

Yelkenci Motivasyonu ve Takım Dinamikleri:  
Araştırmalar ve Öneriler

Boğaziçi Üniversitesi Yelken Takımı

3 Yıldız Yelkenci Makalesi

Işıl Necef

Mart, 2010

## **Giriş**

Yelken sporu kişinin öncelikle düşünsel ve beraberinde fiziksel olarak aktif olmasını gerektirdiğinden, psikolojik süreçleri kişinin hem düşünsel hem de fiziksel performansını etkileyebiliyor. Spor psikolojisi literatüründe psikolojik süreçleri önceden planlanmış hedeflerle ve dengeye oturmuş grup dinamikleri sayesinde olumlu yönde etkilemenin mümkün olduğunu gösteren araştırmalar bulunmakta. Makalemde spor psikolojisi alanında bu yönde yapılmış farklı araştırmalara değinip örnekler vererek yelkencilerin içinde buldukları zorlu deniz şartlarına rağmen seyirden keyif alabilmeleri ve yelken bilgisi anlamında kendilerini en iyi düzeyde geliştirmelerini sağlamak amacıyla bazı önerilerde bulunacağım. Bu önerilerle grup dinamikleri içinde yelkencilerin motivasyonlarını ve dolayısıyla başarılarını hangi koşullar içinde artırılabilirlerini göstermeyi amaçlıyorum.

Makalenin ilk bölümünde denizcilerin seyir sonunda daha çok olumsuz değerlendirmeler yaptıkları bir araştırmadan bahsedeceğim. Daha sonra Atlantik Okyanusu'nu tek başına geçen bir yelkencinin psikolojik durumundaki değişimi aktaran bir araştırmaya değineceğim. Bu araştırmayı ele alırken denizin zorlu şartlarına karşı verilen mücadelede sporcuyla grup dinamiklerinin dışında hangi faktörlerin güçlü kıldığını aktarabilmeyi amaçlıyorum. Daha sonra takım halinde yelken yaparken ekip iletişiminin ve sistemli bir gezi planının önemini aktaran bir araştırmayı ele alacağım. Bunu takiben yelken gezilerinde kişinin önüne hedefler koymasının ve bu hedefleri grup çalışması içinde ortaya koymasının yelkenden alınan verimi nasıl arttırdığını gösteren bir araştırmayı aktaracağım. En son olarak da ekip içi verimli iletişimin ekibi nasıl başarıya götürdüğünü gösteren, tenis sporuyla ilgili bir makaleden söz edeceğim. Ekiplerle ilgili yapılan ve olumlu sonuçlar alınan bu araştırmalarda olumsuz sonuçlar alınan diğer araştırmalara nazaran nelerin farklı olduğunu anlatacağım.

## **Olumsuz Gidişat**

Denizin değişken hava şartları, uzun süre karadan uzak kalmak, tekne üzerinde çalışmanın verdiği yorgunluk denizcilerin sadece fiziksel durumunu değil ruh hallerini de etkileyebilmektedir. Bu konuda yaşları 19-20 arasında değişen Rusya'daki Nevel'skii Devlet Üniversitesi'nin Denizcilik Fakültesi'nden 50 öğrenciyle yapılan bir çalışma bulunmakta. (Markina, Panchenko, Vizhik, & Bessonova, 2004) Bu çalışmada 50 denizcinin 4 aylık eğitim amaçlı denizcilik seyahati boyunca psikolojik değişimleri belli aralıklarla değişik psikolojik durum anketleri uygulanarak rapor edildi. Kıyaslanabilecek veri oluşturulması amacıyla anketler seyahatin ilk haftasında, ortasında ve bitiminden 1 hafta önce olmak üzere 3 defa yapıldı. Uygulanan anketler dışında denizcilerin gemideki günlük yaşantılarına herhangi bir müdahale yapılmadı. Anketlerde denizcilerin farklı renkler arasında tercihler yapmalarını sağlayan değişik sorular bulunuyordu. Anketlerin sonuçlarını belirlemekte kullanılan Luscher adlı özel bir ölçüm metodu kişilerin renk tercihlerinin içinde buldukları ruh hallerinin bir

yansıması olduğunu kabul ederek belli saptamalarda bulunmaktaydı. Bu ruh halleri uyumsuzluk, yapıcılık, iradeli gerilim ve tepkisel direnç olmak üzere 4 başlığa ayrıldı. Yapıcılık çevresel etkilere uyumlu davranmak, iradeli gerilim denizcilerin yaşamsal tehlike arz eden senaryolar hakkında düşünme eğilimi ve bu durumlardan çıkma isteği, tepkisel direnç ise değişime kapalılık ve isteksizlik olarak tanımlandı. Bunun dışında denizcilik öğrencileri içinde buldukları psikolojik durum hakkında değerlendirme yaptıkları bir başka anket daha doldurdular. Bu ankette denizcilerin eğitim seyahatinden memnun olup olmadıkları, kendilerini ne düzeyde sağlıklı gördükleri ve uyku, yemek ve çalışma rutinleriyle alakalı rahatsızlıkları ne kadar sık yaşadıkları hakkında sorular soruldu.

Anketin seyahat başında alınan sonuçlarına göre denizciler eğitimin başlangıcında içinde buldukları ortamla ilgiliydiler. Karşılarına çıkacak bilmedikleri durumlara ve yeni deneyimlere dair heyecan içindeydiler. Bu heyecana buldukları ortamdaki kontrolünü kaybetme korkusu da dahildi. Bu endişe onların tekne ortamına olan dikkatlerinin ve meraklarının artmasını sağlıyordu. Gezinin ortasındaki sonuçlarda ise denizcilerde yükselen bir eleştirel ve inatçı olma hali gözlemlendi. Bu halin yanında denizin şartlarıyla karşılaşmaya başladıkça çalışmaya ve mücadele etmeye duydukları istek ve enerjinin arttığı gözlemlendi. Bu durum gezinin başında hissettikleri bilinmeyen durumlar hakkındaki endişelerinin gezinin ortasına doğru daha tekne üzerindeki işlerde aktif olma isteğine dönüşmesi olarak yorumlanabilir. Denizcilerdeki tepkisel direnç gezinin bu bölümünde en düşük seviyede idi. Gezinin sonuna yaklaşırken alınan sonuçlarda ise denizcilerin buldukları ortama olan ilgilerinin ve sorumluluk alma isteklerinin azaldığı, düşüncelere dalma eğilimlerinin, tepkisel dirençlerinin arttığı ve gezinin başına oranla ekiple olan iletişimlerinin sınırlandığı görüldü. Tepkisel direncin artışı ile beraber denizcilerde kendini geliştirme isteği ve geziden memnun olduğunu söyleyen öğrenci sayısı azalmaya başladı. Seyahatin bu bölümü aynı zamanda uyumsuzluk oranının en çok olduğu zaman dilimiydi. Denizcilerde artan kayıtsızlık ve ilgisizlik aynı araştırmada tespit edilmiş olan bedensel yorgunluğuna (fatigue) bağlandı. Araştırmayı özetleyecek olursak denizcilerin psikolojik durumunun seyahatin ortalarında olumlu iken seyahatin sonuna doğru baştaki ve ortadaki dönemlere kıyasla olumsuz gidişat gösterdiğini söyleyebiliriz. Bu durum gezi boyunca ekibi bir arada tutmaya yönelik herhangi bir sistemli çalışmanın bulunmamasından kaynaklanıyor olabilir. Bu tarz sistemli çalışmaların etkisini sonraki araştırmalarda göreceğiz.

### ***Yarış Motivasyonu***

Rusya'da yapılan araştırmanın yanında spor psikolojisi literatüründe sporcunun seyirin sonuna yaklaşırkenki psikolojisiyle ilgili olarak farklı sonuçlar veren araştırmalara da rastlamamız mümkün. Örneğin 2002 senesinde Atlantik Okyanusu'nu tek başına 19.5 feet uzunluğunda Hobbie Cat 20 Formula katamaranı ile geçen yelkencinin seyir süresince takip edildiği bir araştırma yapıldı (Candau, Gros Lambert, & Millet, 2008). Yelken seyirinin amacı ISAF tarafından onaylanacak hız rekorunu kırabilmektir. Seyir Las Palmas'tan başlayıp Pointe à

Pître'da son buldu. Yelkenci 29 gün 11 saat boyunca okyanusta tek başına mücadele etti. Bu mücadele süresince sporcu her gün öğlen saatinde içinde bulunduğu stres seviyesini, uyku durumunu ve yorgunluk seviyesini sınavan anketi cevapladı. 4. ve 5. günlerde 40 knot'a varan rüzgar hızı nedeniyle sporcunun 30 saat boyunca hiç uyumadığı tespit edildi. Aynı durum rüzgar hızı normal düzeylerde olmasına rağmen geçişin 26. ve 27. günlerinde de görüldü. Araştırmacılar bu durumu başarılı olmanın verdiği motivasyona bağladılar. Stres seviyesinin seyrin başında en yüksek seviyede olması rekabetin sonucunun ve başarının belirsiz olmasıyla alakalı olarak değerlendirildi. Sporcunun stres seviyesi ile rüzgarın hızı arasında ise anlamlı korelasyon görüldü. ( $r=.57$ ,  $p< .01$ ) Stres seviyesi ile hedefe olan uzaklık arasında da anlamlı korelasyon bulundu. ( $r=.61$ ,  $p< .01$ ) Yani rüzgar hızının etkisinin matematiksel işlemlerle ortadan kaldırılmasıyla beraber sporcu yorgun ve uykusuz olmasına rağmen seyrin sonuna doğru stres seviyesinde azalma gözlemlendi. Sporcunun teknesinin kendi kontrolünde olduğu hissi ve mücadelede duyduğu özgüven, uykusuzluğun ve yorgunluğun stres seviyesini artırıcı etkisini ortadan kaldırdı. Sonuç olarak sporcu her gün ortalama 3 saat uyuyarak ve iki defa 30 saatlik uykusuzluk çekerek yaklaşık 30 günde Atlantik Okyanusu'nu geçmeyi başardı. Bu araştırma sayesinde yarış ve rekabet motivasyonunun uykusuzluk gibi fiziksel zorlukların varlığına rağmen sporcunun dengesini sağlamasında ne kadar etkili olduğunu görmekteyiz.

### ***Sistemli Toplantıların Olumlu Gidişata Katkısı***

Atlantik geçişini anlatan az önce bahsettiğim araştırmada sporcunun psikolojik durumuyla alakalı olarak sadece stres seviyesine bakıldı. Fakat deniz seyrinin insan psikolojisine etkisini incelerken yelken deneyiminin sporcuların özgüven seviyelerine olan etkisini ölçen başka bir araştırma da mevcut. Örneğin Yeni Zelanda'da 15-18 yaşları arasındaki gençler için 10 gün süren yelken eğitim programları yapılmakta. Spirit of Adventure Trust (SOAT) adlı organizasyon tarafından düzenlenen bu gezilerde başlangıç seviyesindeki gençlere bir mentor eşliğinde yelken eğitimi verilmekte. Otago Üniversitesi psikoloji bölümünden iki araştırmacı gençlerin bir arada 10 gün boyunca belli bir amaç için yaptıkları yelken seyrinin onların özgüvenlerinin ve liderlik becerilerinin gelişimine olan katkısını ölçmek için SOAT'ın düzenlediği 5 ayrı gezideki gençlerle bir çalışma yaptılar. (Grocott, & Hunter, 2009) 119'u kız , 74'ü erkek olmak üzere toplamda 193 genç çalışmada yer aldı. Her gezide yaklaşık 40 öğrenci bulunuyordu. 40 öğrencinin de teknenin tüm özelliklerini tanımaları amacıyla 4 gruba ayrıldılar. Bir grup ön güverteden, iki grup orta güverteden ve havuzluktan, dördüncü grup ise yemekten ve navigasyondan sorumluydu. Her gün görev değişimleri yapılıyordu. Gençlerin liderlik becerilerini geliştirmek amacıyla her gün 4 gruptan her birinin başına birer lider atanıyordu. Liderin görevi grubundaki herkesin işini doğru yapıp yapmadığını kontrol etmek ve onları organize etmektir. Eğitim gezisi boyunca yapılan bir başka rutin ise günün sonunda her grubun bir araya gelerek günün değerlendirmesini yapmalarıydı. O gün ortaya çıkan aksilikler ve bunların nedenleri masaya

yatırılıyordu. Bunun amacı aksiliklerin bir daha tekrarlanmaması için çözümler üretmekti. Bunun yanı sıra herkes o günkü liderin nasıl bir liderlik yaptığını değerlendiriyordu. Bir liderin nasıl etkili olabileceği üzerinde karşılıklı konuşmalar yapılıyordu. Gezinin özgüvene olan etkisini belirlemek amacıyla geziden 3 hafta önce, gezinin ilk ve son günlerinde ve geziden 3 ay sonra olmak üzere 4 defa özgüven seviyesini ölçen bir anket uygulandı. Son anketin 3 ay sonra uygulanmasının amacı gezinin uzun dönemde olumlu bir etkisinin olup olmadığını görebilmektir. Özgüven ölçeği gençlerin kendilerini problem çözme ve kendini ifade etme becerileri, hemcins ve karşı cinslerle olan ilişkiler, fiziksel durum ve matematiksel düşünme yeteneği gibi farklı alanlarda değerlendirmeleriyle belirlendi. Araştırmanın sonuçlarına göre özgüven seviyesinde gezinin başından itibaren anlamlı bir artış tespit edildi. Yani etkili ve sistematik bir grup çalışması içeren 10 günlük bir yelken eğitim gezisinin gençlerin özgüveni üzerinde olumlu ve uzun süreli bir etkisi olduğu görülmüş oldu. Özgüven konusunda ise bir noktayı aydınlatmakta fayda var. Daha önce yapılan bazı araştırmalarda özgüven seviyesinde kısa süreli artış yaşayan insanlarda agresif hareketlerde bulunma ve dış dünyayı daha çabuk tehdit kaynağı olarak algılayıp ani tepkiler verebilme potansiyeli olduğu saptandı. (Aberson, Healy, & Romero, 2000) Araştırmacılara göre uzun süreli yani stabil bir özgüvene sahip olan kişilerin ise diğer kişilere kıyasla daha az agresif bir tutum içine girebildiklerini belirtiyorlar. (Barclay, Gannemann, & Kernis, 1989) Bu bulgulardan hareketle Yeni Zelanda’da düzenlenen bu sistemli eğitim gezisinin gençler üzerinde uzun süreli olumlu özgüven artışı sağlamanın onları daha az agresif kıldığını söyleyebiliriz.

### ***Hedef Koymanın Etkisi – Kişiler ve Hedefler arası Değerlendirme***

Yukarıda bahsettiğim araştırmada gençlerin çoğunluğunun yelken seyrinin sonunda kendilerini öncesinden daha başarılı ve özgüvenli hissettiklerini gördük. Bu araştırmanın sonucu tüm katılanların anketlerinin ortalaması alınması yoluyla elde edilmişti. Fakat ulaşılan bu genel sonuç bizim sporcular arasında bir kıyaslama yapabilmemiz için yeterli değildi. Bu yüzden hangi sporcuların hangi kriterlere göre gezinin sonunda başarılı bir grafik gösterdiğini anlayabilmek için içinde kişiler arası bir değerlendirme yapılan bir araştırmayı incelemekte fayda var. Australian Journal of Psychology akademik dergisinde “Goal Setting and the Adventure Experience” (Hedef Koyma ve Serüvende Yaşanılanlar) adlı bir makale yayımlandı. (Crane, Hattie, & Houghton, 1997) Crane v.d. 19 günlük yelken eğitim gezisine çıkan ve yaşları 16-23 arasında değişen gençlerle geziden 2 gün önce, gezinin ilk gününde, gezinin 6. ve 7. günlerinde ve gezinin son günlerinde olmak üzere görüşmeler organize ettiler. Bu görüşmelerde gençlere geziden ne umdukları soruldu. Bunun yanı sıra gezi neleri başarmayı istediklerinin anlaşılmasını sağlayan sorular yöneltildi. Gençlerin verdikleri cevaplardan hedeflerinin kişisel gelişim, iyi sosyal ilişkiler kurma, takım çalışması, dinleme ve liderlik becerilerini geliştirme ve eğlenceli vakit geçirme olduğu görüldü. Bu maddelerin bir araya getirilmesiyle bir anket oluşturuldu. Bu anket gezinin son günlerine doğru ve geziden 6 hafta sonra olmak üzere geziye katılan gençlere verildi. Anketin sonuçları gençlerin kendilerini ne

kadar başarılı değerlendirdiklerinin anlaşılmasını sağladı. Ayrıca gezideki eğitmenler aynı anketi her sporcu için değerlendirdi. Anketlerin verileri ile hangi sporcuların daha çok verim aldığı tespit edildi.

Gezinin öncesinde ve başında öngörülen hedefler daha çok kişisel gelişim, sosyal ilişkiler ve sportif olma isteği ile alakalıydı. Gezinin sonlarına doğru yapılan görüşmelerde ise kariyer ve deneyim kaynaklı amaçların arttığı anlaşıldı. Örneğin gezinin başında monoton düzenden uzaklaşmayı hedefleyen bir kişinin, gezinin sonuna doğru hedefinin ileride daha çok yelken yapmak olduğu görüldü. Verim ve başarı değerlendirme anketinden alınan sonuçlarda kendini başarılı gören ve eğitmeni tarafından da başarılı olarak değerlendirilen gençlerin eğitmeniyle benzer hedeflere sahip oldukları saptandı. Bu hedefleri sıralamakta fayda var : Özgüven, diğerleriyle beraber çalışma, takıma ait olma, mücadeleci olma, eğlence, iletişim, sorumluluk alma, karar verme, öneri sunma, problem çözme, talimatları dinleme ve onlara uyma, yeni arkadaşlıklar kurma ve sırasını bilme (örneğin dümen tutarken). Bu becerilerin uygulanmasıyla sporcunun alacağı başarısının yüksek olduğu esas alındı. Araştırmanın devamında en başarılı olduğu görülen 3 sporcuyla, en az başarılı bulunan 3 sporcunun hedefleri arasında kıyaslamalar yapıldı. Başarılı bulunanların toplamda başarısız bulunanlara göre daha çok hedef belirttikleri saptandı. Ayrıca başarılı olanların gezinin sonuna doğru başarısız bulunanların aksine belirttikleri hedef sayısında da artış görüldü. Bu artışın yanı sıra başarılı görülenlerin hedeflerinin gezinin ilerleyen günlerinde daha somut hedeflere dönüştüğü kaydedildi. Başarının ve verimin ölçüldüğü bu anketlerin sonuçlarında kişilerin kendilerini değerlendirmelerinin de etkisi olduğunu göz önünde bulundurursak, gezi boyunca kişinin kendisine soyut hedefler yerine daha somut hedefler koymasının aldığı verimi artıracığını söyleyebiliriz. Örneğin sporcu başarılı bir yelkenci olmayı istemek yerine cenova trimini iyi yapabilen bir yelkenci olmayı hedefleyebilir. Küçük hedefler koyup küçük adımlar atmak, daha büyük hedefler koyarak daha büyük adımlar atmaktan daha kolay olduğundan bu yöntemin uygulanması daha mantıklı olabilir. Ayrıca hedeflerin soyut ve genel olması ulaşamadığı takdirde kişinin özgüvenini olumsuz yönde etkileyebilir. Hedefin daha belirli (spesifik) olması ise sporcunun kendisini eyleme geçirmesini de hızlandırabilir. Latham ve Saari'nin 1979'da yaptıkları bir araştırmada bir lider eşliğinde yapılan hedef belirleme toplantılarının amaçların belirlenmesine katkı sağladığı görüldü. Araştırmada bu tip toplantıların gezilerin başında yapılması tavsiye edildi. Bizler de Boğaziçi Yelken Takımı kaptanları olarak gezilerin başında bu tarz hedef belirleme toplantıları düzenleyebiliriz. Bu bizim geziden daha çok verim alan sporcuların düşünce yapısını anlamamızı sağlayabilir. Buradan hareketle sporcuların gezilerimizde daha çok katkı almaları mümkün olabilir.

### ***Etkili İletişim***

Yapılan araştırmalar sistemli ekip toplantılarının seyirden alınan verim açısından önemini bizlere hatırlatıyor. Ekip iletişiminin geziden alınan verimin yanında ekiplerin yarışlardaki performanslarına da etki ettiğini gösteren araştırmalar da mevcut. 2009 senesinde Research Quarterly for Exercise and Sport dergisinde ikili maçlardaki tenis

oyuncularının oyun sayıları arasındaki diyaloglarının niteliğinin başarılı ve başarısız ekiplerdeki değişimini inceleyen bir araştırma yayımlandı. (Eccles, Jeong, Johnson, Lausic, & Tennebaum, 2009) Oyun sayıları arasındaki konuşmaların transkripsiyonu sonucunda 6 farklı cümle yapısı tespit edildi. Bunlar belirsizlikle alakalı sorulardan (UNC, uncertainty) : “İlk ben mi karşılayayım?” , bir hareketi uygulatacak ifadelerden(ACT, action) : “ Voleler sende!” , durumun anlaşıldığına dair ifadelerden(ACK, acknowledge) : “Tamam.” , var olan durumla alakalı bilgi içeren cümlelerden(FAC, factual) : “Rüzgar çok şiddetli!” , oyunla alakasız ifadelerden(NTS, nontask) : “Üstümü değiştireceğim!” ve durumla ilgili motive edici veya kişinin durumu belirttiği duygusal ifadelerden (EMO, emotional) : “Gerginim.” ,”Haydi, yapabilirsin!” oluşuyordu. Araştırmanın en temel sonucu kazanan ekiplerde daha çok diyalog olduğuydu. Diyalogların incelenmesi neticesinde kaybeden ekiplerde en sık görülen NTS → NTS durumuydu. Yani sporcular oyunla alakası olmayan konularda bilgi alışverişi içindeydiler. Bu onların oyuna yeterli dikkati vermediklerini gösteriyor olabilir. Başarılı ekiplere bakacak olursak, ekipteki bir sporcunun diğerine genellikle karşıdakini eyleme sokan(ACT) ve durumun anlaşıldığını belirten cevaplar(ACK) vermeye daha yatkın oldukları görüldü. Kazanan ekiplerdeki ACK cevapları, kaybeden ekiplerin ACK cevaplarınının 2 katıydı. Yani karşı tarafı anladığını belirtme ve belirsizliği ortadan kaldırma oranı kazanan ekiplerde daha fazlaydı. En sık görülen durumlardan bir başkası da ACT → ACT durumuydu. Bu durum kazanan ekiplerin oyun aralarında bir sonraki hamleler hakkında daha çok bilgi alışverişi yaptıklarını ve koordinasyon içinde hareket ettiklerini gösterdi. Buna göre kazanan ekiplerin ilerleme ve eylem odaklı olduklarını söyleyebiliriz. Bu araştırmadan hareketle hem yarışlarda hem de gezilerde seyir esnasında amaca yönelik ve çözüm odaklı ifadelerde bulunmamız başarılı olmamıza katkıda bulunacaktır.

## **Sonuç**

Makalem boyunca farklı araştırmalara değinerek denizin zorlu şartlarının farklı düzlemlerde yelkencinin psikolojisini nasıl değiştireceğini göstermeye ve bu değişimi olumlu yönde geliştirmeye yönelik olarak örneklerden hareketle çözümler sunmaya çalıştım. Bu olumlu gidişatı sağlamak için iletişim tarzımızı değiştirmeye yönelik bir iç yönlendirmeye ve ekip bütünlüğünü sağlamak için sistemli bir dış yönlendirmeye ihtiyaç var. Örneğin seyir esnasında kaptan görev dağılımlarını yaptıktan sonra herkesi birbiriyle iletişim halinde olmaya yönlendirebilir. Mesela balon trimcisi, rüzgarüstü- rüzgaraltı trimcileri ve dümenci arasında geçen diyalogların artırılmasını ve kendi aralarında eş zamanlı hareket etmelerini sağlayacak söylemlerde bulunmalarını sağlayabilir. Bunun yanında görev dağılımlarını değiştirmek ekibin her görevi yaparken karşısındakinin de durumunu anlamasına yardımcı olacak ve aynı zamanda tecrübelerini de artıracaktır. Ekibin tecrübesi arttıkça kaptan ekipten birine o günkü seyri organize etme görevi verebilir. Kişiyeye verilen sorumluluk edindiği bilgileri belli bir sisteme koymasını ve özgüvenini güçlendirmesini sağlayacaktır. Sorumluluk verilen kişi seyir öncesinde o gün gerçekleştirilecek hedefler üzerine ekiple konuşursa seyirden

alınan verim herkes için artacaktır. Bu yöntem ekibin motivasyonunu da güçlendirecektir. Motivasyonu arttırmanın bir diğler yöntemi ise rekabeti ve yarışı teşvik edecek aktivitelerden de geçiyor olabilir. Örneğın 2009 Güz Gezisi'nde Hamam Koyu'nda düzenlediğimiz match race bu duruma dair çok iyi bir örnekti. Kendini geliştirmeye açık 2 yıldızların dümenci olduğı bu yarışta yarışan herkes hem sorumluluk almış bir şekilde rekabet ederek motivasyonlarını artırmış oldu. Özetleyecek olursak, yelkenci motivasyonunun oluşması sistemli hedef koymaya, ekip içi iletişimi güçlendirmeye ve yarışlarla beraber rekabet duygusunu geliştirmeye bağılı olabilir. Bu tarz çalışmaların artırılması takımızın ileride ülkemizin yelkenciliğine katkıda bulunacak donanımlı ve tecrübeli yelkenciler yetiştirmesini sağlayacaktır.



## Referanslar

- Aberson, C. L., Healy, M., & Romero, V. (2000). Ingroup bias and self-esteem: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 157–173.
- Bessonova, A., Markina, L., Panchenko, L., & Vizhik, A., (2006). The Dynamics of the psychophysiological state of navigator students on a voyage. *Human Physiology*, 32(6), 61-67.
- Candau, R., Gros Lambert, A., & Millet, G., (2008). Effect of sleep deprivation on anxiety and perceived fatigue during a one-man atlantic ocean crossing on a sport catamaran. *Environment and Behavior*, 40(1), 96-110.
- Crane, D., Hattie, J., & Houghton, S., (1997). Goal setting and the adventure experience. *Australian Journal of Psychology*, 49(1), 6-13.
- Eccles, D., Jeong, A., Johnson, T., Lausic, D., & Tennebaum, G., (2009). Intra-team communication and performance in doubles tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 281-290.
- Grocott, A., & Hunter, J., (2009). Increases in global and domain specific self-esteem following a 10 day developmental voyage. *Social Psychology Education*, 12(1), 443-459.
- Goldstone, S., & Goldfarb, J. L., (1964). Differences in auditory and visual durations. *Journal of Experimental Psychology*, 67(5), 483-485.
- Kernis, M. H., Gannemann, B. D., & Barclay, L. C. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 1013–1022 .