılır. Spor performansının bu nöromüsküler özelliklerinin her biri, kas-iskelet sisteminin gücünden daha az etkilenir ve teknik ve tekrardan daha fazla etkilenir (Gökkaya, & Biçer, 2017).

Birçok sporda, sporcunun performansa bir ritim geliştirme yeteneği, başarı için çok önemli olacaktır. Koşma, kros kayağı, bisiklete binme ve sürat pateni, etkili bir ritim veya kadans oluşturma sporcu düzenli ve fiziksel olarak verimli tutacağı sporlardır. Bir ritmin gelişimi, kas-iskelet sistemi aktivitesine bir kadansın dayatılmasıdır. Spor performansındaki zihinsel kontrol ve ilgili psikolojik faktörler, bir sporcunun çabasının nihai sonucuna yansıyan maddi olmayan varlıklardır (Odabaş, 2000). Pek çok açıdan, sporun zihinsel öğelerinde ustalaşmak en zor olanıdır, çünkü bunlar genellikle meyve vermek için yüksek düzeyde atletik deneyim ve olgunluk gerektirir.

Bir sporcunun kendi kendini motive etme yeteneği, hem yarışmada hem de antrenmanda başarı için esastır. Ayrıca yaratıcılık, başarılı sporcuları sadece yetenekli olanlardan ayıracak soyut bir varlıktır. Yaratıcılık, akıllıca veya iyi tasarlanmış taktiklerle takım oyunlarında kendini gösterir. Bireysel sporlarda yaratıcılık genellikle sporcunun antrenman rutinlerine yaklaşımıyla yansıtılır. Disiplin, hem antrenmanlarda hem de oyunlarda bir faktördür. Disiplinsiz performans kaçınılmaz olarak hataya yol açacaktır; sporcunun antrenman

programlarına uymaması, genellikle standart altı performansla sonuçlanacaktır (Erdoğan, & Kocaekşi, 2015).

Sportif sonuçlar için psikolojik faktörler genellikle gereklidir (Raglin, 2001). Zafer ve yenilgi genellikle sporcunun kişiliğine ve bazı açılardan sporcular (kendi takımı ve rakipler), antrenörler, hakemler, yöneticiler, gazeteciler, halk ve aile arasında kurulan psikolojik ilişkilerin neden olduğu zor duygu dengesine bağlıdır. Son olarak, doping bile performansın yasadışı bir şekilde değiştirilmesine katkıda bulunabilir; hatta yasal ya da yasa dışı, sağlıklı ya da sağlığa zararlı performanslarını suni bir şekilde geliştirmeye çalışan sporcular var (Altavilla, 2018).

Sporcunun performansa getirdiği uyanıklık ve zihinsel keskinlik düzeyi, kişisel koşullar, eğitim veya istihdam baskıları gibi fiziksel yorgunluk veya sporla ilgili olmayan stresler dahil olmak üzere bir dizi birleşik faktörün bir işlevidir. Çevresel faktörler nadiren sporcunun kişisel kontrolündedir; Sporcunun beklenmedik çevresel faktörlere uyum sağlama yeteneği genellikle performans başarısının belirleyicisidir. Başarıyı etkileyebilecek önemli çevresel faktörler vardır. Performansı en üst düzeye çıkarmak isteyen bir sporcu, yalnızca hava veya oyun yüzeyinin koşullarından rahatsız olmaktan kaçınmak için zihinsel kontrolü kullanmamalı, sporcu koşulların olumlu yönde çalışmasını sağlamanın yollarını da incelemelidir (D'Isanto, 2019).

Sporcu için koçluk ve dışarıdan destek, spor performansında herhangi bir faktör kadar önemlidir. Genç sporcular için, aday yarışmacıya yön ve yardım sağlayan bir ebeveyn veya organize spor grubu yoksa, başarı olası değildir. Kayak veya artistik patinaj gibi belirli disiplinlerde, antrenman süresi ve özel koçluk açısından önemli harcamalar olduğunda, bir sporcunun ebeveyn veya başka bir destek olmadan ilerleme olasılığı oldukça düşüktür.

Koçluk, spor performansını olumlu veya olumsuz olarak iki ayrı şekilde etkileyecektir. Antrenörler, bir sporcuya antrenman, taktik, beslenme ve spor tekniği açısından birincil yön sağlar. Spordaki tüm gelişmeler konusunda güncel kalması gereken antrenördür. Bu yönlerden herhangi birinde uygun koçluk yönlendirmesinin olmaması, sporcunun en iyi sonucu elde etmesini engelleyecektir. Daha da önemlisi, bir antrenör, ilişkinin yoğunluğu ve dolaysızlığı nedeniyle sporcunun birincil duygusal desteklerinden biridir (Mazzeo, 2019).

Yaş.

Yaşlanma, çoğu fiziksel (Tanaka Seals, 2008), beceri temelli ve fizyolojik kapasiteleri bozar. Düşüş, spor biliminde, aktiviteler arasında heterojen olan bir özellik olan usta atletlerde performans düşüşlerini ölçmeye odaklanarak geniş çapta çalışılmıştır (Baker, & Tang, 2010).

Bu, iskelet kasları, kalp, damarlar veya beyin dahil olmak üzere çoğu organın yapısındaki ve işlevindeki değişiklikler gibi yaşlanma ile meydana gelen çoklu biyolojik değişikliklerle açıklanabilir. Araştırma ayrıca, yaşlanma ile birlikte tam fiziksel ve bilişsel kalıbı değerlendirmede yararlı bir araç olan, tüm yaşam gelişiminin ve insanın işlevsel kapasitesindeki düşüşün dikkate alınmasını vurguladı.

Odak noktası, yaşlanmanın bir fonksiyonu olarak en yüksek performansın pozitif dışbükey gövdesini tanımlamaktır. Dışbükey gövdenin sürekli, asimetrik bir ters U deseni (veya) olduğu, burada en yüksek performans yaşının yaşamın erken döneminde meydana geldiği bulundu. Birinci aşama, işlevsel kapasitenin gelişimini destekleyen veya engelleyen tüm içsel ve dışsal koşullarla ilgilidir. Örneğin, annenin beslenme durumu, bebeklerinin kilosu ve sağlık durumuyla ve nihayetinde uzun ömürleriyle ilişkilidir (Nandi, vd., 2017). Bu ilişki, performansın zirvesinde azalmayla sonuçlanan optimum olmayan bir geliştirme aşamasının merceğinden anlaşılabilir. Düşük bir tepe performansı muhtemelen daha kısa bir yaşam süresi ile sonuçlanır (burada performans, psikososyal ve fiziksel durumun bir göstergesi olarak anlaşılır). İkinci aşama, yaşa bağlı düşüşü ifade eder. En yüksek performansı kısıtlamaya veya düşüşü hızlandırmaya katkıda bulunan tüm koşullar, muhtemelen artan bir yaşlanma hızı ve nihayetinde daha kısa yaşam beklentisi ile ilişkilidir. Bu nedenle, performansı bozan koşullar yaşam öyküsü yörüngelerini değiştirebilir ve erken ölüm oranlarının artmasına neden olabilir. Örneğin, New York'taki 11 Eylül 2001 felaketinden kurtarma çalışanlarında gözlemlenen azalmış solunum fonksiyonu, nihayetinde yaşam beklentilerini azaltabilir.

Büyük şehirlerdeki hava kirliliği sporcular için bir zorluktur, örneğin Addis Ababa'daki partikül kirliliği, Kenyalılara kıyasla Etiyopyalı sporcuların görece düşüşünde bir faktör olmuştur. Diğer çalışmalar, insan iskelet kaslarında yaşla birlikte meydana gelen yapısal değişiklikleri göstermiş ve bunların ilerleyen yaşla birlikte zayıfladığını ve küçüldüğünü (sarkopeni) bulmuştur. Konstantin et al. 4 saatlik ameliyattan sonra hastalardan alınan kas biyopsilerini incelediler ve burada kasın immobilizasyonuna benzer bir görüntü gözlemlendi. IL6 ve TNF α seviyeleri belirgin şekilde arttı, bu da önemli ölçüde inflamasyona bağlı kas yıkımı ile ilişkilidir. Bu, yoğun bakım sonrası kırılabilirliğin ve kas yıkımı ile yaşlanmanın bir nedenidir (Constantin, 2011).

Cinsiyet.

Atletik performans, kültürü şekillendiren, spor katılımını, atlet gelişimini ve antrenmanı etkileyen doğal biyolojik ve anatomik farklılıkların yanı sıra çevresel güçlerden etkilenen çok faktörlüdür. Olimpik sporlarda erkekler ve kadınlar, muhtemelen “zayıf cinsiyet” erkeklerle

karşılaştırıldığında dezavantajsız rekabet edemeyecekleri için, farklı rekabet sınıflandırmalarında yarışırlar. Spordaki cinsiyet farkı, son on yılda kapanmasına rağmen, kısmen biyolojik farklılıklardan ve aynı zamanda toplumsal ve kültürel etkilere dolaylı devam etmektedir. Bu nedenle, bu yorumun amacı, dünya çapında kadın spor performansını etkilemeye devam eden sorunları yansıtmaktır (Kavasoğlu, Yaşar, 2016).

Sporun, bireyin cinsiyeti, ırkı, yaşı, yeteneği, dini, siyasi görüşü, cinsel yönelimi veya sosyoekonomik geçmişi ne olursa olsun, eğitimi, sağlığı, kültürlerarası diyalogu ve bireysel gelişimi teşvik etmek için ilgili toplumsal bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Bu potansiyele rağmen, spor, dünya çapında kız çocukları ve kadınlar için azaltılmış fırsatlar, bütçe ödenekleri ve sosyal destek ile cinsiyet eşitliği açısından eşitsizlik sergilemeye devam ediyor (Karataş, 2022).

Motivasyon.

Motivasyon, sporcunun içsel enerjilerinin veya ihtiyaçlarının çevresindeki çeşitli hedef nesnelere yönlendirildiği süreçtir. Diğer bir deyişle motivasyon, daha iyi performans gösterme isteğini artıran durumdur. İster çocuk ister yetişkin olsun, her insanın tatmin etmeye çalıştığı belirli temel güdüler veya ihtiyaçlar vardır. Kişinin mevcut davranışı ve bilgisi, tüm ihtiyaçlarını karşılamaya yeterli olduğu sürece, davranışını değiştirmeye veya yeni bilgiler edinmeye çalışmayacaktır. Tutumlarımızı, ilkimizi ve kişiliklerimizi değiştiririz ve yalnızca mevcut davranışımız ve bilgimiz güdülerimizi tatmin etmediğinde yeni bilgiler ediniriz. Yeni bir şey öğrenmek için, önce bizi çeken bir hedef olmalı, ikincisi bizi o hedefe ulaşmaktan alıkoyan bir engel olmalı. Sebebi basit çünkü önümüzde bir engel yoksa mevcut davranışımız ve daha önce edindiğimiz bilgiler bizi doğrudan hedeflerimize götürecektir ve böyle bir durumda öğrenmeye gerek kalmayacaktır (Soyer, vd., 2010). Davranışlarımızı yalnızca gerektiğinde değiştiririz, bu da tatmin edilmemiş güdülerimizin yarattığı hedeflere ulaşmamızı sağlar. En etkili öğrenme, yalnızca güçlü motivasyonla elde edilen maksimum zihinsel aktivite olduğunda gerçekleşecektir.

Hedef belirleme ve bu hedefe ulaşmada öz değerlendirme önemli bir motivasyon kaynağıdır. Hedef ile bu amaca ulaşmak için belirlenen performans arasındaki olumsuz bir çelişki, bireyde değişim için olumsuz bir güç yaratır. Kişiler hedefleri doğrultusunda mücadele ettikçe gelişimlerinin farkına varır ve motivasyonlarını sürdürürler. Performans hedefleri belirleyen kişiler, yüksek düzeyde başarı göstermeye ve başarısızlıktan kaçınmaya odaklanır. Burada hedef, konuyu öğrenmekten ziyade, yüksek notlar veya ödüller gibi ulaşılması gereken sonuçlarla ilgilidir. Öte yandan, öğrenme hedefleri olan kişiler, belirtilen konuyu çok yönlü bir

şekilde öğrenmeye odaklanır. Öğrenmeye istekli insanlar bir şey elde etme veya başkalarıyla karşılaştırılma kaygısı taşımazlar; asıl amaçları, istenen konuyu mükemmel bir şekilde kavramaktır (Stephenson, vd., 2020).

Spor, kişilerin amaçlarına ulaşmak için kendilerini yoğun bir şekilde motive etmeleri gereken bir ortam sağlar. Sonuç olarak, sporcular rekabet gerilimi ve stresiyle karşılaştıklarında spor müsabakalarında hem olumsuz hem de olumlu duygular yaşarlar (Sukys, vd., 2019). Sporcuları spora katılmaya devam etmeye teşvik eden motifler, çağdaş sporlarda önemini korumaktadır. Kalıplar öncül veya sonuç olabileceğinden, sporcuların motivasyonları içsel veya dışsal olabilir. Ayrıca motivasyon süreci dinamiktir ve değişen spor deneyimine veya sporcunun cinsiyetine bağlı olarak değişebilir (Vella, vd., 2021). Sporcu motivasyonu, sporcuların performanslarında en önemli faktörlerden biridir. Antrenörlerin sporcu motivasyonu konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları ve ortaya koydukları antrenman ve oyunlarda yapacakları motivasyon yöntemlerini uygulamaları oldukça önemlidir. Bu nedenle, sporcuların motivasyonunu anlamak ve yönetmek genellikle karmaşık bir süreçtir (Schneider, & Baker, 2006). Sporcuların motivasyonu ve başarısı arasındaki bağlantı çok önemlidir. Motivasyonun düşük olduğu bir durumda performansın düşük olduğunu görmek mümkündür. Her insan kendisine huzur ve mutluluk veren durumlara yönelme, kendisini rahatsız eden ve mutsuz eden durumlardan kaçınma eğilimindedir. İnsanlardaki yaklaşma ve kaçınma dürtüleri motivasyonel yapılarda mevcuttur. O anki durumda hangi eğilim hakimse, güdüler o yöne doğru ortaya çıkar (İkizler, & Karagözoğlu, 1997). İyi bir performansın sergilenebilmesi için fizyolojik ve fiziksel olarak güçlü olduğu kadar psikolojik olarak da sağlıklı ve güçlü olması gerekir. Sporcuların uzun süreli fiziksel aktivitelere katılımı ve devamlılığının sağlanması konusunda birçok teorisyen çeşitli fikirler ortaya atmıştır. Bu teorilerin örneklerinden biri başarı motivasyonu teorisidir. Bu teori, insanların fiziksel aktivitelere katılma nedenlerini, güç olarak ifade edilen bir aktivitenin üstesinden gelme nedenlerini, dolayısıyla harcadıkları kuvvetin yoğunluğunu ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerinin nedenlerini açıklamaya çalışmaktadır.

Stres.

Martens, Vealey ve Burton (1990), tarafından stres, uyarıcı, müdahale ve değişkenlere tepki olarak tanımlanmıştır. Bir uyarıcı değişken olarak stres bir çökticidir; araya giren bir değişken, bir aracı olarak ve bir tepki değişkeni olarak bir davranıştır.” Bir sporcu için strese neden olabilecek birçok faktör vardır. Bunların gösterilmesinin iki yolu vardır, stres modeli ve stres tepki süreci.

Stres modeli, sporda hangi faktörlerin stresi etkilediğini gösterir. Stres performansı etkileyebilir, bir sporcunun strese tepki verme şekli onu etkileyebilir ve stresin yönetimi sporcunun stres düzeyini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Ne yazık ki, genç sporcular için bir başka potansiyel stres kaynağı da ebeveynleridir. Tabii ki, çoğu ebeveyn iyi niyetlidir ve çocuklar, eğitim zor olduğunda veya takımları bir kayıpla karşı karşıya kaldığında, sebat etmek için genellikle cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyar (Raglin, 1992). Ancak bazen, ebeveynler çocuklarının performansına kendi öz değerlerinden çok fazla önem verebilirler ve bu baskı psikolojik stresin artmasına, daha yüksek yaralanma oranlarına ve tükenmişliğe yol açabilir.

Sporda stres çalışması, spor psikolojisi alanı içinde yer alır. Stresle ilişkili birçok rahatsızlık vardır. Bu bozukluklar, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), depresyon ve travma sonrası stres bozukluğunu (TSSB) içerir ancak bunlarla sınırlı değildir. OKB'si olan kişilerde stres kendini gösterebilir çünkü kişi geleneklerine o kadar takıntılı hale gelir ki, ister ışığı kapatma sayısı olsun, ister ellerini temizleme sayısı olsun, kişi bunu doğru sayıda yapmazsa yapana kadar düşüncelerini tüketceklerdir. Stresin birçok belirti ve semptomu vardır ve herkes farklıdır, bu nedenle bir sporcunun tanımladığı bir belirti veya semptom, başka bir sporcunun yaşadığı olmayabilir. Ray ve Weise Bjornstal (2010) bir sporcunun stres yaşayabileceği yedi kategori tanımlamıştır. Bu kategoriler şunlardır: duygusal, davranışsal, biyolojik/fizyolojik, bilişsel, hayali, kişilerarası ve duyusal. Her kategorinin kendi belirti ve semptomları vardır. Duygusal belirtiler ve semptomlar şunları içerir: kaygı, öfke, suçluluk, depresyon, utanç ve kendine acıma. Davranışsal belirti ve semptomlar şunları içerir: uyku bozuklukları, huzursuzluk, saldırgan davranış, alkol veya uyuşturucu kullanımı, somurtma, ağlama, düşük performans, devamsızlık ve sıkılmış yumruklar. Biyolojik veya fizyolojik belirti ve semptomlar arasında kas gerginliği, artan kalp hızı, hazımsızlık, mide spazmları, ağrı ve baş ağrıları bulunmaktadır. Bilişsel belirti ve semptomlar; hüsrana, endişe, çarpıtma, abartma, gerçekçi olmayan performans beklentileri, kusurlu ifadeler ve kendini sabote etmedir. Hayali belirti ve semptomlar, başarısızlık görüntüleri, yeniden yaralanma görüntüleri, yaralanmaya ilişkin geçmişe dönüşler, çaresizlik görüntüleri ve utanç görüntülerini içerir. Kişilerarası belirti ve semptomlar geri çekilme, manipülasyon ve tartışmayı içerir. Son kategori olan duyusal, midede gerginlik, mide bulantısı, soğuk ter, rutubetli eller, ağrı ve kelekleri içerir (Singh, 2010). Her kişi tarafından deneyimlenmeyen birçok stres belirtisi vardır ve her kişi çeşitli belirti ve semptomlar yaşayabilir.

Kaygı.

Spor etkinlikleri alanındaki kaygıya gelince, kaygının en çok rekabetçi spor ortamlarında görüldüğü söylenmektedir. Robinson et al (2015) kaygı ve spor birbiriyle derinden ilişkilidir. Ayrıca kaygının her zaman kötü olmadığını, ancak oyuncuların eylemlerini gerçekleştirirken odaklanmalarına ve uyarılarına yardımcı olabileceğini belirtti. Çeşitli spor aktivitelerine katılırken katılımcıların kaygılı oldukları gözlemlenmektedir. Kumar ve ark. (2015) çoğunlukla genç veya tecrübesiz oyuncuların kaygılı hale geldikleri ve bunun sonucunda performanslarını etkiledikleri sonucuna varılmıştır. Yazar, oyuncunun çok kaygılı olmamasını ve kaygı düzeyinin çok düşük olmamasını tavsiye etmiştir. Ölçülü olarak, kaygı her zaman kötü değildir. Robinson et al (2015). Yeterli düzeyde kaygı, sporda daha iyi sonuç verebilir. Yazar ayrıca, en iyi sonucun ancak oyuncu orta düzeyde kaygıyla katıldığında elde edilebileceğini de gösterdi.

Kaygı, zihni ve bedeni içeren doğal bir insan tepkisidir. Kişi tehlike veya tehdit algıladığında devreye giren bir alarm sistemidir. Beden ve zihin tehlikeye veya tehlide tepki verdiğinde, kişi fiziksel kaygı duyuları hisseder. Olumsuz bir duygusal olarak kaygı, sporcuların büyük bir çoğunluğunun kaygının performansa karşı zayıflatıcı olduğunu düşündüğü spor müsabakalarında algıları etkiler ve bu da performansta düşüşlere neden olabilir (Weinberg, & Gould, 2011). Birçok araştırma, bir yarışmada kazanmanın, bir sporcunun kaygı düzeyini nasıl kontrol edebileceğine bağlı olduğunu göstermiştir. Anksiyete iki alt bileşenden oluşur (Martens, Vealey, & Burton 1990) performansı etkileyen bilişsel ve somatik kaygı. Bilişsel, başarı veya öz değerlendirme ile ilgili olumsuz beklentiler, olumsuz kendi kendine konuşma, performansla ilgili endişeler, başarısızlık görüntüleri, konsantre olamama ve dikkatin dağılması ile karakterize edilen zihinsel bileşendir. Çelişkili olan somatik, otonomik uyarılmalar, sinirlilik hissi, yüksek tansiyon, boğaz kuruluğu, kas gerginliği, hızlı kalp atışı, avuç içi terlemesi ve midenizde kelebekler gibi olumsuz belirtilerle ilgili fizyolojik unsurdur (Humara, 2001).

Anksiyete, spor psikolojisi alanında sürekli olarak incelenen ve atletik performansı etkileyen en yoğun araştırılan psikolojik değişken haline gelen bir yapıdır (Cox, 2007). Spor ve kaygı arasında daha yakın bir ilişki vardır, çünkü sporun doğası gereği rekabetçi olduğunu, kazanma ve kaybetmenin de sporun bir parçası olduğunu biliyoruz. Herhangi bir spor oyunu veya yarışma, kişinin algılanan yeteneği görevin gereklerini karşılamadığında kaygıya yol açabilir. Kaygının spor performansı üzerindeki etkisine yönelik çok sayıda araştırma yapılmıştır. Araştırmacılar, bireysel sporlardaki amatör sporcularda, takım sporlarındaki

sporculara kıyasla rekabetçi durumluk kaygısının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Simon, & Martens, 1977).

Kaygı, sporda çok önemli bir rol oynar. Kaygı yaratan, spora katılımındaki zorluktur. Sporcunun kaygıyla nasıl başa çıkacağı ve ne kadar başarılı olacağını belirler. Kaygı derecesi de bir dizi farklı koşula göre değişir. Rekabetin yüksek olduğu sporlarda, nispeten rekabetçi olmayan sporlara göre kaygının daha fazla olması muhtemeldir, çünkü rekabetçi sporlarda katılımcıların kazanması beklenir ve başarılı olmaları için onlardan büyük talepler alınır. Bireysel ve takım sporu yapan kişiler kaygılı bir görünüm sergilemek zorunda kalabilirler. Oyunlar ve spor alanında hiç kimse kaygısız değildir. Sporcuların spor anlayışları ve mücadelelerindeki performanslarını etkileyen bu önemli faktördür. Anksiyete azaltılabilir veya koşullara göre artabilir. Sporcular, gevşeme, hipnoterapi, bilişsel davranış terapisi ve pozitif düşünme gibi teknikleri kullanarak kaygıyı yönetebilirler.

Sürantrenman (Overtraining).

Aşırı antrenman ayrıca uykusuzluk, iştahsızlık, huzursuzluk ve uyku bozuklukları semptomlarıyla birlikte sinirlilik hissine neden olabilir. Aşırı antrenman genellikle kronik yorgunlukla ilişkilendirildiğinden, bu mantıksız görünebilir, ancak muhtemelen “aşırı uyarılmış” bir durumdan kaynaklanmaktadır. Sürekli, yüksek stres hormonları salınımı sempatik aşırı aktiviteyi karakterize eder; Bu, aşırı antrenmanlı atletlerde yüksek dinlenme kalp hızının gözlenmesinin bir nedenidir (Halsen, & Jeukendrup, 2004).

Seanslar arasında yeterli dinlenme süresine izin vermeden egzersiz yaptığınızda aşırı antrenman meydana gelebilir. Belirli bir noktadan sonra, çok fazla egzersiz sağlığınıza zarar verebilir ve özellikle egzersizleriniz birbirine yakınsa sonuçlarınızı engelleyebilir. Aşırı antrenman sendromu (OTS) fitness seviyenizi düşürebilir, performansınızı olumsuz etkileyebilir ve yaralanmalara neden olabilir. Halter, kardiyo ve HIIT egzersizlerinin tümü tükenmişliğe neden olabilir. OTS, “ruh hali durumundaki bozukluklarla birlikte performansta spora özgü bir düşüş” olarak tanımlanmaktadır. Haftalar veya aylar süren bir iyileşme dönemine rağmen düşük performans devam ediyor.

Daha yüksek bir seviyede performans göstermek için, kendini adanmış sporcuların çoğu, bir antrenman sezonu boyunca antrenmanlarının hacmini ve yoğunluğunu artırır. Bununla birlikte, bu artışlar, sporcuların vücutları bunlarla başa çıkmaya hazır olmadan önce meydana geldiğinde veya yeterli iyileşme olmadan gerçekleştiğinde, artan antrenman stratejisi, kronik yorgunluk ve performansta düşüşlerle kendini gösterebilir. Aşırı Antrenman Sendromunun Belirtileri aşağıdaki gibidir (Fry, Morton, & Keast, 1991):

- Azaltılmış fiziksel performans
- Genel yorgunluk, uyuşukluk hissi
- Uykusuzluk hastalığı
- İştah değişikliği
- Sinirli, huzursuz, heyecanlı, endişeli
- Vücut ağırlığı kaybı
- Motivasyon kaybı
- Zihinsel yoğunlaşma eksikliği
- Depresyon duyguları

Aşırı antrenman semptomunun birçok özelliği majör depresyonla örtüşür. Dış stres faktörlerinin aşırı antrenman sendromunda rol oynadığını anlamak önemlidir. En iyi savunma, dış stresi minimumda tutmaktır. Mesleki veya ailevi yükümlülükler nedeniyle bu mümkün değilse, yüksek stresli dönemlerde antrenman hacmini veya yoğunluğunu azaltmak iyi bir fikir olabilir.

Performans Duygu Durumu Kavramı

Optimal performansın bir diğer adı ise akış'tır. Csikszentmihalyi' (1990) ye göre akışın yaşanıyor olması insana keşfetme ve yaratıcılık duygusu verir. Akış, zorluk ve becerilerin eşit olduğu durumlarda tam anlamıyla gerçekleşir (Weinberg, & Gould, 2003).

Akıştayken yani performans duygu durumundayken, kişi kendini güçlü ve pozitif hisseder, benlik veya başarısızlık hakkında endişelenmez. Akış, bir şekilde ortalamadan daha iyi olarak öne çıkan, bireyin tamamen yapılan şeye odaklandığı ve deneyimin kendi başına çok ödüllendirici olduğu bir deneyim olarak tanımlanabilir. Bu tanım akışın çeşitli özelliklerini kapsamaktadır. Akış, zorluklar ve beceriler dengelendiğinde ve bir bireyi genişlettiğinde ortaya çıkan optimal bir psikolojik durumdur. Akışın toplam odağı ve bu durumun ilişkili pozitif deneyimsel özellikleri, bireylerin deneyimlerini ortalamadan optimale taşımaları için bir fırsat sağlar. Bu yükseltilmiş deneyim seviyesinin bir sonucu, en yüksek performansın sıklıkla elde edilmesidir (Aşçı, vd., 2007). Ancak akış, ortaya çıkabilecek herhangi bir performans sonucu için değil, öncelikle şu anda tam katılımı deneyimleme fırsatı için çok önemlidir.

Akışın ilk ve belki de en kritik boyutu, zorluk-beceri dengesi kavramıdır. Akışın, birey ortalama zorluk ve beceri deneyiminin ötesine geçtiğinde meydana geleceği tahmin edilmektedir. Ortalamanın ötesine geçmek, bir göreve zihinsel enerji yatırımı anlamına gelir. Algılanan zorluklar, zorlukların üstesinden gelmek için becerilere sahip olma inancıyla eşleştirildiğinde, akışın gerçekleşmesi için sahne hazırlanır. Zorluk ve beceri algısı, akış

durumundaki herhangi bir nesnel zorluk veya beceri seviyesinden daha önemlidir (Yıldız, Gülşen, & Yılmaz, 2015). Yani, akış deneyiminin tahmini, bireylerin bu durumlarda gerçekten var olabilecek zorluk ve becerilerin seviyelerine atıfta bulunmak yerine, durumlardaki zorluk ve becerilerin seviyelerini nasıl algıladıklarına dayanır.

Akışta, kişi tamamen eldeki göreve katılır. Akış, farklı karmaşıklık seviyelerinde ortaya çıkabilir, ancak tanımı gereği, basit bir görevi mi yoksa karmaşık ve tehlikeli bir jimnastik rutini mi içerdiğinden bağımsız olarak akış doğası gereği ödüllendiricidir. Csikszentmihalyi, farklı akış düzeylerini mikro ve makro akış deneyimleri olarak sınıflandırdı. Mikro akış deneyimleri, günlük yaşamın kalıplarına uyması için önerildi, oysa makro akış, daha yüksek düzeyde karmaşıklık ve katılımcı üzerindeki taleple ilişkili deneyimler için ayrıldı (Altıntaş, 2015). Bu son deneyimler genellikle en yüksek performans ve en yüksek deneyim ile ilişkilendirilir.

Performans duygu durumu kavramı, psikolojide insanların bir aktivite sırasında deneyimleyebilecekleri içsel olarak ödüllendirici deneyimi tanımlamak için kullanılmıştır. Csikszentmihalyi'ye (1988) göre akış kavramı veya optimal deneyim, “bilincin tüm içerikleri birbiriyle ve kişinin benliğini tanımlayan hedeflerle uyumlu olduğunda elde edilir. Bunlar haz, mutluluk, tatmin, keyif dediğimiz öznel koşullardır” . Duygu durum deneyimi, olumlu duygulanım, dikkatin odaklanması, özümseme, spontane eylem, bir aktiviteyi gerçekleştirmeye tamamen daldırma, eylemler ve çevre üzerinde kontrol algısı, ani ve kesin geri bildirim, benlik kaybı ile işaretlenmiş optimal bir öznel zihinsel durum olarak tanımlanmıştır (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2014). Akışın oluşumuyla ilgili önemli bir konu, belirli durumsal veya kişisel özelliklerin akış deneyimini kolaylaştırıp kolaylaştırmadığıdır. Akış teorisinin iş, boş zaman etkinlikleri, eğitim veya spor gibi çeşitli araştırma alanlarında incelenmesi, akış deneyiminin yoğunluk ve sıklık açısından olduğu kadar akışı oluşturan durumsal veya bireysel faktörler açısından da farklılık gösterdiğini gösterir (Ellis, Voelkl, & Morris, 1994).

Duygu durumu kavramı kendi içinde paradoksal bir zihin durumudur. Konsept, ayrıntılı açıklamalar ve analizler zaman içinde uçup giden bir an olarak deneyimleniyor. "Akış" bir zihin durumudur - sporcular performanslarına tamamen dahil olduklarında, zaman algılarını kaybettiklerinde, ana konsantre olduklarında (dikkat dağıtmadan veya seyreletmeden) ve son derece yüksek seviyelerde performans sergilediklerinde elde edilir. Esasen bunlar, sporcular, antrenörler ve danışmanlar olarak hepimizin başarmaya çalıştığı spor anlarıdır. Akış zihin durumu, spordaki aşırı derecede olumlu başarılarla ilişkilendirilmekle kalmamış, aynı zamanda bize yaşamlarımızda anlam sunduğu gösterilen zihin durumudur.

Performans duygu durumu, bir göreve tam anlamıyla dahil olmanın özel bir psikolojik durumudur. Akış halindeyken, sporcular tamamen yaptıkları şeye odaklanırlar ve bu artan

dikkat, bir dizi olumlu faktörle ilişkilidir. Odaklanmış bir zihniyete eşlik etmek, kişinin ne yapacağını ve nasıl yaptığını tam olarak bilmek, yapılan görevle birlik duygusuna sahip olmak ve kişinin performansını kontrol altında hissetmek gibi faktörlerdir. Akışın gerçekleşmesi için bir dizi faktörün mevcut olması gerekir ve çoğu kişinin elde etmesi kolay bir durum değildir (Csikszentmihalyi, & Rathunde, 1993). Bununla birlikte, bir kez deneyimlendiğinde, bireyler, bir deneyimin özünde ne kadar ödüllendirici olduğu için akışı yeniden deneyimlemek için motive olurlar. Duygu durum deneyimini anlamak önemlidir çünkü optimal öznel deneyime bir geçit sağlar.

Duygu durumu, yüksek düzeyde performans ve olumlu deneyim ile ilişkilidir. Jackson'ın en iyi performansların nitel içerik analizleri ve Jackson ve Roberts'ın (1992) nicel sonuçları, sporcuların en iyi performanslarının duygu özellikleriyle ilişkili olduğunu gösterdi. En iyi performans gösteren sporcular, en kötü performanslarından veya genel olarak rekabet ettikleri zamana göre daha yüksek duygu durum dereceleri gösterdiler. Tam bağlılık, açıkça tanımlanmış hedefler, bir sporcunun ne kadar iyi performans gösterdiğine dair geri bildirim, aktiviteyi gerçekleştirmeye odaklanma, görevle ilgili düşünceler, kontrol duygusu ve eğlence, güven ve keyif duyguları gibi faktörler en sık görülen psikolojik özellikler arasındaydı (Gould, Eklund, & Jackson 1992).

Performans duygu durum modeli.

Mihaly Csikszentmihalyi, performans duygu durum kavramını 1970'lerde, seçilmiş bir etkinliğe katılım zamanlarında her şeyin bir araya geldiği bireylerin deneyimlerini araştırdıktan sonra geliştirdi. Başlangıçta Csikszentmihalyi tarafından araştırılan aktivite türleri, ameliyattan dansa, satranca ve kaya tırmanışına kadar çeşitliydi. Ortamdaki bu kadar çeşitliliğe rağmen, birey için bir şekilde özel olarak öne çıkan anlarda hissedilenlere ilişkin yanıtlarda önemli bir tutarlılık vardı (Csikszentmihalyi, & Rathunde, 1998).

Bu özel deneyimleri belirtmek için duygu durum teriminin seçildiği ilk araştırmalarından bu yana, Csikszentmihalyi bu deneyimi inceleyen bir araştırma programını sürdürdü. Performans duygu durumu, günlük yaşamdan bilimsel keşiflerle ilişkili bir zihin durumuna kadar çeşitli ortamlarda incelenmiştir. Performans duygu durumunun farklı ortamlarda bireyler tarafından nasıl tanımlandığı konusunda dikkate değer bir tutarlılık vardır. Akışın bireye getirdiği zevke ek olarak, akış deneyimi birçok olumlu psikolojik özellik ile ilişkilidir ve optimal bir performans durumudur. Akış, pozitif psikolojide, özellikle pozitif öznel deneyimle ilgili olarak, psikolojide büyüyen bir ilgi alanı olan anahtar bir psikolojik yapı olarak tanımlanmıştır (Delle Fave, & Massimini, 1988).

Duygu durum teorisinin temel sorunlarından biri, bir bireyin akışta olup olmadığının, zorlukların veya becerilerin nesnel doğasından ziyade, mevcut zorluklar hakkındaki algısına ve becerilerinin doğasına bağlı olmasıdır. Zorluklar ve beceriler dengede olarak algılandığında, kişi anın tadını çıkarır ve yeni beceriler öğrenmek ve benlik saygısını ve kişisel karmaşıklığı artırmak için yeteneklerini geliştirir. Böylece kişi can sıkıntısı, endişe duymadan bu beceriler üzerinde hareket edebileceğini hisseder. Öte yandan, beceriler zorluktan daha iyi performans gösterdiğinde gevşeme olur, beceri ve zorluklar ortalamanın altında olduğunda ilgisizlik olur ve nihayet zorluklar becerilerden daha ağır bastığında endişe olur (Heine, 1996). Bir kişi, iki yönlü bir dinamik aracılığıyla duygu durumuna ulaşmaya çalışabilir. Örneğin, bir kaygı durumunda, kişi zorluk seviyesini dengelemek için kişisel becerilerini artırmaya çalışacak veya kişi gevşeme yaşarsa daha zorlayıcı durumlar aramaya çalışacaktır (Moneta, & Csikszentmihalyi, 1996). Başka bir deyişle, bir kişi zorlu bir aktivitede ustalaştıkça, beceri seviyesi artar. Akışı deneyimlemeye devam etmek için, kişi daha karmaşık beceriler bulmaya çalışmalı ve bu şekilde kişide daha fazla karmaşıklık inşa etmelidir. Csikszentmihalyi'nin kavramsal akış teorisi, bir akış deneyimine dokuz bileşen önerir:

- 1) Zorluk-beceri dengesi;
- 2) Eylem ve farkındalığın birleştirilmesi;
- 3) Net hedefler;
- 4) Kesin geri bildirim;
- 5) Eldeki göreve odaklanma;
- 6) Kontrol duygusu;
- 7) Özbilinç kaybı;
- 8) Zamanın dönüşümü; ve
- 9) Ototelik deneyimi (Csikszentmihalyi, 1990)

Akış modelinin kültür, sınıf, cinsiyet ve spor alanlarında güçlü olduğu kanıtlanmıştır (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2009). Bu durum, bireylerin benzer boyutsal deneyimler yoluyla baskı altında performans gösterdiği, ancak kendisini katılımcılar tarafından tanımlanan kasıtlı konsantrasyon, yoğun çaba ve yükseklik farkındalığı yoluyla akıştan farklılaştırdığı alternatif bir ortaya çıkan tepe performans durumundan, kavrama durumundan farklıdır (Swann, vd., 2017).

Akış ve en yüksek performans ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiden dolayı, akışı anlamak ve elde etmek, sporcular için pratikte büyük ilgi görmektedir (Pain, Harwood, & Anderson, 2011). Her ne kadar akış, tenis oyuncularında performansla pozitif olarak ilişkili olsa da ve performansla birlikte akıştaki artışlarla bağlantılı olsa da, akış durumu bir doruk

performansın sonuçlarından (yani kazanma) ve doruk deneyimlerin duygularından farklı bir kavramdır (Harmison, 2011). Örneğin, kişi iyi performans gösterebilir ancak optimal bir akış durumunda olmayabilir. Yüksek konsantrasyon seviyeleri, net hedefler, açık geribildirim ve kontrol duygusu gibi ortak tanımlayıcılar nedeniyle akış sırasında performansın artması beklenebilirken, uygulanan performans stratejileri her zaman akış tanımlayıcılarını desteklemez. Bu nedenle, akış eğitimi neyin oluşturduğunu belirtmek, benzer olabilir ancak en yüksek performans veya kavrama durumları için eğitim ile aynı olmayabilir. Örneğin, en yüksek performans eğitimi genellikle performans hedeflerine ve sonuçlara ulaşmaya odaklanırken, akış eğitimi daha çok içsel motivasyonu veya akış öncüllerini ortaya çıkarmaya odaklanabilir.

Performans duygu durumu ile ilgili yapılan çalışmalar.

Bugüne kadar, sporcuların performansının psikolojik konularını incelemeye yönelik büyük ilgiye rağmen, spor psikologları, yüksek performans seviyelerinin altında yatan olumlu psikolojik nitelikleri görmezden gelerek, esas olarak sporcuların deneyimlerinin kaygı ve stres gibi olumsuz faktörlerine odaklandılar. Optimal psikolojik durumlar ile sporcuların performansı arasındaki ilişkinin belirlenmesi, optimal zihinsel durumların desteklenmesine yardımcı olacak zihinsel antrenman programlarının geliştirilmesine yardımcı olabilir. Teorik açıdan bakıldığında, sporda ortogonal model ile akış deneyimi arasındaki ilişkinin incelenmesi yapılmamıştır. Buna ek olarak, bugüne kadarki akış deneyimi ve spor performansı çalışması, öncelikle sporcuların yüksek ve düşük performans seviyeleri arasındaki öznel algılarına ve görüşmelerine ve ayrıca başarılı ve daha az başarılı performansların karşılaştırılmasına dayanmaktadır. Bu nedenle, meydan okuma ve becerilerin bağımsız ilişkisinin yanı sıra meydan okuma: beceri oranlarının akış deneyimi ve sporcuların performansı ile ilişkisini incelemek önemli görünmektedir. Ayrıca, akış faktörleri ile hem öznel hem de nesnel performans ölçümleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, nicel bir bakış açısından, spor performansının altında yatan psikolojik nitelikler hakkında daha kapsamlı bilgiler sağlayabilir.

Moneta ve Csikszentmihalyi (1987), duygu deneyimini çeşitli bağlamlarda inceleyerek, “zorluklar ve beceriler arasındaki dengenin bazı bağlamlarda olumlu bir etkisi olduğunu ve diğerlerinde çok az veya hiç etkisi olmadığını” belirtir. Başka bir deyişle, yarışmanın zorlukları ve sporcunun becerileri, birbirleri üzerinde bağımlı bir etki veya deneyim kalitesi üzerinde bağımsız bir etki yaratan iki öznel deneyimsel değişkendir. Müsabaka öncesinde veya sırasında, meydan okuma ve beceri seviyesi, bireysel niteliklere (örneğin, deneyim, zihinsel hazırlık, fiziksel hazırlık) veya durumsal özelliklere (örneğin, rekabetin önemi, zorlu rakip) bağlı olarak doğada dinamiktir.

Stein ve meslektaşları (2012), rekabetçi bir ortamda bir kişinin algılanan becerilerinin seviyesinin deneyim kalitesi ile pozitif olarak ilişkili olduğunu, oysa bir öğrenme ortamında hem kişinin algılanan becerilerinin hem de zorlukların deneyim kalitesi ile ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Jackson ve Roberts (1992), yarışmanın zorlukları ile sporcuların en iyi ve en kötü performansları arasındaki becerileri arasındaki dengeyi incelemişlerdir. Sonuçlar, sporcuların en kötü performanslarındaki zorluklar ve beceriler arasındaki ortalama puanlarda büyük farklılıklar ortaya çıkarırken, en iyi performanslarında hiçbir fark bulunmadı. Ayrıca, zorlukların ve becerilerin ortalama değerleri, en iyi performanslarında en kötü performanslarından daha yüksekti. Sporcular tarafından akışı etkileyen faktörler olarak algılanan faktörler, Jackson'ın araştırmasında, öncül ve yıkıcı faktörlerin faydalı anlayışlarını sağlamaya hizmet etmiştir. Sporcular tarafından performansları sırasında akışın oluşup oluşmadığını etkilemek için algılanan faktörlerin örnekleri, performansa yönelik motivasyon düzeyi, fiziksel hazırlık ve hazır olma, kendine güven ve odaklanmayı içeriyordu. Akış yapısına büyük ilgi, akışı deneysel olarak incelemenin farklı yollarının geliştirilmesine yol açtı ve bu araştırma çabası, akışı uygulamalı araştırmacı ve ayrıca performans ortamlarında akışla ilgilenen uygulayıcılar için daha erişilebilir bir psikolojik kavram haline getirdi.

Kimiecik ve Stein (1992), duygu durum deneyimini daha iyi anlamak için araştırmacıların nesnel sonuçlarla birlikte öznel durumları incelemeleri gerektiğini öne sürdüler. Jackson ve arkadaşları (2001) duygu durum ile hem öznel hem de nesnel kriterler arasındaki ilişkileri incelemeye çalıştılar. Performans ölçütleri, bitirme pozisyonu ve algılanan başarıyı içeriyordu ve her iki ölçüm türünde de akışla ilişkiler bulundu.

Jackson ve diğerleri (2001) tarafından yürütülen akışın tahmin edicileri üzerine yapılan araştırmalar, akışta olmanın nasıl "hissettirdiği" ve akış durumlarının nasıl oluştuğuna dair öz raporları ve röportajları kullanarak elit düzeydeki sporculara odaklandılar. Her ne kadar elit sporcularla yapılan görüşmeler akış olgusunu anlamak için önemli olsa da, sonuçlar yalnızca elit sporculara genellenebilir. Rekreatif olarak aktif bireylerin akışa ulaşma yeteneği için var olabilecek potansiyel kişisel tahmin edicileri gözlemlemek, aktivite programı geliştirmeyi/planlamayı ve deneyim seviyelerine göre uyarlama egzersizlerini etkileyebilir ve (gelecekteki araştırmalarla birlikte) akademik öğretim/test stratejilerini ve yönetim tekniklerini bile etkileyebilir.

1995 yılında Stein ve ark. her biri akışın farklı yönlerini gözlemlemeyi amaçlayan üç çalışma yürütmüştür. Çalışmaların her biri aktivitelerinde rekreatif olarak aktif olan bireyler kullanılarak yapılmıştır. İlk çalışmada, araştırmacılar küçük bir hafta sonu tenis

turnuvasında yarışan katılımcıları işe aldı (Jackson, 1995). Araştırmacılar, görevlerine veya ego odaklarına ve ayrıca tenis maçının sonucuna göre bireyler arasındaki akış deneyimlerindeki farkı ölçtüler. İkinci çalışma, bir kolej basketbol aktivite kursunda gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, araştırmacılar zorluklar, can sıkıntısı ve ego/görev hedefleri ile akış deneyimleri/keyfi arasındaki ilişkileri gözlemlediler. Üçüncü çalışmada, araştırmacılar 65 yaş üstü golfçülerde akış deneyimlerine yol açan öncülleri belirlemeye çalıştılar. İstatistiksel olarak anlamlı bazı bulgular olmasına rağmen, yazarlar küçük örneklem nedeniyle 3 çalışmanın hepsinin sonuçlarının temelde zayıf olduğu sonucuna vardılar. Yazarlar, akışın gözlemlenmesine rağmen, ölçülen belirleyicilerin aktiviteye bağlı olarak akışla tutarsız bağlantılara sahip olduğunu belirlediler. Özellikle tenis çalışmasında ego odaklı bireyler daha az akış yaşarken, basketbol oynayan ve ego odaklı öğrenciler daha fazla akış deneyimlemiştir. Bu nedenle, bir faaliyet için akışı kolaylaştıran mekanizmalar, tüm faaliyetlerde aynı etkiye sahip olmayabilir; ancak akış raporlarının faaliyetler arasında miktar olarak benzer olması nedeniyle, fiziksel aktivitedeki akış deneyimini öngören bazı temel ortak değişkenlerin olması muhtemeldir.

Akış kavramına olan ilgi, bu deneyimden yararlanmak için bir dizi yaklaşıma yol açmıştır. Akışı değerlendirmek için hem nitel hem de nicel yaklaşımlar kullanılmıştır. Görüşmeler yoluyla akış deneyimi hakkında derinlemesine bilgi edinilmiştir. Rastgele zamanlarda ses vermek üzere programlanmış çağrı cihazlarının kullanımı yoluyla meydana gelen deneyimin örneklenmesi, akışı değerlendirmek için kullanılan başka bir yaklaşım olmuştur. Kişisel bildirim anketleri, deneyim örnekleme yöntemi olarak bilinen bu yaklaşımın bir parçasıdır. Performanstan sonra ve daha genel olarak uygulanabilen öz-bildirim anketlerinin geliştirilmesi, akış deneyimiyle ilişkili faktörleri anlamak için diğer psikolojik yapılarla birlikte akışın değerlendirilmesini kolaylaştırmıştır. Susan Jackson ve meslektaşları tarafından geliştirilen Akış Ölçekleri seti, araştırmacılara ve uygulayıcılara akışı değerlendirmek için bir dizi ölçüm seçeneği sunar. Bunlar, durum ve eğilim seviyelerinde değerlendirilen dokuz boyutlu akış modeline dayalı ölçekleri içerir (Jackson, vd., 1998).

Performans duygu durumunun kavramsallaştırılması.

Performansla ilgili olarak "akış" kavramı ilk olarak 1970'lerde akışı "tam katılım ile hareket ettiğimizde ortaya çıkan bütünsel duyum" olarak özetleyen Csikszentmihalyi tarafından tanıtıldı ve tanımlandı. Belirli bir görev sırasında akışı deneyimlerken, kişi odaklanır ve o anda dahil olduğu görevle tüketilir. Akış, fiziksel olabilecek bir tür performans/görev ile bağlantılı psikolojik bir durumdur. Bu optimal deneyimleri ortaya çıkarabilecek sayısız aktivite vardır ve bunlar arasında spor, sanat, günlük işler (bahçecilik), rekreasyon ve hatta okuma sayılabilir

(Jackson, & Csikszentmihalyi, 1999). 1975 yılındaki çalışmasında Csikszentmihalyi, faaliyetlerinde (örneğin kaya tırmanışı, satranç, dans, basketbol, yüzme, beste, hentbol) seçkin olarak kabul edilen kişilerle görüşmeler yapmıştır. Mülakatlar sırasında verilen yanıtlara göre akış, çeşitli unsurlardan meydana geldiği şeklinde karakterize edilmiştir.

Sporda veya fiziksel aktivitede akış (veya akış olarak "alandan" olmak, sporcular tarafından anekdot olarak anılır) genellikle en yüksek performansla ilişkilendirildiğinden, akışla ilgili araştırmaların çoğu, üniversiteli veya elit düzeydeki sporcuları katılımcı olarak kullanmıştır. Bu araştırma çoğunlukla deneyim(ler)i icracının bakış açısından tanımlamaya odaklanmıştır. Örneğin, Jackson yedi farklı spor dalından yirmi sekiz seçkin sporcuyla işe aldı. Sporculardan akış deneyimlerinin ayrıntılarını, hatırladıkları ve en çok nelerin farkında olduklarını ve ayrıca deneyimin belirli özelliklerini açıklamaları istendi. Araştırmacı akışı tanımlamaya odaklanmamıştı, bunun yerine, sporcuların akışa ulaşmış ulaşmadığını belirleyen olayın meydana gelmesiyle ilgili faktörleri belirlemekle ilgilendi. Bir sporcunun akış elde etmesine yardımcı olan on faktör belirlendi. Çoğunlukla bu faktörler, aktivite sırasındaki zorluk-beceri dengesi ve/veya sporcunun uygun hazırlık/zihniyete sahip olmasıyla ilgilidir. Sporcular, akışın sağlanmasına yardımcı olan faktörleri tanımlamanın yanı sıra akışı engelleyen faktörlerden de bahsetmiştir. Bu faktörler genel bir ilgisizlik ve düşük düzeyde uyarılmayı içeriyordu (Jackson, & Csikszentmihalyi, 1999).

Jackson'ın çalışmasının ikinci amacı, akışın algılanan kontrol edilebilirliğini belirlemektir. Sporculara, akışın (sporcu) üzerinde kontrol sahibi oldukları bir şey olduğunu düşünüp düşünmedikleri soruldu. Görüşülen sporcuların çoğu (%79) akış üzerinde kontrolleri olduğunu bildirdi. Bazı sporcular, "Bunu ben gerçekleştiriyorum" diyerek akışı tamamen kontrol ettiklerini hissettiler. Akışı kontrol edilebilir olarak algılayan sporcular, bir meydan okuma-beceri dengesine ilişkin algılarını ve aktiviteye giden zaman diliminde (24 saate kadar) uygun hazırlık ve zihniyetin önemini anlattılar. Sporcular, muhtemelen küçük bir olayın bile akış deneyimini etkileyebileceğini açıklayarak hazırlık ve zihniyetin önemini vurguladılar. Kontrol edilebilirlik ve akış sıklığı ile ilgili algılarından bağımsız olarak, sporcular oybirliğiyle akışın atletik başarının önemli bir yönü olduğunu hissettiler; katılımcılardan birinden alıntı yapmak gerekirse, "bu akışı ideal olarak veya tamamen kontrol edebilen biri sporda çok fazla güce sahiptir". Sonuç olarak, sporcular tarafından verilen toplam 361 yanıtın %67,9'u akışın kontrol edilebilir olarak görüldüğünü ve yanıtların %82,4'ü akış deneyimini öngören değişkenlerin kontrol edilebilir olarak görüldüğünü belirtmiştir.(Jackson, & Marsh, 1996).

Araştırmacılar, akış deneyimlerine ilişkin algıların raporlarını toplayarak, sporcuların akışın faydalı etkilerine ilişkin algılarını belirleyebildiler. Fiziksel aktivitede akışın en yaygın

olarak bildirilen faydaları, geliştirilmiş performans ve son derece olumlu (ototelik) bir deneyim algısıdır. “Tamamen bir aktiviteye dalmış ve ondan yoğun bir şekilde keyif alan” (De Nicola, vd., 2010) fikri, rekabetçi sporcuların, eğlence amaçlı egzersiz yapanların ve hatta günlük aktivitelerle uğraşan insanların bile yapabilmeleri beklenen bir şeydir.

Ancak akış konusundaki araştırmaların çoğu elit düzeydeki sporcular üzerinde yapılmıştır. Her tür birey hemen hemen her aktivite sırasında akışı deneyimleyebilmesine rağmen (Csikszentmihalyi, 1975); eğlence amaçlı egzersiz yapanlarda akış henüz araştırmacılar tarafından aynı düzeyde ilgi görmemiştir. Ortamların varyasyonları ve etkinliklere verilen duygusal tepkiler, araştırmacıların algılanan deneyimsel farklılıkları ölçmek için tüm katılımcıların aynı uyaranlara maruz kaldığı akış elde etmek için genel popülasyon yeteneğini test etmesi gereken neden(ler)in bir parçasıdır.

Performans duygu durumunun oluşumunu etkileyen faktörler.

Akış, rekabetçi sporcular, eğlence amaçlı egzersiz yapanlar ve hatta günlük faaliyetlerde ve çalışırken insanlar için arzu edilen bir bilinç durumu olarak tanımlanmıştır. Spesifik olarak akış, Csikszentmihalyi tarafından, kişinin çeşitli etkinliklere (oyun ve/veya diğer eğlenceli durumlar) tam katılımıyla hareket ettiğinde hissedilen bütünsel duygu olarak tanımlanır. Bir aktivite sırasında akış halindeyken hissedilen deneyimler, bir andan diğerine birleştirilir (Moller, Meier, & Wall, 2010). Akışın çeşitli ortamlarda arzu edilir olduğu düşünülür, çünkü zihin ve beden ideal bir senkronizasyon durumunda birlikte çalıştığında, performansın artması beklenir. Akışı yaşamak, aktiviteden sonraki olumlu duygusal tepkilerle de ilişkilidir. Bu olumlu (ototelik) deneyimler, aktiviteye devam etme arzusunu (bağlılığı) ve uygulanabilir olduğunda aktivitedeki becerileri geliştirmeye devam etme arzusunu etkileyebilir.

Sporcular, sanatçılar ve müzisyenlerin hepsi performans gösterirken veya yarışırken bir akış durumuna girmeyi ve bunu sürdürmeyi arzular. Akışı deneyimlerken, sanatçılar kendilerini en iyi hissederler ve çoğu zaman en yüksek seviyelerine ulaşırlar (Palomäki, vd., 2021). Akış, bilişsel, fizyolojik ve duyuşsal faktörlerden oluşur (ve algılanan zorluklar veya mevcut becerilere uymayan ancak mevcut becerileri aşmayan eylemler için fırsatlar ve net hedefler ve konuyla ilgili anında geri bildirim arasında bir denge ile karakterize edilir. Akışı deneyimleyen birey büyük bir neşe ve mutluluk duyar ve bu deneyimi yeniden yaşamayı amaçlar. Csikszentmihalyi'ye göre, akış deneyimi aşağıdaki dokuz boyutla karakterize edilebilir.) Csikszentmihalyi, & Bouffard, 2017):

- (1) Bir meydan okuma-becerilerin kendini meşgul hissetmek ama bunalmamak için dengesi;

- (2) Kişinin mevcut göreve konsantre olmasını ve bir sonraki adımda ne olduğunu bilmesini sağlarken dikkat dağınıklığını ve stresi azaltan net hedefler;
- (3) Eylem-farkındalığın birleşmesi, yani kişinin tamamen duruma kendini kaptırması;
- (4) Akışı deneyimlerken her zaman ne yaptıklarını bildiklerini ima eden açık ve net geri bildirim
- (5) İlgisiz şeyler tarafından dikkati dağılmadan aktivitedeki kişiyi özümseyen, görevle ilgili yüksek konsantrasyon;
- (6) Mutlak bir kontrol duygusu;
- (7) Kişinin kendini aktiviteye o kadar kaptırmasına yol açan bir öz-bilinç kaybı, ego yönelimli koruma eksikliği;
- (8) Zamanın dönüşümü, yani akış yaşanırken zamanın ya yavaşlaması ya da akıp gitmesi ve son olarak
- (9) Aktivite kendi içinde bir amaç haline geldiğinden ototelik bir deneyim. Bu boyutları deneyimlemek, icracıların aktiviteye tamamen dalmış hissetmelerine ve hiçbir çaba gerektirmediği hissine sahip olmalarına yol açar

Sporda akış durumu ile performans düzeyi arasında güçlü bir pozitif ilişki vardır. Akış durumları, yüksek kaliteli performansla bağlantılı olmanın yanı sıra, güvenle, spora özgü eylemlerin gerçekleştirilme kolaylığı ve otomatiklik ile ilişkilendirilir (Harris, Vine, & Wilson 2017). Optimal işleyiş durumu olarak nitelendirilen akış, kişinin potansiyelini tam olarak gerçekleştirmesi için kişinin ortalama ve olağan beceri düzeyini aşmasına izin verir. Akış ayrıca yeni becerilerin kazanılmasını ve becerilerin geliştirilmesini etkiler (Carli, Fave, & Massimini 1988).

Zorlu bir aktivitede ustalaştıkça, daha az kapsayıcı hale gelir ve temsil ettiği zorluk daha basit hale gelir. Bir akış durumunu deneyimlemeye devam etmek için insanlar, becerilerinin geliştirilmesini ve iyileştirilmesini ima eden daha karmaşık zorluklarla meşgul olmalıdır. Akış, bir spor bağlamında geniş çapta incelenmiştir, bu performans bağlamında bu deneyimin özelliklerini daha iyi anlamaya daha fazla odaklanılmıştır (Swann, Moran, & Piggott, 2015).

Csikszentmihalyi'ye göre akış, kişinin iradesiyle bilinçli olarak tetiklenebilecek bir olgu değildir. Bununla birlikte ortaya çıkmasını kolaylaştırabilecek faktörler vardır. Buna göre, akışa girmek için gerekli koşullar kolaylaştırılırsa akış durumları daha kolay erişilebilir olacaktır. Son araştırmalar, uygun uygulamanın sporcularda akışın ortaya çıkması üzerinde belirli bir kontrol oluşturduğunu göstermiştir. Odaklanma ve hiçbir şeyin söz konusu deneyimden daha önemli olmadığına ikna olma, görevin gereklerine uygun becerilere sahip olma ve etkinlik sırasında kişinin dikkatini eldeki göreve yönlendirebilme gibi faktörler akışı yaşamak için yerine

getirilmesi gereken bazı koşullardır (Biasutti, 2017). Biasutti ayrıca performans için net zihinsel planlara sahip olmanın ve tüm değişkenleri önceden bilmenin, icracının bir akış durumuna ulaşmasına yardımcı olabileceğini öne sürmektedir. Kirchner (2011), akışın ortaya çıkmasını sağlayan belirli yatkınlıkların karşılanması durumunda akış yaşama eğilimi olabileceğini öne sürmüştür. Bir akış durumunu deneyimleme eğiliminin beş kurucu eğilimini tanımladı: kendine güven, etkinlik yoluyla bir şeyleri deneyimleme ve ifade etme arzusu, hedeflere sahip olma, kişinin dikkatini sürdürme yeteneği ve özeleştiri olmadan performans gösterme yeteneği.

Akış, en yüksek formu aktivitenin kendisi sırasında meydana gelecek şekilde çeşitli seviyelerde deneyimlenebilir. Normal akış kavramı, doğal ve düzenli bir "zorluk-beceri dengesi" deneyimiyle karakterize edilen, oyuncuların deneyimlerine kendilerini kaptırmalarına, ancak yine de bir tür "eylem-farkındalığına" sahip olabilmelerine olanak tanıyan bir durum olarak kabul edilir. Nihai akış deneyimi, sanatçıların genellikle trans benzeri bir durumda olarak tanımlandığı aşkın bir deneyimi içerebilir (Nitsche, vd., 2011).

Akışı deneyimlerken, icracıların becerileri artar ve maksimum potansiyellerine ulaşırlar. Bu yükseliş, ister teknik, ister kişisel, ister zihinsel olsun, durumdan etkilenir. Akış durumları, akışı kolaylaştırıcı olarak hareket edebilen yargılanan performanslar (örn. konserler ve yarışmalar) sırasında deneyimlenir. Öte yandan, olumsuz bir ortam, kaygı ve sabırsızlık gibi içsel faktörlerin tümü, akışın ortaya çıkmasını engelleme yeteneğine sahiptir. Akış durumları ve müzik performans kaygısı (MPA) karşıt deneyimler olarak kabul edilebilir ve performans öncesi kaygı, optimal performans durumlarının elde edilmesinde rol oynayabilir (Cohen, 2019).

Birkaç çalışma, akış durumlarının nasıl ortaya çıktığını ve oluştuğunu daha iyi anlamayı sağlamıştır. Akış, çoğu bilginin nedensel mekanizmalardan ziyade oluşumuyla (optimal çevresel koşullar) ilişkili faktörlere dayandığı nadir ve anlaşılması zor bir durum olarak kabul edilir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, akışın yenilik, keşif, belirsizlik veya deneyi içeren keşfedici bağlamlarda gerçekleştiğini öne sürerek akışın başlangıcının kronolojisini araştırmıştır (Swann, vd., 2017). Bu tür bağlamlarda akış, performans sırasında kademeli bir güven birikiminin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Spesifik olarak, olumlu geribildirim yol açan yapıcı bir ilk olay, icracının güvenini artırır. Bu süreç, icracı, hedefleri takip etmesine ve kendi sınırlarını keşfetmesi için kendisine meydan okumasına ve böylece bir akış durumuna girmesine izin veren bir tam güven düzeyine ulaşana kadar tekrarlanır.

Performans duygu durumunu kesintiye uğratan faktörler.

Akış en yaygın olarak yüksek kişisel beceriler gerektiren zorlu durumlarda meydana gelir. Akış deneyimi tipik olarak olumlu etki, konsantrasyon, yaratıcılık, motivasyon ve

memnuniyetle bağlantılıdır (Csikszentmihalyi, & LeFevre, 1989). Akışı deneyimlemek için, bir görevin net hedefleri olup olmadığı ve performansı, kalitesi hakkında geri bildirim sağlaması avantajlıdır; Bu tür faaliyetlere örnekler iş, oyunlar, spor ve müzikal aktivitelerdir. Özellikle atletik veya müzikal performanslarda, sensorimotor entegrasyonu bir akış durumunu çağrıştırmak için önemli bir bileşen gibi görünmektedir. Yakın tarihli bir çalışmada, Gaggioli, Chirico, Mazzoni, Milani ve Riva (2017) bir grupta oynarken, grup üyelerindeki ortalama akış durumunun kendi kendini değerlendiren küresel performansı ve algılanan yeterliliği tahmin edebileceğini gösterdi. Bununla birlikte, aynı çalışmada, grupların akış durumları uzmanların daha objektif performans derecelendirmelerini tahmin edemedi.

Akışın birden fazla boyuta sahip bir fenomen olduğunu belirtmek önemlidir. Piyanistlerle yapılan bir çalışmada, De Manzano, Teorell, Harmat ve Ullén piyano çalma sırasında, akış durumu ölçeğinin azaltılmış bir alt kümesindeki bazı akış boyutlarının meydan okuma/beceri dengesi gibi veya geri bildirim - katılımcılar arasındaki düşük varyanslar nedeniyle diğerleri kadar istatistiksel olarak kesin değildi (Schweickle, vd., 2017). Katılımcıların, keyif aldıkları ve daha önce uyguladıkları kendi kendine seçilmiş bir piyano parçası oynarken meydan okuma/beceri dengesi ve geri bildirimle ilgili akış boyutlarını tahmin etmekte zorlandıklarını bildirdiler.

Akış deneyimi, insanların bir şeyleri tamamen unutma noktasına ve aktivitenin kendisi dışında yuvarlanmalarına kadar bildirdikleri öznel bir psikolojik durumdur (Swann, 2019). Akış sırasında, zamanın öznel algısı değişebilir: zaman daha hızlı veya daha yavaş geçebilir ve çevre neredeyse hiç algılanmaz veya algılanmaz. Dikkat eldeki göreve tamamen yatırılır ve kişi en tam gücüyle çalışır.

Performans duygu durumunun boyutları.

Csikszentmihalyi akış yapısını dokuz boyutta kavramsallaştırdı; Bu boyutlardan ilki, meydan okuma-beceri dengesi zaten açıklanmıştır. Diğer boyutlar, eylem-farkındalığın birleşmesi, açık hedefler, açık geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, öz-bilinç kaybı, zaman dönüşümü ve ototelik deneyimdir. Birlikte, bu dokuz boyut akışın optimal psikolojik durumunu temsil eder; kendi başlarına, akış deneyiminin kavramsal öğelerini ifade ederler (Goddard, vd., 2021).

Eylem-farkındalık birleştirme boyutu, gerçekleştirilen etkinlikle bir olma hissini içerir. Akışta olmanın nasıl bir şey olduğunu tartışmak isteyen insanlar tarafından sıklıkla kullanılan tanımlarda, bir etkinlikle birlik algısı, bir görevle aktif bir şekilde meşgul olmak için bir barış

ve uyum duygusu getirir. Bazı sanatçılar için, bilinçaltında işlem yapmalarını ve eylemlerine tüm dikkatlerini vermelerini sağlayan iyi öğrenilmiş rutinlerle otomatiklik duyguları tanımlanır.

Akışta, bireylerin tam olarak ne yapmaları gerektiğini bildiklerini açıklayan net hedefler ortaya çıkar. Bu tür bir amaç netliği, bir kişiyi göreve tamamen bağlı tutarak ve ilgili ipuçlarına yanıt vererek, an be an meydana gelir. Açık hedeflerle yakından ilişkili olan, performansın bu hedeflere göre nasıl ilerlediğinin işlenmesidir. Bu, kesin geri bildirimin boyutudur. Akış halindeyken geri bildirim almak ve yorumlamak kolaydır. Oyuncu, performansı doğru yönde tutarak, zahmetsizce işleyen açık, net bilgiler alır.

Akışın bir sonraki boyutu, eldeki göreve toplam konsantrasyondur. Bu, akışta olmanın en açık göstergelerinden biridir - kişi, meşgul olduğu belirli görev veya faaliyete tamamen şimdiki zamana odaklanır. Kişinin meşgul olduğu göreve tamamen bağlı olması, akış durumunu özetler. Bu bağlantılılık, mevcut merkezli bir odaklanmaya dayanır; akış şimdiki anda olmakta yatar.

Şimdiki-merkezli bir odaklanma, kişinin yaptığı şey üzerinde kontrol duygusuna sahip olması olarak bilinen, akışın bir sonraki boyutuna yol açar. Kişinin meşgul olduğu göreve veya faaliyete tam olarak bağlı olması, bir kişinin yaptığı şeyde bir kontrol ve güven duygusu algılamasına izin verir. Bu güçlendirici bir duygudur ve kişiyi performansa sızabilecek başarısızlık korkusundan kurtarır. Başarısızlık düşüncelerinin yokluğu, bireyin eldeki zorluklarla meşgul olmasını sağlar.

Öz-bilinç kaybı, başkalarının onlar hakkında ne düşündüğüne dair endişe eksikliği ile karakterize edilen başka bir akış boyutudur. Çoğu zaman insanlar hayatlarını nasıl yaptıklarına dair değerlendirmelerle çevrili yaşarlar. Bu değerlendirme duygusu, eldeki göreve tam olarak odaklanmayı engelleyebilir. Akış, tamamen eldeki göreve odaklanılarak tanımlandığından, bir aktiviteye katılım sırasında öz-bilinç kaybına izin verir.

Farklı geçen bir zaman duygusu, zaman dönüşümü olarak bilinen akış boyutunu tanımlar. Bazıları için deneyim, zamanın durduğu. Diğerleri için zaman yavaş gibi görünüyor. Ya da zaman beklenenden daha hızlı geçiyor gibi görünebilir. Bu duygular, akışa katılımın yoğunluğu yoluyla ortaya çıkar. Akışın yoğun konsantrasyonu sırasında farkındalık sıkı bir şekilde odaklanıldığından, insanlar zamanın izini kaybedebilir ve daha sonra, göreve katılımları sırasında meydana gelen gerçek zaman geçişi karşısında şaşırabilirler.

Ototelik deneyimi son akış boyutudur ve önceki sekiz boyutun bir araya gelmesinin nihai sonucudur. Ototelik deneyim, akışın özünde ödüllendirici doğasını tanımlar. Csikszentmihalyi'nin tanımladığı gibi, kelime, bir şeyi kendi iyiliği için yapmayı tanımlayan iki

Yunanca kelimeden türetilmiştir ("kendi" anlamına gelen auto ve "hedef" anlamına gelen telos). Buradaki fikir, akış deneyiminin kendi içinde çok rağbet gören ve kendini ödüllendiren bir durum olacak kadar yeterince zevkli olduğudur. Akışın dokuz boyutu, optimal deneyimi anlamak için kavramsal olarak tutarlı bir çerçeve sağlar.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Modeli

Çalışmada tenis sporcularının performans duygu durumları ile tenis performansı arasındaki ilişkiyi belirlemede tarama modeli kullanıldı. Genel anlamda tarama modelini, az ve ya çok elemanı bulunan bir evrende, o evrene ilişkin genel bir yargı oluşturmak amacıyla evrenden oluşan örneklem üzerinden yapılan tarama ayarlamaları olarak tanımlanmaktadır(Karasar, 2012). Tarama modeli, belirlenen evrenden seçilmiş örneklem, araştırmaya verdiği yanıtlardan elde edilen nicel verilerdir (Cresswell, 2012).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmaya Türkiye Tenis Federasyonuna bağlı aktif olarak 5 yıldan fazla tenis oynayan, yaşları 13 ve üzeri olan ve bir sezonda en az 15 turnuvaya katılan 24’ü erkek 17’si kadın olmak üzere toplam 41 tenisçi gönüllü olarak katılım sağladı.

Bu araştırmada, tüm sporcuların gönüllü katılımları, velilerinin yazılı izin onayları ve Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak gerçekleştirildi. Ayrıca bu çalışma Bayburt Üniversitesi Lisanüstü eğitim enstitüsü etik kurulu (sayı no: E-83542712-050.99-72738) tarafından onaylandı.

Veri Toplama Araçları

Araştırma çerçevesinde elde edilecek verilere ulaşmak için iki farklı form ve federasyon sistemi kullanılmıştır. Bu formlar; “Kişisel Bilgi Formu”, “Sürekli Optimal Performans Duygu Durum ölçeği” ile “Türkiye Tenis Federasyonu i-kort Sistemi’dir”

Kişisel bilgi formu.

Birinci bölümde sporcuların demografik özelliklerinin belirlenmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”.

Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği.

Fiziksel aktivite ve spor ortamındaki optimal performans duygu durumunu değerlendirmek amacı ile Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson (2007) tarafından Ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve

güvenilirlik çalışması yapılmış olan “Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum” ölçeği. Turnuvadan önce uygulanmıştır.

36 maddeden oluşan ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarını belirlemek için kullanılan sürekli optimal duygu durumu ölçeği, egzersiz sırasında bireyin optimal performans duygu durumunu ne kadar yaşadığını belirlemektedir. Sürekli performans duygu durumu ölçeği, Görev zorluğu- beceri dengesi, Eylem-farkındalık birleşimi, Açık hedefler, Belirli geri bildirim, Göreve odaklanma, Kontrol duygusu, Kendilik farkındalığının azalması, Zamanın dönüşümü ve Amaca ulaşma deneyimi gibi alt boyutlardan oluşmaktadır. Ölçekte maddeler Hiç bir zaman (1) ile Her zaman (5) arasında değişen 5’li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır. Her bir alt boyutu 4 maddeden oluşan 9 alt boyut ve toplam 36’şar maddeden Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinde yer alan her bir madde 5’li likert ölçeği üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçek formundan da elde edilen ortalama yüksek puan (4–5 puan), kişinin katıldığı aktivitede optimal performans duygu durumuna ulaştığını gösterirken, elde edilen düşük puanlar, kişinin optimal performans duygu durumunu yaşayamadığını ifade etmektedir.

Türkiye tenis federasyonu i-kort sistemi.

Sporcuların 2022’nin sezon başında (şubat) oynamış olduğu dört adet müsabaka sonucu, Türkiye Tenis Federasyonunun i-kort sisteminden elde edildi.

Tenis oyun kurallarına göre sayılar oyunları, oyunlar setleri, setler ise maçları kazandırır. Bu durumun neticesinde kazandıkları sayılar üzerinden yol çıkılarak verilerin toplanması tenis performansını iyi bir şekilde ortaya koyacağı düşünüldü. Fakat Türkiye Tenis Federasyonu’nun i-kort sisteminde müsabakalardaki sayılar kayıt altına alınmadığı için kayıt altına alınan oyunlar i-kort sisteminden alınarak veri toplanma işlemi gerçekleştirildi. Elde edilen verilerden tenis performans puanını bulmak için; kazanılan oyunlardan kaybedilen oyunlar çıkarılmış ve sporcunun net tenis performans puanı bulunmuştur.

Bu durumu ortaya koyarken konusunda uzman öğretim üyeleri ve milli takım düzeyindeki antrenörlerinde görüşleri alınarak güvenilirliği sağlanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen veriler öncelikle bilgisayar ortamında aktarıldı. Veriler spss 26 paket programında incelendi ve daha sonrasında tanımlayıcı istatistikler yapıldı. Verilerin analizinde değişkenler arasındaki farklar ve ilişkiler sırasıyla t-testi ve pearson korelasyonu ile incelendi.

Ayrıca verilerin dağılımının normalliği, shapiro-wilk, kolmogorov smirnov ve q-q plot ile araştırıldı. Bu doğrultuda SPSS programından yararlanılarak istatistiksel hesaplamalar yapıldı.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 2. *Katılımcıların Demografik, Optimal Performans Duygu Durumları ve Müsabaka Sonuçlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.*

	Erkek					Kadın				
	N	Ortalama	Std. sapma	Minimum	Maximum	N	Ortalama	Std. sapma	Minimum	Maximum
Yaş (yıl)	24	18,50	5,57	13,00	36,00	17	15,35	2,55	13,00	21,00
Duygu durumu	24	3,87	0,58	2,83	5,00	17	3,91	0,46	3,11	4,83
1. Maç	24	4,88	7,41	-12,00	12,00	17	8,18	4,89	-9,00	12,00
2. Maç	24	6,25	6,22	-11,00	12,00	17	5,76	6,18	-11,00	12,00
3. Maç	24	2,58	7,24	-12,00	12,00	17	3,00	5,68	-11,00	10,00
4. Maç	24	-0,08	6,82	-10,00	11,00	17	-2,06	7,48	-11,00	9,00
Toplam performans puanı	24	13,63	16,68	-39,00	37,00	17	14,88	16,93	-36,00	41,00
1.Maç sonucu	24	1,71	0,69	0,00	2,00	17	1,88	0,49	0,00	2,00
2.Maç sonucu	24	1,75	0,61	0,00	2,00	17	1,76	0,66	0,00	2,00
3. Maç sonucu	24	1,38	0,92	0,00	2,00	17	1,59	0,71	0,00	2,00
4. Maç sonucu	24	1,08	0,93	0,00	2,00	17	0,71	0,99	0,00	2,00

Tablo 2’de örneklem gurubunu oluşturan erkek ve kadın $n= 24+17=41$ elit tenisçi üzerinde uygulanan optimal performans duygu durumu ölçeği ve müsabaka sonuçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler sonuçlar verilmiştir.

Erkek katılımcıların Optimal performans duygu durumu ortalaması $3,87\pm0,58$ olarak bulunurken. Skorları en düşük değer 2,83 en yüksek değer ise 5 olarak bulundu. Oynanan maçtaki elde edilen puanlara bakıldığında 1. maç oyun puanlarının ortalaması $4,88\pm7,41$, 2. maç oyun puanlarının ortalaması $6,25\pm6,22$, 3. maç oyun puanlarının ortalaması $2,58\pm7,24$, 4. maç oyun puanlarının ortalaması $-0,08\pm6,82$ olduğu, ayrıca toplam tenis performans puanlarına bakıldığında ise puanların ortalamasının $13,61\pm16,68$ olarak bulundu.

Kadın katılımcıların ise Optimal performans duygu durumu ortalaması $3,91\pm0,46$ olarak bulunurken. Skorları en düşük 3,11 en yüksek 4,83 olarak bulundu. Oynan maçtaki oyun puanlarına bakıldığında 1.maç oyun puanlarının ortalaması $8,18\pm4,89$, 2. maç oyun puanlarının ortalaması $5,76\pm6,18$, 3. maç oyun puanlarının ortalaması $3,00\pm5,68$, 4. maç oyun puanlarının ortalaması $-2,06\pm7,48$ olarak bulundu.

Toplam tenis performans puanlarını incelediğimizde ortalamasının $14,88\pm16,93$ olduğu görüldü.

Tablo 3. *Erkek ve Kadın Katılımcıların Performans Duygu Durumları İle Tenis Performanslarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

Müsabaka performans puanları ortalaması			
Duygu durumu	Erkek	n	24
		r	,663**
		p	0,00
	Kadın	n	17
		r	-0,01
		p	0,96

Tablo 3 incelendiğinde, erkek tenisçilerin tenis performansları ile performans duygu durumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin istatistiki olarak anlamlı ($p<0,001$) olduğu tespit edildi. Kadın tenisçilerin tenis performansı ile performans duygu durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farkın olmadığı ($p>0,05$), tenis performansları ve optimal performans duygu durumları arasında da bir ilişkinin olmadığı görüldü.

Tablo 4. *Erkek ve Kadın Katılımcıların Performans Duygu Durumları Alt Boyutları İle Tenis Performanslarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

Alt boyutlar	Erkek			Kız		
	Toplam performans puanı			Toplam performans puanı		
	N	r	p	N	r	p
Görev zorluğu	24	,594**	0,002	17	-0,032	0,904
Eylem farkındalığı	24	0,312	0,138	17	-0,061	0,816
Açık hedefler	24	,502*	0,012	17	-0,023	0,930
Belirli geri bildirim	24	,535**	0,007	17	0,102	0,696
Göreve odaklanma	24	,502*	0,013	17	-0,012	0,964
Kontrol duygusu	24	,493*	0,014	17	-0,030	0,910
Kendilik farkındalığı	24	,627**	0,001	17	-0,055	0,834
Zamanın dönüşümü	24	0,392	0,058	17	0,150	0,565
Amaca ulaşma	24	0,254	0,230	17	-0,535	0,188

Tablo 4 incelendiğinde, Erkeklerin sürekli optimal performans duygu durumları görev zorluğu, açık hedefler, belirli geribildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığı alt boyutları ile tenis performansları arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin anlamlı olduğu istatistiki olarak tespit edildi ($p<0,05$). Eylem farkındalığı, zaman dönüşümü, amaca ulaşma alt boyutları ile tenis performansları arasında zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin istatistiki olarak anlamlı olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Kızların sürekli optimal performans duygu durumları görev zorluğu, eylem farkındalığı, açık hedefler, belirli geribildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığı, zamanın dönüşümü, amaca ulaşma alt boyutları ile tenis performansları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farkın olmadığı ($p>0,05$), tenis performansları ve optimal performans duygu durumları alt boyutları arasında da bir ilişkinin olmadığı görüldü.

Tablo 5. *Katılımcıların Tenis Performansları İle Optimal Performans Duygu Durumuna İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.*

Ortalama duygu durumu	
	n
	41
Toplam tenis performans puanı	r
	0,564**
	p
	0,000

Tüm sporcuların tenis performansı ile performans duygu durumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,001$). Tüm katılımcıların optimal performans duygu durumları ile tenis performanslarına bakıldığında optimal performans duygu durumlarının tenis performansını olumlu etkilediği söylenebilir.

Tablo 6. *Katılımcıların Tenis Performansları İle Optimal Performans Duygu Durumu Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.*

Toplam performans puanı			
Alt boyutlar	N	r	p
Görev zorluğu	41	,392*	0,011
Eylem farkındalığı	41	0,173	0,278
Açık hedefler	41	,315*	0,045
Belirli geri bildirim	41	,376*	0,015
Göreve odaklanma	41	0,290	0,066
Kontrol duygusu	41	0,304	0,053
Kendilik farkındalığı	41	,327*	0,037
Zamanın dönüşümü	41	0,290	0,066
Amaca ulaşma	41	0,073	0,652

Tablo 6 incelendiğinde tüm sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları görev zorluğu, açık hedefler, belirli geribildirim, kendilik farkındalığı alt boyutları ile tenis performansları arasında zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin anlamlı olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Eylem farkındalığı, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zaman dönüşümü, amaca ulaşma alt boyutları ile tenis performansları arasında çok zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu fakat bu ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumları ve Müsabaka Sonuçlarına İlişkin t-testi Analiz Sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Duygu durumu	Erkek	24	3,87	0,58	,243	0,805
	Kadın	17	3,91	0,46		
1. Maç puanı	Erkek	24	4,88	7,41	-1,604	0,094
	Kadın	17	8,18	4,89		
2. Maç puanı	Erkek	24	6,25	6,22	,247	0,806
	Kadın	17	5,76	6,18		
3. Maç puanı	Erkek	24	2,58	7,24	-,198	0,844
	Kadın	17	3,00	5,68		
4. Maç puanı	Erkek	24	-0,08	6,82	,878	0,385
	Kadın	17	-2,06	7,48		
Toplam tenis performans puanı	Erkek	24	13,63	16,68	-,236	0,815
	Kadın	17	14,88	16,93		

Tablo 7 incelendiğinde örneklem gurubumuzu oluşturan erkek n= 24, kadın n=17 elit tenisçi üzerinde uygulanan optimal performans duygu durumu ölçeği ve müsabaka sonuçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler sonucunda. Kız ve erkeklerin performans duygu durumlarını arasında (p=0,80) anlamlı bir fark bulunamadığı görülmektedir. Kız ve erkeklerin birinci maç puanları arasında (p=0,09), ikinci maç puanları arasında (p=0,81), üçüncü maç puanları arasında (p=0,84), dördüncü maç puanları arasında (p=0,39) ve toplam tenis performans puanları arasında anlamlı bir fark (p=0,81) olmadığı görüldü.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik durumları konu alan çalışmalar irdelendiğinde olumlu psikolojik faktörlerden ziyade kaygı ve stres gibi olumsuz psikolojik faktörlerin dikkate alındığı belirlenmiştir. Optimal psikolojik durumlar ile sporcuların performansı arasındaki ilişkinin bilinmesi, optimal zihinsel durumların desteklenmesine yardımcı olurken zihinsel antrenman programlarının geliştirilmesine de yardımcı olabilir.

Moneta ve Csikszentmihalyi (1987), duygu deneyimini çeşitli bağlamlarda inceleyerek, “zorluklar ve beceriler arasındaki dengenin bazı bağlamlarda olumlu bir etkisi olduğunu ve diğerlerinde çok az veya hiç etkisi olmadığını” belirtir. Başka bir deyişle, yarışmanın zorlukları ve sporcunun becerileri, birbirleri üzerinde bağımlı bir etki veya deneyim kalitesi üzerinde bağımsız bir etki yaratan iki öznel deneyimsel değişkendir. Müsabaka öncesinde veya sırasında, meydan okuma ve beceri seviyesi, bireysel niteliklere (örneğin, deneyim, zihinsel hazırlık, fiziksel hazırlık) veya durumsal özelliklere (örneğin, rekabetin önemi, zorlu rakip) bağlı olarak doğada dinamiktir.

Stein ve meslektaşları (2012), rekabetçi bir ortamda bir kişinin algılanan becerilerinin seviyesinin deneyim kalitesi ile pozitif olarak ilişkili olduğunu, oysa bir öğrenme ortamında hem kişinin algılanan becerilerinin hem de zorlukların deneyim kalitesi ile ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Kimiecik ve Stein (1992), duygu durum deneyimini daha iyi anlamak için araştırmacıların nesnel sonuçlarla birlikte öznel durumları incelemeleri gerektiğini öne sürdüler.

Yapılan araştırmada Tablo 3’te incelendiğinde erkek tenisçilerin tenis performansı ile performans duygu durumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,001$). Elde edilen bu bulgudan da anlaşılabacağı gibi Erkek tenisçilerin olumlu performans duygu durumları tenis performanslarını olumlu etkilediği söylenebilir. Ancak Tablo 3 incelendiğinde Kadın tenisçilerin tenis performansı ile performans duygu durumları ilişkileri arasında anlamlı bir farklılık meydana getirmediği görülmektedir ($p>0,05$).

Elde edilen bu bulgulardan kadın ve erkek sporcuların benzer duygu durumlarında farklı sportif performans duygu durumu sergilediği yorumu yapılabilir. Yıldız ve diğ. (2015) farklı seviyelerde spor düzeyi ve geçmişine sahip sporcularda yapmış oldukları çalışmada optimal performans duygu durumunun cinsiyetler arası farklılık gösterdiği ama cinsiyetin kesin bir fark

yaratacağını söylemenin yanlış olabileceğini bildirmişlerdir. Bu araştırma sonucu çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Yapılan başka bir çalışmada tenisçilerin optimal performans duygu durumu ve başarı motivasyonları arasında sportif yıla göre ve cinsiyete göre farklılık görülmemiştir. Ancak yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Yanar ve diğ. 2017).

Diğer bir çalışmada, sürekli optimal performans duygu durum ölçeği ile yapılan araştırmalarda, 10-11-12 yaşlarındaki tenisçiler hem cinsiyet hem de antrenman yaşı üzerinde ve 12-16 yaş aralığında bulunan farklı branşlardaki aktif sporcuların cinsiyetleri ile sürekli performans duygu durum ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. (Yanar ve diğ. (2017), Mucia ve diğ.(2008)).

Yapılan çalışmada tenis performansı ve duygu durumları arasında cinsiyetler arası anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yanar ve diğ. (2017) Yapmış oldukları araştırmaya göre duygu durumları işle başarı motivasyonları arasında sportif yıla ve cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Elde edilen bulgularla ile kısmen benzerlik görülmektedir.

Fakat Yıldız ve ark. (2015). Yaptığı "Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi" başlıklı çalışmada optimal performans duygu durumlarının cinsiyet arası farklılık gösterdiği. Welch (2008)'in raket sporlarına katılan 159 kolej öğrencilerinin optimal performans duygu durumunu incelediği çalışmasında optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark elde ettiği çalışmaların olduğu görülmüştür. Çalışmamız ile çelişki göstermektedir. Bunun sebebi olarak spor yaşlarının çok az olduğu elit sporcu olmayan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Tablo 4'e bakıldığından Erkeklerin sürekli optimal performans duygu durumları görev zorluğu, açık hedefler, belirli geribildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığı alt boyutları ile tenis performansları arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin anlamlı olduğu istatistiki olarak tespit edildi($p<0,05$). Eylem farkındalığı, zaman dönüşümü, amaca ulaşma alt boyutları ile tenis performansları arasında zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin istatistiki olarak anlamlı olmadığı tespit edildi($p>0,05$).

Kızların sürekli optimal performans duygu durumları görev zorluğu, eylem farkındalığı, açık hedefler, belirli geribildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığı, zamanın dönüşümü, amaca ulaşma alt boyutları ile tenis performansları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farkın olmadığı ($p>0,05$), tenis performansları ve optimal performans duygu durumları alt boyutları arasında da bir ilişkinin olmadığı görüldü.

Tablo 5'e bakıldığında Tüm sporcuların tenis performansı ile performans duygu durumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,001$). Beş yılın üzerinde egzersize katılanların optimal performans duygu durumu puanlarının, beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanlardan yüksek olması, diğerlerinden daha deneyimli olmaları ve beceri düzeylerinin yüksek olması ile açıklanabilir (Ersöz G(2011)). Yapılan bu araştırma çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Tenis sporu bireysel bir spor olduğundan sporcu tüm sahada kendi başına mücadele ettiğinden ve tüm zorlukların üstesinden kendisi gelmeye çalışır. Optimal performans duygu durumu, bireyin yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren görevleri başarabilecek ve bu görevler üzerinde kontrol sağlayabilecek beceriye sahip olması durumunda oluşmaktadır Moneta GB. (2004).

Tenis sporu yüksek sportif beceri gerektirmesi ve tenis sporcularının bu yetilere sahip olması performanslarını da olumlu yönde etkilemektedir. Jackson ve diğ. (1998) de yapmış oldukları çalışmada sportif becerileri yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durumu puanlarının yüksek olduğunu tespit etmeleri ve Jackson ve Roberts (1992), ın algılanan spor yeteneğinin sporcuların optimal performans duygu durumu ile yakından ilişkili olduğunu bulmaları çalışmamızı destekler niteliktedir.

Catley ve Duda (1997) golfçüler üzerinde yaptıkları çalışmada optimal performans duygu durumunun beceri düzeyi ile pozitif ilişkili olduğunu sonucuna varmışlardır.

Alan yazına bakıldığında yapılan çalışmalar cinsiyet, yaş, branş yönünden incelemiş olup, elde edilen sonuçlar her çalışmada farklılık gösterse de, yaptığımız çalışma ile bazı sonuçlar bakımından benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 6 incelendiğinde tüm sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları görev zorluğu, açık hedefler, belirli geribildirim, kendilik farkındalığı alt boyutları ile tenis performansları arasında zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin anlamlı olduğu tespit edildi($p<0,05$). Eylem farkındalığı, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zaman dönüşümü, amaca ulaşma alt boyutları ile tenis performansları arasında çok zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu fakat bu ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edildi $p>0,05$). Bayköse (2014) tarafından yapılan araştırmada da yalnızca optimal performans duygu durumunun alt boyutu olan Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda farklılık vardır. Gönülateş ve ark. (2019) . Cinsiyete göre tenisçilerin sürekli optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutlarında göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı fark bulmuşlardır ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Cinsiyete göre görev zorluğu, eylem

farkındalık bileşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim ve kendi farkındalığın azalması alt boyutları puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Bu çalışmada görev zorluğu, acık hedefler, belirli geribildirim, kendilik farkındalığı, alt boyutları çalışmamızla benzerlik göstermemektedir.

Duygusal uyarılma ve performans arasındaki ilişkinin incelenmesi, spor psikolojisinde merkezi bir öneme sahiptir. Sporcular, günlük olarak yüksek baskı durumlarıyla karşı karşıya kalırlar ve bu da spor alanını duygu-performans ilişkisini incelememiz için uygun bir alan haline getirir. Sonuç olarak, alan ne olursa olsun, duygular en yüksek performansa ulaşmaya çalışan herkes için dikkate alınması gereken çok önemli bir parametredir.

Duygu genellikle, öznel bir deneyim (bilişsel bileşen), fizyolojik tepki (uyarılma veya aktivasyon) ve eylem eğilimlerini içeren gerçek veya hayal edilen bir uyarıcı olayına ani tepki olarak tanımlanır. Öznel deneyim, bireyin belirli bir duygusal durumun önemini kişisel zararlar ve faydalar açısından değerlendirmesiyle ilgilidir. Fizyolojik tepkiler, kalp hızında, kan basıncında, iç organların işleyişinde ve diğer otonom sinir sistemi reaksiyonlarında değişiklikler gerektirir. Uyarılma veya aktivasyonun bu fizyolojik değişiklikleri, yaklaşma ve kaçınma (veya geri çekilme) davranışlarına enerji verebilir. Hem uyarılma hem de aktivasyon organizmanın bilişsel ve fizyolojik aktivitelerini içerir.

Uyarılma, organizmanın yeni uyaranlara veya girdilere ani tepkisini ifade eder. Aktivasyon, organizmanın eyleme geçmek için beklenen hazırlığını yansıtan ve uyarılmadaki değişikliklerle değiştirilebilen karmaşık, çok boyutlu bir durumdur. Duygulara eşlik eden fiziksel enerji, uygun şekilde kanalize edildiğinde sporcunun performansını artırmak için hareket eder. Bununla birlikte, enerji kontrolden çıktığında zararlı etkiler olasıdır.

Bu nedenle bu çalışmada sporcuların duygularında yaşanan değişimler incelenmiştir. Bu duygu durumlarının performansa etkisini incelemek bu çalışma için amaç olarak belirlenmiştir. Bu yönde tenisçilerin duygu durumlarının performanslarına etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

- Yapılan araştırmanın neticesinde tenis sporcularının tenis performansları ile performans duygu durumları arasında cinsiyetlere göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.
- Kadın tenisçilerin tenis performansı ile performans duygu durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.
- Erkek tenisçilerin tenis performansı ile performans duygu durumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

- Tenis sporcularının tenis performansları ile performans duygu durumları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tenis: Kuvvet, güç, hız, çeviklik, koordinasyon, denge, dayanıklılık, esneklik gerektiren fiziksel olarak zorlayıcı ve karmaşık bir spor olduğu bilinmektedir.

Ancak elde edilen sonuçlar teniste başarılı olabilmenin önemli kısmı olan fiziksel performansın yanı sıra psikolojik parametrelerinde etkili olduğunu duygu durumlarının da müsabaka kazanma ve teniste başarılı olmaya destek olabileceği söylenebilir. Bu yüzden araştırmada elde edilen bulguların tenis sporcularının antrenman programlarını hem fiziksel hem de psikolojik yönden destekleyecek daha verimli programlar düzenlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sürekli performans duygu durumuna ulaşan sporcular tenis performanslarının daha yüksek olacağı, performans duygu durumlarının iyileştirilmesi sporcularda yüksek performanslara ulaşacağı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarımıza ilişkin veriler göz önünde bulundurulduğunda şu önerilerde bulunulabilir;

- Daha fazla örneklem grubu ile yapılabilir.
- Tenis performansı ve tenis geçmişi daha fazla olan sporcularla yapılabilir
- Yaş ortalaması 16 ve üzeri sporcularla çalışılması bayanlardada anlamlı sonuçlar verebilir.
- Sürekli optimal performans duygu durumu ölçeği turnuva öncesi ve turnuva sonrası uygulanarak farklı sonuçlar elde edilebilir.
- Müsabakalarda hem performans duygu durumu ölçeği hemde analiz programları kullanılarak elde edilen verilerden çok daha farklı üst düzey sonuçlar elde edilebilir.
- Çalışma ATP, WTA, ITF, Challenger, Tennis Europe turnuvalarında düzenli olarak müsabaka oynayan Türk veya yabancı oyuncular üzerinde yapılması daha güçlü sonuçlar elde edilebilir.
- Tenis bireysel bir spor olduğu için sürekli performans duygu durumuna sporcuları ulaştırmak tenis performans artışına fayda sağlayabilir.
- Performans duygu durumunun gerçekleşmesi için kaygı ve stres ortadan kaldırıldığında tam anlamıyla gerçekleştiğini düşünürsek her kulüp ve tenis sporcularının özel mentörlere ve psikolojik danışmalar ile spor hayatına devam etmeleri başarı motivasyonu ve sürekliliği açısından önemli olacaktır.

Kaynakça

- Altavilla, G., Mazzeo, F., D'Elia, F., & Raiola, G. (2018). Physical commitment and specific work for each role in an elite soccer team. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 570-574.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 396532)
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., & Jackson, S. (2007). Durumluk Ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
- Bahrke, M. S., & Shukitt-Hale, B. (1993). *Effects of altitude on mood, behaviour and cognitive functioning*. *Sports medicine*, 16(2), 97-125.
- Baker, A. B., & Tang, Y. Q. (2010). Aging performance for masters records in athletics, swimming, rowing, cycling, triathlon, and weightlifting. *Experimental aging research*, 36(4), 453-477.
- Ballı, Ö. M., Kirazcı, S., & Aşçı, F. H. (2006). Sporcu Ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 410887)
- Beedie, C.J., Terry, P.C. and Lane, A.M. (2000). The Profile of Mood States and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 49-68.
- Biasutti, M. (2017). Teaching improvisation through processes. Applications in music education and implications for general education. *Frontiers in psychology*, 8, 911.
- Billaut, F., Gore, C. J., & Aughey, R. J. (2012). Enhancing team-sport athlete performance. *Sports medicine*, 42(9), 751-767.
- Bolmont, B., Thullier, F. and Abraini, J.H. (2000). Relationships between mood states and performances in reaction time, psychomotor ability and mental efficiency during a 31-day gradual decompression in a hypobaric chamber from sea level to 8848 m equivalent altitude. *Physiology and Behavior*, 71, 469-476.
- Bormann, K. C., Schulte-Coerne, P., Diebig, M., & Rowold, J. (2016). Athlete characteristics and team competitive performance as moderators for the relationship between coach transformational leadership and athlete performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(3), 268-281.
- Bouchard, C., Malina, R. M., & Pérusse, L. (1997). *Genetics of fitness and physical performance*. (3.baskı). United States of Amerika: Human Kinetics.
- Candra, A. R. D., & Budiayanto, K. S. (2019, November). Psychological Characteristics of Athletes in Athletic Students Club Universitas Negeri Semarang. In *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)* (pp. 13-17). Atlantis Press.

- Carli, M., Fave, A. D., & Massimini, F. (1988). The quality of experience in the flow channels: Comparison of Italian and U.S. students. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 288–318). Cambridge University Press.
- Carrel, M. R., Elbert, N. F., Hatfield, R. D., Grobler, A. P., Marx, M., & van der Schyf, S. (1996). *Human Resources Management in South Africa*. Cape Town: Mills Litho.
- Catley, D., & Duda, J. L. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 309–322.
- Coakley, J. J., & Donnelly, P. (2004). *Instructor's Manual and Test Bank to Accompany Sports in Society: Issues and Controversies, First Canadian Edition*. McGraw-Hill Ryerson, 5
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47(3), 420-435.
- Constantin, D., McCullough, J., Mahajan, R. P., & Greenhaff, P. L. (2011). Novel events in the molecular regulation of muscle mass in critically ill patients. *The Journal of physiology*, 589(15), 3883-3895.
- Cresswell, J. W. (2012). *Educational research: planning, conducting and evaluating qualitative and quantitative research* (4th ed.). Boston: Pearson Education Inc, 376
- Crewther, B. T., Kilduff, L. P., Cook, C. J., Middleton, M. K., Bunce, P. J., & Yang, G. Z. (2011). The acute potentiating effects of back squats on athlete performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(12), 3319-3325.
- Csikszentmihalyi, M., & Bouffard, L. (2017). Le point sur le flow. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 65-81.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper & Row, 174
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of personality and social psychology*, 56(5), 815.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life. *Nebraska Symposium on Motivation*, 40, 57–97.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1998). The development of the person: An experiential perspective on the ontogenesis of psychological complexity. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology* (pp. 635–685). New York: Wiley.
- Curry, L. A., & Maniar, S. D. (2004). Academic course for enhancing student-athlete performance in sport. *The Sport Psychologist*, 18(3), 297-316.
- De Nicola, R., Gorla, D., Hansen, R. R., Nielson, F., Nielson, H. R., Probst, C. W., & Pugliese, R. (2010). From flow logic to static type systems for coordination languages. *Science of Computer Programming*, 75(6), 376-397.
- Delle Fave, A., Massimini, F. (1988). Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience*. Cambridge: Cambridge University Press, 44
- D'Isanto, T., D'Elia, F., Raiola, G., & Altavilla, G. (2019). Assessment of sport performance: Theoretical aspects and practical indications. *Sport Mont*, 17(1), 79-82.

- Eccles, D. W., Ward, P., Woodman, T., Janelle, C. M., Le Scanff, C., Ehrlinger, J., ... & Coombes, S. A. (2011). Where's the emotion? How sport psychology can inform research on emotion in human factors. *Human factors*, 53(2), 180-202.
- Ekman, P. E., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press, 1
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of leisure research*, 26(4), 337-356.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Ersöz, G. *Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir, 2011
- Frey, J. H., & Eitzen, D. S. (1991). Sport and society. *Annual review of sociology*, 503-522.
- Fruyt, F. D., McCrae, R. R., Szirmák, Z., & Nagy, J. (2004). The five-factor personality inventory as a measure of the five-factor model: Belgian, American, and Hungarian comparisons with the NEO-PI-R. *Assessment*, 11(3), 207-215.
- Fry, R. W., Morton, A. R., & Keast, D. (1991). Overtraining in athletes. *Sports medicine*, 12(1), 32-65.
- Gaggioli, A., Chirico, A., Mazzoni, E., Milani, L., & Riva, G. (2017). Networked flow in musical bands. *Psychology of Music*, 45(2), 283-297.
- Gallagher, J., Needleman, I., Ashley, P., Sanchez, R. G., & Lumsden, R. (2017). Self-reported outcome measures of the impact of injury and illness on athlete performance: a systematic review. *Sports medicine*, 47(7), 1335-1348.
- Ghalayini, A. M., & Noble, J. S. (1996). The changing basis of performance measurement. *International journal of operations & production management*.
- Goddard, S. G., Stevens, C. J., Jackman, P. C., & Swann, C. (2021). A systematic review of flow interventions in sport and exercise. *International review of sport and exercise psychology*, 1-36.
- Gogunov E.N. (2000) Psychology of physical education and sports: textbook. allowance for students. higher ped. textbook institutions: *Publishing Center "Academy"*, 288.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 US Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The sport psychologist*, 6(4), 358-382.
- Gökkaya, D., & Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-28.
- Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.
- Günay, M., & Cicioğlu, İ. (1998). Sürantrenman ve sporcu performansı. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-16.
- Halsen, S. L., & Jeukendrup, A. E. (2004). Does overtraining exist?. *Sports medicine*, 34(14), 967-981.

- Harmison, R. J. (2011). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 3-18.
- Harris, D. J., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2017). Neurocognitive mechanisms of the flow state. *Progress in brain research*, 234, 221-243.
- Heine, C. (1996). Flow and achievement in mathematics. Unpublished doctoral dissertation, *University of Chicago*, 4.
- Humara, M. (2001) The relationship between anxiety and performance: A Cognitive behavioral perspective. *The Online Journal of Sport Psychology*, 4.
- Ilyin, A. B. (2003.) Evaluation of the personality of athletes of different specializations and qualifications / A. B. Ilyin // *Theory and practice of physical culture*. - - No. 2. - S. 24-26, 39-40.
- Issurin, V. B. (2016). Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: a review. *Sports medicine*, 46(3), 329-338.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). Psychology of success in sports. Alfa Publication, Istanbul, 2.
- Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. (2.baskı) United States of Amerika: Human Kinetic, 1.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). The flow scales manual. Fitness Information Technology. Morgantown, WV: *Publishers Graphics*.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of applied sport psychology*, 7(2), 138-166.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35.
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The sport psychologist*, 6(2), 156-171.
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 20(4), 358-378.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249.
- Karacabey, K. (2013). Sport performance and agility tests Sporda performans ve çeviklik testleri. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1693-1704.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (23. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s. 77.
- Karataş, E. Ö. (2022). Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Spora Yansımaları. *Beden Eğitimi Ve Spor Araştırmaları* 2021-II, 5.
- Kavasoglu, İ., & Yaşar, M. (2016). Toplumsal cinsiyet normlarının dışındaki sporcular. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 118-132.

- Kimiecik, J. C., & Stein, G. L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 144-160.
- Kirchner, J. M. (2011). Incorporating flow into practice and performance. *Work*, 40(3), 289-296.
- Kleanthous, M. (2012). *The complete book of triathlon training*. Meyer & Meyer Verlag, 8.
- Kobrick, J.L. and Johnson, R.F. (1991). *Effects of hot and cold environments on military performance*. In *Handbook of Military Psychology* (R. Gal and A.D. Mangelsdorff), pp. 215-232. New York: John Wiley and Sons.
- Lin, A. C., Salzman, G. A., Bachman, S. L., Burke, R. V., Zaslow, T., Piasek, C. Z., ... & Upperman, J. S. (2015). Assessment of parental knowledge and attitudes toward pediatric sports-related concussions. *Sports Health*, 7(2), 124-129.
- Marishchuk, V.L., Evdokimov V.I. (2001) Behavior and self-regulation of a person under stress / V.L. Marishchuk, V.I. Evdokimov. - St. Petersburg, - 260 p.
- Martens, R., Vealey RS, Burton D. (1990) *Competitive Anxiety in Sport*.(4.baskı) USA: Human Kinetics, 63.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 545-549.
- Mazzeo, F., Santamaria, S., & Montesano, P. (2019). Gender difference, nutritional supplements and drug use in sport to enhancing performance: An Italian revision over the last decade. *Sport Mont*, 17(1), 69-73.
- McNaughton, N., McNaughton, N., & Mcnaughton, C. (1989). *Biology and emotion*. Cambridge University Press, 2.
- Merriman, J. B. (1960). Relationship of personality traits to motor ability. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 31(2), 163-173.
- Mihaela, P., Gabriela, G., Catalin, P., Gabriel, P., & Nicolae, E. (2013). Relationship between general intelligence and motor skills learning specific to combat sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 728-732.
- Moller, A. C., Meier, B. P., & Wall, R. D. (2010). Developing an experimental induction of flow: Effortless action in the lab. *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action*, 191-204.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of personality*, 64(2), 275-310.
- Moneta GB. (2004a). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 2, 115-121.
- Moulds, K., Galloway, S., Abbott, S., & Cobley, S. P. (2022). Youth sport dropout according to the Process-Person-Context-Time model: a systematic review. *International review of sport and exercise psychology*, 1-42.
- Mucia ve diğ. 2008). Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish journal of psychology*, 11(1), 181-191. Doi: 10.1017/s1138741600004224

- Murathan, G., Murathan, F., & Bozyılan, E. (2020). "Fiziksel Aktivite" Konulu Tezlerin Bibliyometrik Analizi (2002-2019). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 158-167.
- Murathan, T., & Orak, G. (2017). *Ardahan'da çocuk oyunları ve spor kültürü*. Spor Yayınevi ve Kitabevi, 8.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. *Handbook of positive psychology*, 195, 206.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht.
- Nandi, A., Bhalotra, S., Deolalikar, AB., Laxminarayan, R. (2017) The human capital and productivity benefits of early childhood nutritional interventions. In: Bundy DAP, Silva HSeaNd, editors. *Child and Adolescent Health and Development*. 3rd Edition. Chap. 27.
- Neely, A. (2005). The evolution of performance measurement research: developments in the last decade and a research agenda for the next. *International journal of operations & production management*, 25(12), 1264-1277.
- Neely, A., & Bourne, M. (2000). Why measurement initiatives fail. *Measuring business excellence*.
- Neely, A., Gregory, M., & Platts, K. (1995). Performance measurement system design: a literature review and research agenda. *International journal of operations & production management*.
- Nitsche, M., Rickenmann, D., Turowski, J. M., Badoux, A., & Kirchner, J. W. (2011). Evaluation of bedload transport predictions using flow resistance equations to account for macro- roughness in steep mountain streams. *Water Resources Research*, 47(8).
- Nughes, E., Rago, V., & Raiola, G. (2017). Pre-Seasonal aerobic fitness in semi-professional Italian football players: Preliminary results. *Acta Kinesiologica*, 11(1), 67-69.
- Odabaş, İ. Kalıtım sporcu performansını nasıl etkiler?. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 18-19.
- Özbay, S., Ulupınar, S., & Özkara, A. B. (2018). Sporda çeviklik performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 97-112.
- Özdemir, B., & Yazici, A. (2020). Could the decrease in the endothelial nitric oxide (NO) production and NO bioavailability be the crucial cause of COVID-19 related deaths?. *Medical Hypotheses*, 144, 109970.
- Özdemir, K., Yazici, A. G., Öztürk, M. E., Ogan, M., & Yetkin, Ö. (2021). Analysing Listening Skills High School of Physical Education and Sports Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 10(1), 108-114.
- Pain, M. A., Harwood, C., & Anderson, R. (2011). Pre-competition imagery and music: The impact on flow and performance in competitive soccer. *The Sport Psychologist*, 25(2), 212-232.
- Palomäki, J., Tammi, T., Lehtonen, N., Seittenranta, N., Laakasuo, M., Abuhamdeh, S., ... & Cowley, B. U. (2021). The link between flow and performance is moderated by task experience. *Computers in Human Behavior*, 124, 106891.
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 20, 243-243.

- Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance. *Sports medicine*, 31(12), 875-890.
- Resnick, S. M., Berenbaum, S. A., Gottesman, I. I., & Bouchard, T. J. (1986). Early hormonal influences on cognitive functioning in congenital adrenal hyperplasia. *Developmental psychology*, 22(2), 191.
- Robinson, E, Smith E (2015) *Biblical Researches in Palestine and the adjacent regions* (Vol 2). Cambridge University Press, New York, USA, 1-2.
- Rolstadås, A. (1998). Enterprise performance measurement. *International Journal of Operations & Production Management*, 5.
- Schneider, R. C., & Baker, R. E. (2006). Obtaining maximum effort and results from your athletes through motivation. *Strategies*, 19(6), 27-31.
- Schweickle, M., Groves, S., Vella, S. A., & Swann, C. (2017). The effects of open vs. specific goals on flow and clutch states in a cognitive task. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 45-54.
- Selağzı, S., & Çepikkurt, F. (2015). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Simon, J. A., & Martens, R. (1977). SCAT as a predictor of A-states in varying competitive situations. *Psychology of motor behaviour and sport*, 2, 146-156.
- Singh, R. (2017). Stress role in sports performance of athlete's. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 278-280.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Stein, J., Bloom, G. A., & Sabiston, C. M. (2012). Influence of perceived and preferred coach feedback on youth athletes' perceptions of team motivational climate. *Psychology of sport and exercise*, 13(4), 484-490.
- Stephenson, C. R., Bonnes, S. L., Sawatsky, A. P., Richards, L. W., Schleck, C. D., Mandrekar, J. N., ... & Wittich, C. M. (2020). The relationship between learner engagement and teaching effectiveness: a novel assessment of student engagement in continuing medical education. *BMC medical education*, 20(1), 1-8.
- Stuss, D. T., & Benson, D. F. (1984). Neuropsychological studies of the frontal lobes. *Psychological bulletin*, 95(1), 3.
- Sukys, S., Tilindienė, I., Cesnaitienė, V. J., & Kreivytė, R. (2019). Does emotional intelligence predict athletes' motivation to participate in sports?. *Perceptual and motor skills*, 126(2), 305-322.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: Toward an integrated model of flow and clutch states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401.
- Swann, C., Jackman, P. C., Schweickle, M. J., & Vella, S. A. (2019). Optimal experiences in exercise: A qualitative investigation of flow and clutch states. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 87-98.
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of sport and exercise*, 16, 3-14.

- Tanaka, H., Seals, DR. (2008) Endurance exercise performance in masters athletes: age-associated changes and underlying physiological mechanisms. *J Physiol.* 586(1):55–63
- Terry, P.C. (1995). The efficacy of mood state profiling among elite competitors: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9, 309-324.
- Urartu Ü. (1996). Tenis-Teknik, Taktik, Kondüsyon, İnkılap kitabevi, İstanbul,
- Vella, S. A., Sutcliffe, J., Schweickle, M. J., Liddle, S. K., & Swann, C. (2021). Mental health and childhood participation in organized sport. In *Physical Activity and Sport During the First Ten Years of Life* (pp. 101-112). Routledge.
- Welch, M. M. (2008). *A phenomenological study of flow in postsecondary students participating in two racquet sports*. Doctoral dissertation, University of South Carolina.
- Weinberg, RS., Gould, D. (2011) Foundations of Sport and Exercise Psychology. (2nd edn), Champaign, Human Kinetics Illinois, USA, 11.
- Weinberg, RS., Gould, D. (2003). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, s.24-49;144-147.
- Wiese- Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high- intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 103-111.
- Woo, J., & Kumar, M. S. (2015). Public debt and growth. *Economica*, 82(328), 705-739.
- Yanar ve diğ. (2017) Tenisçilerde Başarı Motivasyonu ile Optimal Performans Duygu Durumu İlişkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1 (1) , 69-75.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 55-64.

Ekler

Ek 1. Sporcu tanıma formu

SPORCU TANIMA FORMU

Adı Soyadı	:						
Anne-Baba adı	:						
İletişim no/mail adresi	Sonuçların size ulaşması için..	:					
Doğum yeri / Doğum tarihi	:						
Kardeş sayısı (sen hariç)	:						
Daha önce geçirdiğin ameliyat/hastalık var mı?	:	Hayır	Evet:				
Devam eden bir rahatsızlığı var mı?	:	Hayır	Evet:				
Daha önce hangi sporları (ne kadar süre) yaptın?	:	Hayır	Evet:				
Şuan hangi sporları yapıyorsun?	:						
En sevdiğin spor ne?	:						
Spor yapmaktaki amacın ne?	:						
Ne kadar süre bu sporu yapmayı planlıyorsun?	:						
Aileniz bu sporu yapmanız için sizi destekliyor mu?	:						
Ailenizde spor yapan var mı? (hangi spor?)	:						
Ailenizde geçmişte spor yapmış biri var mı? (hangi spor, ne kadar süre)	:						
Ailenizde ya da yakın akrabalarınızda elit/ profesyonel/ milli sporcu var mı?	:						
Ailenizde sigara ya da alkol kullanan var mı?	:	Hayır	Evet:				
Annenizin eğitim düzeyi?	:	ilkokul	ortaokul	lise	üniversite	lisansüstü	
Babanızın eğitim düzeyi?	:	ilkokul	ortaokul	lise	üniversite	lisansüstü	
Ailenizin aylık geliri?	:	1000'den az	1000-2000	2000-4000	4000-6000	6000'den fazla	
Gelecekte kendini nerede görmek istiyorsun?	:						

Ek 2. OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ -2 (OPDDÖ-2)

Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla yaptığınız etkinlik (dans, spor, müzik, drama, yoga...) deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığınız etkinlik sırasında genel olarak yaşadığınız duygular ya da edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı işaretleyiniz.

	1. Hiçbir Zaman	2. Nadiren	3. Bazen	4. Sık Sık	5. Her Zaman
Tenis antrenmanlarında ve müsabaka sırasında					
1. Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım					
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.					
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.					
4. Performansım konusunda net bir fikre sahibim					
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım					
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.					
7. Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem					
8. Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).					
9. Birşeyi denemekten zevk alırım					
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.					
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissedirim.					
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim					
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.					
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam					
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissedirim.					
16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.					
17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.					

Ek 3. OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ -2 (OPDDÖ-2) devamı

Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla yaptığınız etkinlik (dans, spor, müzik, drama, yoga...) deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığınız etkinlik sırasında genel olarak yaşadığınız duygular ya da edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşüncünüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı işaretleyiniz.

	1. Hiçbir Zaman	2. Nadiren	3. Bazen	4. Sık Sık	5. Her Zaman
Tenis antrenmanlarında ve müsabaka sırasında					
18. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim					
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissederim.					
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.					
21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.					
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.					
23. Tam konsantrasyona sahibim.					
24. Tam kontrole sahibim					
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.					
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissederim.					
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.					
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir					
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.					
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.					
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim					
32. Yaptığım olduğum işe tamamen yoğunlaşıyorum.					
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim					
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni ilgilendirmez					
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.					
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıdır					

Ek 4. Etik kurul izni

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.06.2022-76688
Evrak Tarih ve Sayısı: 24.06.2022-76840



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
23.06.2022

Karar Sayısı
170

Oturum Sayısı
08

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü 'nün 07.06.2022 tarihli ve E-83542712-050.99-72738 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 192223012 numaralı öğrenci Muhammet KEFELİ'nin yürüttüğü "Tenis Sporcularının performans duygu durumları ile tenis performansları arasındaki ilişkilerin incelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup; araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 24.06.2022 10:49

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Nuri TURAN



Tel: :

E-Posta: :

Faks: :

Elektronik ağı:

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Özgeçmiş

..... yılındailçesinde doğdu. İlköğretim, orta ve lise öğreniminide tamamladı. Liseden sonra iki yıl gurbette çalışma yaşantısından sonra 2007 yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu spor yöneticiliği bölümünü kazandı. Profesyonel olarak voleybolla ilgilenirken yılında tenis antrenörlüğüne üniversitede başladı.yılında üniversiteden mezun oldu.yılında İstanbul da özel kulüplerde tenis antrenörlüğü yapmaya başladı. Bu zaman zarfında çeşitli gelişim seminerlerine katılıp sertifikalar aldı. yılındaLisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. Şuan Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Dairesi Başkanlığında tenis antrenörü olarak çalışmaya devam etmektedir.