

# Sporda Kişisel Çabanın Performansa Etkileri Üzerine Nitel Bir Çalışma<sup>1</sup>

A Qualitative Study On The Effects Of Personal Effort In Sports On Performance

**Reference:** Arıkan, N. (2020). "Sporda Kişisel Çabanın Performansa Etkileri Üzerine Nitel Bir Çalışma", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 6(27): 33-41.

**Neslihan ARIKAN**

Arş.Gör.Dr. Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara/Türkiye  
ORCID No: 0000-0003-2579-7418

## ÖZET

Sportif performans, uygulanması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi için başarı adına ortaya konulan çabaların bütünü şeklinde ifade edilmektedir. Yoğun antrenman dönemlerinde gösterilen çabalar çoğu zaman performansın ödülü olarak sunulmaktadır. Spor çabası ise, bireyin kendi beden sınırlarının ötesine geçmesi ve hedefe ulaşmak için tüm varlığını ortaya koyması anlamına gelmektedir. Nitel araştırma tekniklerinden görüşme yönteminin uygulandığı çalışmada, sporla ilişkili kişisel çabanın, performansa etkileri üzerine birtakım göstergeler ortaya koymak amaçlanmıştır. Çalışmanın verileri, atletizm, boks, kick boks, güreş, hentbol, basketbol, voleybol, fitness ve vücut geliştirme branşlarına sahip, 23 ila 51 yaşları arasında, 13 erkek ve 2 kadın olmak üzere toplam 15 sporcuyla yapılan görüşmelerden elde edilmiştir. Elde edilen verilerin, çabayla ilgili olan bölümleri doğrudan alıntılarla bulgular kısmında yerini almıştır. Çalışmaya katılan sporcuların, spor için gösterdikleri çaba ile özgüvenlerinin ve kendilerine olan saygılarının arttığı sonucunda ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Kişisel çaba, Nitel çalışma, Performans, Spor.

## ABSTRACT

Sportive performance is expressed as all of the efforts put forward in the name of success in order to fulfill an athletic task that needs to be implemented. The efforts made during intensive training periods are mostly as a reward for performance. The effort of sport means that the individual goes beyond his/her own body boundaries and reveals his /her entire existence in order to achieve the goal. In this study in which interview method among qualitative research techniques is applied, it is aimed to introduce some indicators on the effects of sport-related personal effort on performance. The data of the study includes athletics, boxing, kick boxing, wrestling, handball, basketball, volleyball, fitness and bodybuilding, 13 men and 2 women aged 23 to 51 years were interviewed for a total of 15 athletes. Parts of the resulting data related to the effort took its place in the findings section with direct quotations. As a result, it was observed that the athletes participating in the study increased their self-confidence with their efforts for sports.

**Keywords:** Performance, Personal effort, Qualitative work, Sport.

## 1. GİRİŞ

Günümüzde, toplumlar ve bireyler sporcuları izlemekte, taklit etmekte ve sporcuların gösterdikleri mücadelelerde onları, kendilerini temsil eden birer simge olarak görmektedir. Gelişmiş ülkeler, her alanda üstünlüklerini ispatlamak için savaş meydanları yerine spor sahalarını tercih etmektedir. Dolayısıyla sporcular modern çağın gladyatörleri olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların başarısının temelinde, sporu en sağlıklı ve en yüksek performansta yapması yatmaktadır. Bu bağlamda sportif performans, uygulanması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi için başarı adına ortaya konulan çabaların bütünü şeklinde tarif edilebilir. Bir diğer anlamda performans, yarışma veya karşılaşma sırasında göreceli olarak kısa zamanda ve sonucu etkileyen faktörlerle beraber bir bütün olarak görülmeli ve değerlendirilmelidir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009: 16).

Bir başka tanıma göre performans, davranışın göreceli olarak kısa zamanlı, sınırlı bir kısımdır ve somut bir işi yapmaya yönelik eylemler olarak nitelendirilmekle (Tiryaki, 1991: 33) birlikte, bir fiziksel aktivitenin gerektirdiği biyomekanik, psikolojik ve fizyolojik verim olarak da tanımlanmaktadır (Kuter ve Öztürk, 1997: 17).

<sup>1</sup> Bu çalışma, 02-06 Ekim 2019'da Ankara'da düzenlenen V.th International Eurasian Congress on Natural Nutrition Healthy Life and Sport'da bildiri olarak sunulmuştur. / Bu makale 16.10.2019 tarihinde Gazi Üniversitesi Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu tarafından verilen etik izin ile yapılmıştır.

Sporun, özellikle de fiziksel performansın sağlık açısından yararları sıklıkla gösterilmiştir (Manidi ve Dafflon-Arnanitou, 2000:7). Bu olumlu sağlık etkileri düzenli fiziksel çabalardan kaynaklanmaktadır. Ancak ağır fiziksel performans gerektiren sporlarda ağrı ve yaralanma olmadan kişinin kendini aşması pek olası bir durum değildir. Bu bakımdan performans sporları ve yarışmalar, ihtiyaç duyulan antrenman yoğunluğundan dolayı oluşan birtakım yaralanmalarla sonuçlanabilmektedir (Queval, 2004: 112).

Öte yandan rekabetçi performans modeli sınırsız rekorlar aranmasına da teşvik etmektedir. Bu uğurda elde edilmiş zaferler bir sporcu için hiç şüphesiz çok değerli kazanımlardır. Ancak sporcuların rekabet yarışlarının dışında dahi kendilerini aşmak için tereddüt etmemeleri, bazen önemli riskler almalarına neden olmaktadır (Le Breton, 2010: 180).

Bu doğrultuda, atletik performansı artırmak için sporcuların fiziki kaynaklarını ve sahip oldukları özel niteliklerini en doğru şekilde kullanmaları gerekmektedir. Ayrıca sportif performans, sporda kazanılan başarıyla birlikte, sonuçtan duyulan mutluluk ve haz ile de daha yüksek seviyelere çıkmaktadır.

Çaba ise öğrenme, kendini geliştirme, ilerleme kaydetme ve performans ile ilgili bütün uygulama ve kavramların merkezinde yer almaktadır. Çaba; konsantrasyon, hayata geçirebilme, dikkat, azim, inanç, sıkı çalışma, fedakârlık gibi farklı bakış açılarına bağlı olarak birçok anlam içermektedir. Daha nitel boyutta ele alındığında bir yoğunluk fakat aynı zamanda bir yönelim, bir odaklanmadır (Delignieres ve Deschamps, 2000: 25). Çaba bireyin, kendisine duyacağı saygı oluşumunu etkileyen önemli faktörlerden biridir (Knobe, 2002: 112).

Çaba, ilk anlamıyla vücut ve kas sistemi ile ilgili görünse de bütünüyle fizyolojik bir kavram değildir. Çaba, büyük ölçekte, fizyolojik mantığın ötesine geçen boyutları bütünleştirmektedir. Örneğin bir uzun mesafe koşucusunun kaslarının çalışmasına izin veren fiziksel yeterliliğinin tükenmesine neden olan çabanın sona ermesi, genellikle cesaret kırılması veya yeteneklerine olan güven eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla zihinsel çaba, odaklanma, analiz etme, problem çözüme, çözülecek problem üzerinde akıl yürütme gibi düşünme becerilerine odaklanmayı amaçlamaktadır (Dubet, 2010: 21).

Çabanın, zaman içerisinde öğrenilebilir bir kavram olduğunun altı çizilmelidir. Çünkü çaba doğuştan değil, sonradan kazanılan bir durumdur. Bir nevi çıraklığın meyvesidir. Çaba, çocukluğun ilk dönemlerinden itibaren, bireyin özerklik sürecine geçtiği, örneğin kendi kıyafetinin, ayakkabılarının giyilebildiği veya oyuncaklarının toplanılmaya başlanıldığı zaman öğrenilmektedir. Bu dönemde ailelere büyük sorumluluklar düşmektedir. Çünkü kendi özerkliklerini kazanmaya çalıştığı bu dönemlerde çocuk, ebeveynleri tarafından cesaretlendirilmeli ve desteklenmelidir. Zira çabanın öğrenilmesi ile teşvik birlikte yol almaktadır (Lahire, 2011: 104).

Spor çabası ilk etapta bedensel bir algı gibi görünse de aslında, öz disiplin, hak ediş ve değer için yakından ilişkili olduğu mental kavramları ifade etmektedir. Bireyler, çabayı zevk ile ilişkilendirerek, bir pozitif değer oluşturmaktadır. Ancak liyakat ölçüğü, yalnız fiziki kapasitelere değil, gerçek yeteneklere de eşit davranmaktadır. Bir zorluğun üstesinden gelmek için sarf edilen irade ve sabrı vurgulayarak, bu bağlamda gösterilen tüm çabaların da altını çizmektedir (Meard, 2000: 79).

Her sporcunun kişisel çabası (antrenman saatleri, uygulama yoğunluğu), öz disiplinin temel boyutlarından biri gibi görülmektedir. Görülen bu durumu daha net ortaya koymak için fiziksel performansı, öngörülen disiplin uygulama koşulları ve çeşitli kısıtlamalarla birlikte bir bütün olarak ele almak gerekmektedir. Bu kısıtlamalar büyük ölçüde fiziksel bir disiplin olsa da (özellikle antrenman esnasında), boş zaman, aile, arkadaş gibi sosyal hayatın bir kısmından fedakârlık edilmesini savunan bir sosyal yoksunluk biçimi de olabilmektedir (Delignieres ve Deschamps, 2000: 32).

Üstün bir performans için, sporcunun psikolojik ve fizyolojik özelliklerinin geliştirilmesi ve hedefe uygun bir şekilde belirli bir düzeye yükseltilmesi gerekmektedir (Samur, 2018: 18). Kişisel sonuçlarla veya diğer rakiplerle kıyaslanarak ölçülen bir sportif performansın elde edilmesi, genellikle yoğun çabalarla tekrarlanan uzun bir eğitim geçmişine dayanmaktadır. Bu çalışma disiplinine sahip birçok sporcunun da gerçekleştirdiği olağanüstü çabalar, aslında kendine karşı bir şiddet biçimine de benzetilmektedir (Moreno, 2019: 11). Bu nedenledir ki, spor çabası, sporcu olsun ya da olmasın pek çok kişi için, beden sınırlarının ötesine geçme, kendini aşma anlamına gelmektedir (Queval, 2004: 118).

Çaba kavramının analizinde fiziksel ve zihinsel çabayı ayırt etmek gerekmektedir. Fiziksel çaba, zihinsel çabaya göre daha açık tanımlanarak; kas, kalp atış hızı, güç, yorgunluk gibi vücudun fiziki olarak çalıştırılması ile ilişkilendirilmektedir. Zihinsel çabadan bahsedildiğinde ise akla ilk gelen görüntüler, bir halter sporcusunun kilolarca ağırlığı kaldırmadan evvel gösterdiği o yoğun odaklanma halidir veya zorlu bir oyun yapılandırmasındaki mükemmel durgunluğa sahip bir satranç oyuncusudur. Bu durumu ise en iyi ifade eden terim kuşkusuz konsantrasyondur.

Çalışmada, sporla ilişkili kişisel çabanın, performans üzerine etkileri ile ilgili birtakım göstergeler ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, kişisel sportif çabanın bireyde hangi anlamları uyandırdığı, gerekliliği, sağladığı faydaları, pozitif ve negatif taraflarının yorumlanması gibi sorulara yanıt aranmıştır.

## 2. YÖNTEM

Çalışmada nitel araştırma desenlerinden görüşme yöntemi kullanılmıştır. Karakteristik özellikleri gereğince nitel araştırmalar, eğitsel problemlere farklı bakış açıları ile farklı çözümler getirmekte, eğitim araştırmacılarına problemin sadece niceliksel yönlerinin görüldüğü pencereden değil de alternatif olarak niteliklerinin de görüldüğü pencereden görme fırsatını vermektedirler (Işıkoğlu, 2005: 165). Nitel araştırmada çoğunlukla üç tür veri toplanır:

1. Çevreyle ilgili veri; araştırmanın yapıldığı çevrenin psiko-sosyal, kültürel, demografik ve fiziksel özelliklerine ilişkindir.
2. Süreçle ilgili veri; araştırma süresince neler olup bittiği ve bu olanların araştırma grubunu nasıl etkilediğine ilişkindir.
3. Algılara ilişkin veriler ise; araştırma grubuna dâhil olan bireylerin süreç hakkında düşündüklerine ilişkindir (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 40).

Bu üç tür veriyi toplamak için araştırmacı en yaygın olarak üç tür yöntem kullanır; görüşme, gözlem ve yazılı materyallerin incelenmesidir. Nitel yöntemlerden en sık kullanılanı görüşmedir. Görüşme, insanların bakış açılarını, öznel deneyimlerini, duygularını, değerlerini ve algılarını ortaya koymada kullanılan oldukça güçlü bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 40-41). Ayrıca görüşme yöntemi, insanların gerçekliğe ilişkin anlamlarına, algılarına, tanımlarına ve gerçeği inşa edişlerine vakıf olmanın iyi bir yolu ve aynı zamanda başkalarını anlamak için kullanılan en güçlü yöntemlerden biridir (Punch, 2005: 92).

Çalışmada, kolay ulaşılabilirlik ilkesi edinildiğinden, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Sporculara federasyonlar aracılığı ile kolayca ulaşılmış ve çalışma için gönüllü olmalarından dolayı bu örnekleme yöntemi uygulanmıştır.

Kolay ulaşılabilir durum örneklemesinde araştırmacı yakın olan ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçer. Bu yöntem araştırmaya hız ve pratiklik kazandırır. Bu örnekleme yöntemi yaygın olarak kullanılmakla birlikte sonuçları daha az genellenebilirdir (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 107).

Ayrıca araştırma öncesinde, Gazi Üniversitesi Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Komisyonundan (16/10/2019-339) onay alınmıştır.

## 2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, Ankara ilinde ikamet eden atletizm, boks, kick boks, güreş, hentbol, basketbol, voleybol, fitness ve vücut geliştirme branşlarına sahip, 23 ila 51 yaşları arasında, 13 erkek ve 2 kadın olmak üzere toplam 15 sporcudan oluşmaktadır.

## 2.2. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Analizi

Nitel verileri toplamak amacıyla hazırlanan “Görüşme Formu”nda, yarı yapılandırılmış 4 açık uçlu soru yer almaktadır. Alan çalışmaları sırasında alanyazın okunmuş ve bu okumalar süreç içerisinde başlayan nitel çözümleme için araştırmacıya çerçeve oluşturmuştur. Nitel veriler, 7’si profesyonel, 8’i bölge düzeyinde ulusal ve amatör sporcunun yaşam öyküsünden elde edilmiştir. Çalışma kapsamında, ses kayıt cihazlarıyla kaydı yapılacak kişilerin etkileşimlerinin kayıt altına alınacağı, kayıtların yazılı dokümanlara aktarılacağı ve bu dokümanların bilimsel olarak paylaşılacağı konusunda bilgilendirilmeleri ve verinin kullanımı üzerine yazılı izinlerin alınması sağlanmıştır. Veriler sporcularla yapılan yüz yüze “görüşme tekniği” sonrasında yazılı doküman hâline getirilmiştir.

Onarım kavramı, konuşma, duyma ya da anlamada meydana gelen ve etkileşimin başarılı bir şekilde ilerleyebilmesine engel teşkil eden sorunlarla başa çıkabilmek için kullanılan yöntemlerin düzenlenişi olarak tanımlanabilir (Sert ve diğerleri, 2015: 16). Konuşma devamlılığının ve öznel arası uyumun sağlanabilmesi için onarım mekanizması kullanılmıştır.

Görüşmeler uygulamanın kendisine odaklanan tematik analizlere (antrenman sayısı ve süresi, tecrübe, egzersiz yöntemi, programlı ya da programsız antrenmanlar vb.) dayanmaktadır. Elde edilen görüşme verilerinin, çaba ile ilgili bölümleri (tanımlama, olumlu ve olumsuz yönlerinin değerlendirilmesi, ilerleme sağlamak için gereken yoğunluk seviyesi tahmini vb.) doğrudan alıntılarla çalışmadaki yerini almıştır. Doğrudan alıntılardaki belli kısımların çıkarıldığı yerlere ise üç nokta (...) konulmuştur.

## 3. BULGULAR

Görüşme yapılan kişiler tarafından geliştirilen spor çabasının tanımları kapsamlı olarak yapılmıştır. Ancak fiziksel, zihinsel ve mental olarak üç ana unsur etrafında ifade edilmişlerdir.

Spor çabası fiziksel olanı, bazen mekanik, bazen de enerjik olarak kabul eder. Daha sonra kasların motor rolünü vurgulayarak, çaba fizyolojisine odaklanır (Queval, 2004: 126). Spor çabası zihinsel yönden ele alındığında, fizik ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Fakat tüm bu fizyolojik bağlantılı algılar mental gücün önemini azaltmamaktadır. Bu nedenle, "kendini incitmek", "ilerlemek" ve "kendini aşmak" gibi ifadeler spor çabasının temel değerlerini harekete geçirmektedir (Le Breton, 2013: 67).

Sporcu, düzenli tekrarlarla performansını arttırıyorsa, mevcut durum onun geçici, az ya da şiddetli bir şekilde acı çekmesine neden olsa bile, başarısının tek garantörü olarak kendini aşmayı düşünür (Le Breton, 2013: 67).

*“Benim için çaba, zorlu bir geçiş halinin, bu yorgunluk da olabilir acı da olabilir, üstesinden gelmek için gereken kaynakları bedenden ya da zihinden çekmektir. Sporda, kendimi makul ölçüde geliştirmek için vücudumun çalıştığını, kaynaklarından yararlandığını hissetmek bana göre çabadır”*(N.T., kadın, 27, proje yürütücüsü, amatör 800 metre koşucusu).

*“Çaba hiç kolay olmayan ve ilerlemenizi sağlayan ilginç bir şeydir. Bana göre çaba kişisel tatmin, birçok şeyi başarabilme mutluluğu ve kendini tamamlama arzusudur. Etki alanı ne olursa olsun bir şeyler sonuçlanmadan önce her zaman gösterilecek bir çaba vardır. Çünkü bence bu, ilerlemenin bir yoludur”*(A.C., erkek, 34 yaşında, memur, amatör uzun mesafe koşucusu).

Yapılan sportif aktivite ve uygulama şekli, bazen çok farklı deneyimlerin sonucu olmaktadır. Bu bakımdan antrenman ve antrenman için ortaya konulan spor çabası, birbirini tamamlayan bir bütündür. Antrenman uygulamalarının sayısı, süreleri ve yoğunluğu elbette değişkenlik göstermektedir. Ancak, seviyesi veya uygulama şekli ne olursa olsun, antrenman, sporcular için öngörülen performanslarını arttırmada mükemmel bir araç olarak sunulmaktadır. Bu yalnızca profesyonel veya amatör sporcular için değil, spora gönül vermiş herkes için geçerlidir.

*“Vücudumu antrenmanda zorlamak benim için gerçekten bir mecburiyetti ve bunun için o kadar yoruluyordum ki bazen yorgunluktan gözlerimi bile kapatamıyordum. Bunlar gerçekten içimde ukde kalan şeylerdir ve şimdilerde çok antrenman yaptığımda yine başıma geliyor (...) beni en çok etkileyen zamanlar da bu zamanlardır ve sanırım en üst düzeyde olduğum sürece hep yaşayacağım zamanlar”*(R.A., erkek, 23 yaşında, milli boksör).

*“Bazı sabahlar acı içerisinde uyanırdım. Günlerce yaptığım ağır antrenmanlardan sonra bu normaldi belki. Vücudumun değişik yerlerinde morarmalar olabiliyordu bundan dolayı (...) bir sabah annem bana bakıp dedi ki; oğlum ne kadar emek verdiğini ben görüyorum ama asıl sen kendini görüyor musun! Sanırım morarmalarımı gördüğü için bunu söyleme ihtiyacı hissetmişti ama annem bunu söyleyene kadar hiç önemsememiştim (...) acıyı seviyorum galiba”*(D.K., erkek, 23 yaşında, profesyonel kick boks sporcusu).

*“Gerçekten fiziksel bir çabanın olduğu yerde her gün, hatta günde iki kez, yıl boyunca antrenman vardır. Bildiğiniz tek şey budur. Başka bir enerjiye geçiş gibi hissedersiniz, bana göre gerçek spor çabası böyle bir şeydir (...) Tüm yıl boyunca yaptıklarımı düşündüğümde, iki ay rekabet etmek için neredeyse 300 gün acı çekmeme rağmen, antrenman yapmakla rekabet etmeyi birbirinden ayrı düşünmem mümkün değil”*(S.Ö., erkek, 24 yaşında, profesyonel, orta mesafe koşucusu).

Gösterilen çaba sonucunda amaç herhangi bir uluslararası başarı olmasa bile, ilerlemek ve daha iyi duruma ulaşmak için yaşamın her aşamasında çabanın gerekli olduğu düşünülmelidir. Zira spor için gösterilen çaba aslında en büyük zafer ve kazanımdır.

*“Vücut geliştirme benim için ilk başlarda sıkılaştırmanın bir yoluydu(...) Otuzlu ya da kırklı yaşlarında olan ve vücutlarını bırakan erkeklerin, kendilerine saygılarının olmadığını düşünüyorum ve bunu neden yaptıklarını anlamakta gerçekten güçlük çekiyorum. Belki de bu yüzden vücut geliştirmeye ilgileniyorum, amacım sadece zayıf kalmak değil. Kendimle baş başa kaldığım zaman vücudum için iyi bir şeyler yaptığımı görmek de beni mutlu ediyor”*(F.P., erkek, 29 yaşında, çalışan, fitness ve vücut geliştirme sporcusu).

*“Maraton koşmanın, vücudumu ve kendimi iyi tanımak bakımından beni çok daha iyi bir duruma getirdiğine inanıyorum. Bu nedenle yeteneklerimi koruyarak büyük bir güvenle daha iyisini yapabileceğime inanıyorum”*(B.T., erkek, 51 yaşında, müdür, maraton katılımcısı).

Antrenman, sürekli, az ya da yoğun çabalar gerektiren, belki de sporcuların uyguladığı en görünür fiziksel disiplin boyutlarından biridir. Bu, özellikle dayanıklılık sporlarıyla uğraşan ve üst düzey rakiplerle karşılaşan bazı sporcular için daha belirleyicidir (Detrez, 2002: 118).

*“Çok erken yaşlarda ciddi bir şekilde yaşam tarzıma odaklanmışım. Hatta ilk başlarda yani gençken daha katıydım. Hiç taviz vermiyordum. Maçtan bir gün önce makarna yemek zorundasın, erken yatmak zorundasın, dışarı çıkmamak zorundasın, sigara içmemek zorundasın (...) Fakat itiraf etmeliyim ki, tüm bunlar sağlıklı bir yaşam tarzı edinmeme yardımcı oldu. Şimdi şimdi anlıyorum ki, yirmi yaşında, yirmi beş yaşında bunun önemini kavrayamıyorsun. Ne zaman ki otuz yaşını geçiyorsun, işte o zaman geçmişi sorgulama hissi uyanıyor sende. (...) Hiçbir zaman diz, omuz, bacak problemim olmadı. Hiç ameliyat geçirmedim. Küçük yaralar, küçük sakatlıklar elbette olur, bunlar için yapılacak bir şey*

yok. Önemli olan sağlıklı mıyım? Bu yüzden bilinçli ya da bilinçsiz olarak yaptığım tüm çabaların şimdi verimini alıyorum”(S.T., erkek, 33 yaşında, milli hentbolcu).

Spor uygulamalarındaki fiziksel disiplin, günlük yaşamın tüm alanlarına yayılabilir. Bu bakımdan, vücut ağırlığının kontrol altında tutulması kilit bir unsurdur. Aslında, spor uygulamaları uğruna kaybedilen kilolar veya spor uygulamalarından kaynaklanan kilo kayıpları, performansla iyi yönde etki etmektedir. Bu durum sporcunun kimlik oluşumuna da doğrudan katkıda bulunmaktadır (Le Breton, 2013: 72).

*“İlk hedefim kilo vermektir bunu da başardım çünkü durduğum anda şişmanlama eğilimindeyim. Bu yüzden, ultra maraton antrenmanları, kısıtlayıcı gıda diyetleriyle birlikte formumu korumamı sağlıyor (...) Neredeyse her gün, tabii saplantı halinde olmadan, yemeğime özen gösteriyorum. Maraton için, kilomu kaybederken kas kütlemini nasıl koruyabileceğime dair tavsiyelerde bulunan bir doktorla tanışma şansım oldu. Antrenman programına başlamadan önce 82 kiloydum. Maratona katılmadan evvel 74 kiloya düştüm. Şimdi görüyorum ki, tüm bunlar benim için bir alışkanlık haline geldi ve tavsiyelere göre yemeye devam ediyorum, tabii ki antrenmanlarıma da”*(H.Ü., erkek, 42 yaşında, işletmecisi, maraton katılımcısı).

Sportif çabanın kısıtlayıcı yönü, hoş doğasını maskeleyen eğilimindedir. Uygulayıcılar, çeşitli yönleri kapsayan duyarlar yoluyla sportif çabadan zevk aldığını iddia etmektedirler. Hoş bir vücut hissi, iyi ve zinde olmak ve olumlu bir şeyler yapıyor duygusu bunlardan birkaçıdır (Queval, 2004: 140).

*“Çaba sarf etmek, kendini bir şey yapmaya zorlamaktır, bana göre bu, kendimize empoze ettiğimiz bir kısıtlamadır. Yani eğer bir kısıtlama koyarsak, karşılığında bir şey elde etmek mümkündür (...). Sporda ödül, kişinin yaptığı antrenmandan aldığı keyif, formda tuttuğu vücudu ya da sadece ikinci bir hedefe ulaşma zevki için kat edilen yoldur bana göre”*(Ö.A., erkek, 44 yaşında, müdür, eski amatör basketbolcu).

*“Çaba benim için hedef belirlemek, ona ulaşmak için varını yoğunu ortaya koymak ve hedefe ulaşmanın mutluluğunu sonuna kadar yaşamaktır. Hedefe ulaşıldığında ise kendine yeni bir hedef koyabilme motivasyonunu kazandırmasıdır”*(B.K., erkek, 48 yaşında, memur, eski amatör voleybolcu).

Spor performansı, bir disiplin tatbikinin sonucu olarak, sadece fiziksel değil, kendine has karakteriyle, aynı zamanda sosyal yoksunluklarla ya da yaşam alışkanlıklarının yeniden düzenlenmesi sonucu meydana gelmektedir. Ardından çaba, bu disiplin aracılığıyla, performansın temel özelliği olarak ortaya çıkar ve mental olarak, spor çabası iki karşıt kavram olan acı ve zevkin arasında kalır. Acı, zorunlu bir geçiş temsil etmesinden dolayı daha iyi sonuçlar ortaya koymakla birlikte, rakiplere karşı zafer elde etmek için üst düzey sporcular tarafından daha fazla değer görmektedir (Detrez, 2002: 201).

İster küçük yaşlardan itibaren ister ilerleyen yaşlarda spora başlamak, haftada bir veya daha fazla, düzenli ya da düzensiz, spor müsabakalarına katılmak ya da katılmamak, sporcu bir aileden gelmek, gelmemek vs. bütün bunlar bir bireyin spor çabasıyla olan ilişkinin açıklayıcı unsurlarıdır (Mauger, 2001: 81).

Koşucular özellikle uzun mesafelerde, performanslarını nasıl yöneteceklerini bilme ihtiyacı hissetmektedirler. Bu yönetim, bisiklet, triatlon, kürek gibi diğer sportif aktivitelerde de kademeli olarak duyulmaktadır. Dolayısıyla çalışmaya katılan birçok koşucu, dayanıklılık performansıyla karakterize edilen koşu becerilerini diğer spor disiplinlerinden de elde edilen tecrübelerden dönüştürmektedirler. Özellikle de üst düzey sporcular spor performanslarını, kendini aşmayı ve kendini geliştirmeyi profesyonel ortamda yarar sağlayan gerçek bir beceri olarak göstermektedirler.

*“En iyi sporcular en zor durumlarla nasıl başa çıkabileceğini çok iyi bilirler. Örneğin yaralanma ve sakatlık sonrasında eskisinden daha iyi bir geri dönüş yapmaktadırlar, bu da hiç öyle kolay bir şey değildir”*(K.T.,26 yaşında, erkek, profesyonel basketbolcu).

Şayet yetenek gerçek veya potansiyel ise, bazıları için işgücü piyasasında doğrudan pazarlanabilir kâr kaynağı olabilir. Aynı zamanda sosyal ve mesleki tanınma açısından da yetkinlik sağlayabilir. Katılımın sembolik değeri profesyonel ortamda vurgulanmak zorundadır. Bu bağlamda son derece büyük zorluklarla başa çıkabilen üstün sporcu kimliği inkâr edilmemelidir. Çünkü cesaret, irade, kararlılık ve kendini aşma, kişisel ve profesyonel kimliklerini tamamlamaktadır (Mauger, 2001: 82).

*“Haftada 3 gününü o sonsuz koşu yollarında geçirmek bile gerçekten tam bir delilik ama o zamanlar, iş ortamında ya da onun dışındaki çevreme, dayanıklılık ve direnç anlamında neler yapabileceğimi kanıtlamak için çok güçlü bir şey yaşamaya ihtiyacım vardı. Şaşırtıcı olan neydi biliyor musunuz, yarıştan sonra inanılmaz bir şekilde insanların bana olan bakışlarının değişmesiydi. Kendimi ve hedeflerimi kanıtladığımı yansımasını görmek benim için unutulmazdı”*(L.K., kadın, 41 yaşında, beden eğitimi öğretmeni, eski milli atlet).

Orta ve üst düzey antrenman yapanlar için, bu yaşam alışkanlıklarının getirdiği öz disiplin, muhtemelen onlara mesleki faaliyetlerinin veya diğer boş zaman etkinliklerinin sağlayamadığı bir ahlaki sermaye kazandırmaktadır. Hak ediş, sonuç garantisi olmadan, günlük gösterilen çabaların zorluk derecesini de ortaya koymaktadır. Sosyal olarak tanınan ve meşru (spor) bir neden için yoğun çaba sarf etmek, sporcunun ahlaki niteliklerini güçlendirmektedir (Le Breton, 2013: 96).

*“Sporun gençleri profesyonel hayata hazırlamak için mükemmel bir bağlantı olduğuna inanıyorum. Bundan eminim çünkü kendim yaşadım. Çocukken biraz ateşli olduğumu itiraf etmeliyim, iyi bir çocuk değildim, çok yaramazlıklarım da olmuştur. Fakat ilerleyen dönemlerde olayları analiz etmemde, bazı şeylere karşı bakış açımı değiştirmemde, geçmişte yaptığım tüm saçmalıkları düzeltmemde boksun bana yardımcı olduğunu söyleyebilirim. Hayatı öğrenmemi sağladı. Benim gibi daha birçok örnek vardır çünkü sporun bunun aksine yönlendirmesi bana göre imkânsız”*(R.N., erkek, 24 yaşında, boksör).

*“Ailenin en büyük ferdi olmanın avantajlarını da yaşadım dezavantajlarını da yaşadım. Fakat duyduğum en büyük telaş kardeşlerime nasıl örnek olacağımı hep. Bunu en güzel sporculuğumla gösterdim galiba. Şimdi iki sporcu kardeşim daha oldu”*(M.E.T., erkek, 25 yaşında, milli güreşçi).

Sportif çabanın sertliği ve zorluğu, başarılı bir sosyal tırmanış için folyo görevi görmektedir. Bu durum gençlere zaman zaman çok fazla gibi görünse de spor için göze alınan onca zahmet ve sıkıntılar daha kabul edilebilir olabilmektedir. Bazen bu sıkıntılar, yüksek performans gerektiren spor dallarının sıklıkla hedef olduğu doping şüphelerine karşı bir "ahlaki siper" görevi de görebilmektedir. Azim, direnç, fedakârlık ve kendini verme gibi spor çabasının erdemleri, bu tür bir eleştiriyi dengeleyebilmektedir (Dubet, 2010: 46).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çaba zamana karşı farklı bir tutum oluşturmaktadır. Başlangıçta birey şimdiki zamana hapsedilmiş gibidir. Fakat daha sonra kendini bir şeyler elde etmek için eyleme zorlayarak aslında geleceğe hazırlanmaktadır (Lacroix, 2011: 112). Çalışmadaki profesyonel hentbolcunun ifade ettiği cümleler bu durumu özetlemektedir. Çaba, mevcut durumun gereksinimlerine bağlıdır. Birey hedefi ne kadar yüksek koyarsa, çabaya o kadar çok yatırım yapmakta ve performansı da aynı ölçüde ilerlemektedir. Ancak, koyulan hedefin herhangi bir çitası yoksa bireyler ne yazık ki çabaya yatırım yapmamakta ve aynı ölçüde performansları gittikçe düşme eğilimi göstermektedir. Dolayısıyla destek ve koyulan hedefler çabayı besleyerek öğrenmeye de teşvik etmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların, spor için gösterdikleri çaba ile özgüvenlerinin ve kendilerine olan saygılarının arttığı gözlemlenmiştir. Bir kadın beden eğitimi öğretmenin gösterdiği sportif

çabayla, hedefe ulaşmak için fiziksel ve psikolojik güçlerini harekete geçirerek birçok zorluğun üstesinden gelmiştir.

Öte yandan, çalışmada yer alan ifadelerin büyük bir bölümünde, sporun insanları hayata hazırlama safhasında etkili bir araç olduğu, yaşamları için doğru kararlar alma konusunda katkı sağladığı ve en önemlisi, insanlara rol model olabilme noktasında en etkin bağlardan birini kurduğu ifade edilmiştir.

Çalışmadaki ifadelerde performans, bireylerin spor çabasıyla olan ilişkilerinden hareketle, gerçek bir öz disiplin örneği olarak gösterilmiştir. Ancak bazı bireyler, sporcu olsun ya da olmasın, spor çabasının kendini aşmak için gösterilen şiddet biçimlerini reddettikleri gerçeğinin altını çizmiştir. Ayrıca ilerleyen yaşla birlikte düşen performans, özellikle üst düzey sporcular arasında, spor bağımlılıklarını azaltmak, kişisel hazzı doyumak ve bazen de sınırlarını aşma ihtiyacından ziyade sağlık için spor yapma görüşü de yaygın bir şekilde ifade edilmiştir. Bireyin, sonuçtan duyulacak mutluluğu ve hazzı hayal ederek kendini motive etmesi bile aslında çaba için olumlu bir teşviktir.

Çalışma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda, spordaki kişisel çabanın sportif performansa çeşitli şekillerde yardımcı olduğu söylenebilir. Sporcular, gösterdikleri kişisel çaba yardımıyla kendine güven, stresle başa çıkabilme, motivasyon, zihinsel faaliyetlerini kontrol edebilme, karar alma ve beceri öğrenimi gibi konularda başarı gösterebilmişlerdir.

## 5. ÖNERİLER

Aile ortamından okul ortamına geçen bir bireyin hem öğretmenleri hem de ebeveynleri tarafından aynı doğrultuda teşvikle desteklenmesi sağlanmalıdır. Örneğin bireyin, öğrenim hayatında, sporda ya da herhangi farklı bir alanda elde ettiği olumlu bir sonuç, onun için bir başarı ispatıdır. Bunun tam tersi bir durumun yaşanılabilirliği de elbette aynı ölçüde mümkündür. Fakat herhangi bir başarısızlık karşısında bireye bunun önemli olmadığını ve tüm öğrenmelerin zaman zaman gösterilen başarısızlıklarla kazanıldığını açıklamak, büyük önem taşımaktadır.

Birey, cesareti ve iradesi doğrultusunda istediği bütün spor faaliyetlerini gerçekleştirilebilir ancak nasıl çaba sarf edileceğini bilmek, profesyonel spor dünyasında olduğu kadar bunun dışında da önem arz etmektedir. Yapılan herhangi bir sportif yatırımın, sonuçtan elde edilecek memnuniyeti sağlamak adına gerekli olduğunun, birey tarafından anlaşılması sağlanmalıdır. Bu doğrultuda farklı zorluk derecelerinde, heyecan uyandıran çeşitli etkinlikler organize edilerek, bireyde spor çabasının farkındalığını harekete geçiren projeler de geliştirilebilir.

Sportif çaba yalnızca bir yarış kazanmak, bir performans elde etmek ya da vücudu şekillendirmek gibi faydacı amaçlar için sarf edilmemelidir. Aynı zamanda belki de hepsinden daha önemlisi ahlaki ve sosyal hedefler için de bu çaba gösterilmelidir. Dolayısıyla kişi, sportif çabasını destekleyebileceği ahlaki ve manevi değerlere yönlendirilmelidir.

## KAYNAKÇA

Bayraktar, B., Kurtoğlu, M. (2009). *Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması*, Klinik Gelişim Dergisi, 16-24.

Delignieres, D., Deschamps, T. (2000). L'effort mental. In D. Delignières (Ed.), L'effort, Editions Revue EPS, Paris. 25-40.

Detrez, C. (2002). *La Construction Sociale Du Corps*, Ed:Seuil, Paris, 256.

Dubet, F. (2010). *La Galère : Jeunes En Survie (edition amelioree)*, Fayard, Paris, 310.

Işıkoğlu, N. (2005). *Eğitimde Nitel Araştırma*. Eğitim Araştırmaları Dergisi, 20. 158-165.

Knobe S., (2002). *Significations sociales de l'effort sportif. Des investissements pluriels*, Thèse de doctorat Staps, 421.



- Kuter, M., Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş. Matbaası, Bursa, 126.
- Lacroix, M. (2011). *Le Courage Reinvente*. Flammarion, Paris - Ed.: Marabout, 148.
- Lahire, B. (2011). *L'homme pluriel. Les ressorts de l'action*, (edition), Nathan, Paris, 400.
- Le Breton, D. (2013). *Anthropologie du corps et modernite*, Presses Universitaires de France. 336.
- Le Breton, D. (2010). *Passions du risque*. (1er edition 1991 et ensuite A.-M. Metailie Paris, 252.
- Manidi, M.J., Dafflon-Arnaitou, I. (2000). *Activite physique et sante*. Apport des Sciences humaines et sociales. Education a la sante par l'activite physique. Paris, 229.
- Mauger, G. (2001). *Disqualification sociale, chômage, precarite et montee des illegalismes*, Regards Sociologiques. 79-88.
- Meard, J.A. (2000). *Donner aux eleves le goût de l'effort in L'effort*, Revue EPS, Paris. 77-90.
- Moreno, H. (2019). *Boxing, danger and masculinity in Mexico city*. Sociology International Journal, Volume 3 Issue 1. 8-13.
- Punch, K. F. (2005). *Sosyal Araştırmalara Giriş. Nicel ve Nitel Yaklaşımlar* (Çev. D. Bayrak, H. B. Arslan ve Z. Akyüz). (1. Baskı). Ankara, 306.
- Queval, I. (2004). *S'accomplir ou se dépasser*. Essai sur le sport contemporain, Gallimard, Paris, 352.
- Samur, S. (2018). *Spor Kulüplerinde Performans Yönetimi*. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt:20, sayı:1, 17-36.
- Sert, O., Balaman, U., Can Daşkın, N., Büyükgüzel, S. ve Ergül, H. (2015). *Konuşma Çözümlemesi Yöntemi*. Mersin Üniversitesi Dil ve Edebiyat Dergisi, 12(2), 1-43.
- Tiryaki, Ş. (1991). *Sportif Performans ile Edward Kişisel Tercih Envanterleri Verilerinin İlişkisi*. H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 2, Sayı 2, Ankara, 32-37.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (6. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık, 366.