



T.C.

**NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**VOLEYBOLCULARIN PSİKOLOJİK PERFORMANS  
STRATEJİLERİNİN BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Aylin ÖZGEN FERLAN**

**Niğde  
Temmuz, 2019**



**T.C.**  
**NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**VOLEYBOLCULARIN PSİKOLOJİK PERFORMANS**  
**STRATEJİLERİNİN BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**Aylin ÖZGEN FERALAN**

**Danışman: Doç. Dr. Serkan İBİŞ**

**Üye: Doç. Dr. Emin SÜEL**

**Üye: Doç. Dr. Zait Burak AKTUĞ**

**Niğde**  
**Temmuz, 2019**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Voleybolcuların Psikolojik Performans Stratejilerinin Belirlenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.  
23.07.2019



**Aylin ÖZGEN FERLAN**

## ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Serkan İBİŞ danışmanlığında Aylin ÖZGEN FERALAN tarafından hazırlanan " Voleybolcuların Psikolojik Performans Stratejilerinin Belirlenmesi " adlı bu çalışma jürimiz tarafından Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarih: 23/07/2019

### JÜRİ :

Danışman : Doç. Dr. Serkan İBİŞ

Üye : Doç. Dr. Zait Burak AKTUĞ

Üye : Doç. Dr. Emin SÜEL



### ONAY :

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun ..... Tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Emin Hüseyin ÇETENAK  
Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

Spor psikolojisi dünya üzerinde çok geç tanınan fakat tanınmaya başladıktan sonra geçen her zaman zarfında değeri katlanan bir kavram olmayı başarmıştır. Spor psikolojisi içerisinde önemli bir yer tutan sporcuların antrenmanlarda ve müsabakalarda karşılaştıkları psikolojik süreçler ile ilgili psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek, kullanılan zihinsel becerileri ortaya koymak ve sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için anketler kullanılmıştır. Elde edilen verilerin sporcu kardeşlerimizin branşları ile ilgili karşılaştıkları problematik durumlara karşı uygulayacakları stratejiler vasıtasıyla alınacak kararların psikolojik anlamda hangi altyapılara dayanabileceği ile ilgili yeni bilgi kaynakları oluşturabileceği öngörülmektedir.

Başta bu araştırmanın tüm süreçlerinde yardımlarını esirgemeyen bana ışık tutan değerli danışman hocam Doç. Dr. Serkan İBİŞ'e, tez süreci içerisinde fikir ve önerilerine başvurduğum, sabırla beni dinleyen yardımcı danışman hocam Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI' na ve bana olan inancını hiçbir zaman yitirmeyen, maddi manevi desteğini esirgemeyen hayat arkadaşım Furkan FERALAN' a kıymetli aileme, bu yola inanarak çıktığımız değerli meslektaşım Sayın İsa DEMİR'e, evlatlarım sporcularım ve canım oğlum Doruk Aras'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Aylin ÖZGEN FERALAN**

**ÖZET**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**VOLEYBOLCULARIN PSİKOLOJİK PERFORMANS**  
**STRATEJİLERİNİN BELİRLENMESİ**

**FERALAN ÖZGEN, AYLİN**  
**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Serkan İBİŞ**  
**İkinci Danışman: Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI**  
**Temmuz 2019, 64 Sayfa**

Bu çalışmanın amacı, voleybol branşı ile uğraşan sporcuların kullandıkları psikolojik performans stratejilerinin incelenmesi ve antrenmanlarda ve müsabakalarda kullanılan stratejilerin kullanım düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya 15-24 yaş arasında 134 gönüllü voleybolcu katılmıştır. Sporcuların kullandıkları psikolojik performans stratejilerini ve bu stratejilerin düzeylerini belirlemek üzere Thomas ve arkadaşlarının tasarladığı Psikolojik Performans Stratejileri testi kullanılmıştır. Sporcuların sahip oldukları stratejilerin değerlerinin belirlenmesi ve bazı değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklem t testi kullanılmıştır. Bu testlerin analizi için SPSS 22,0 programı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda antrenman alt ölçeğinde kullanılan stratejiler arasında en yüksek ortalamaya kendinle konuşma becerisi sahip olmuştur. Antrenman alt ölçeğinde en az kullanılan beceri stratejisi olarak da dikkat kontrolü saptanmıştır. Müsabaka alt ölçeğinde ise en fazla kullanılan strateji olarak da aktivasyon becerisi olarak belirlenirken, en düşük düzeyde kullanılan beceri stratejisi de rahatlama olarak bulunmuştur. Antrenman ve müsabakada kullanılan becerilerin karşılaştırılması sonucunda ise hedef belirleme ve imgeleme becerileri dışındaki tüm becerilerde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, voleybol branşı ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerin kullanımı düzeylerinin belirlenmesi sağlanmış ve ne tür becerilerin daha fazla oranda çalıştırılması gerektiği ortaya konmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Voleybol, Psikolojik Performans Stratejileri, Psikolojik Beceri

**ABSTRACT**  
**MASTER'S THESIS**

**EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE STRATEGIES**  
**OF VOLLEYBALL PLAYERS**

**FERALAN ÖZGEN, AYLİN**  
**The Department of Physical Education and Sports**  
**Supervisor: Associate Professor Serkan İBİŞ**  
**Co-Advisor: Associate Professor Bülent Okan MİÇOOĞULLARI**  
**July 2019, 64 Pages**

The aim of this study was to examine the performance strategies of volleyball players. Total 134 voluntary amateur volleyball players between the ages of 14-25 participated in the study. Performance strategies of volleyball players were determined with Test of Performance Strategies that designed by Thomas et al., 1999. Independent Sample t test was employed to find out the intra-group differences. For those analysis and descriptive values SPSS 22.0 was used. For testing the hypotheses, the level of significance was set at 0.05. According to the obtained results, it was determined that the shooting speed, shooting accuracy and agility performance improved statistically significantly after the vibration training ( $p < 0.05$ ). As a result, acute vibration training has been shown to improve shooting speed, shooting accuracy and agility performance. Results indicated that in practice scale highly used strategie was self-talk and the lowest usage percentage was attention control. Meanwhile, competition scale results indicated that the highest used strategie was activation and lowest used strategie was relaxation. While comparison of differences between practice and competition scales strategies it is found that except of goal setting and imagery all other strategies showed significant differences. Finally, in this study psychological performance strategies' averages of volleyball players were ensured and it is exhibited that to which strategies should be thought and focused.

**Key words:** Volleyball, Psychological Performance Strategies, Psychological Skills

## İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
JÜRİ ONAY.....	ii
ÖN SÖZ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
EKLER.....	x
1.GİRİŞ .....	2
1.1. Problem Durumu .....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
1.5. Varsayımlar .....	5
1.6. Tanımlar .....	5
2. GENEL BİLGİLER .....	6
2.1. Spor – Psikoloji İlişkisi .....	6
2.2. Spor ve Performans İlişkisi (Sportif Performans).....	7
2.3. Psikolojik Beceri Antrenmanı .....	11
2.3.1. Psikolojik Beceri Antrenmanının önemi .....	12
2.3.2. Psikolojik Beceri Antrenmanının Göz Ardı Edilme Sebepleri.....	13
2.3.3. Psikoloji Beceri Antrenmanı Mitleri .....	15
2.3.4. Psikolojik Beceri Antrenmanının Bilgisel Altyapısı .....	16
2.3.5. Psikolojik Beceri Antrenmanının Etkinliği .....	18
2.3.6. Psikolojik Beceri Antrenmanı Programı.....	19
2.3.7. Psikolojik Beceri Antrenmanının temel amacı.....	22
2.3.8. Psikolojik Beceri Antrenman Programı Yürütücüsü .....	22
2.3.9. Bir PBA programı ne zaman uygulanır? .....	23
2.4. PBA programının gelişimi .....	24
2.4.1. Program Yaklaşımının tartışılması .....	24

2.4.2. Sporcunun Zihinsel Becerilerinin Belirlenmesi .....	25
2.5. Programa Dahil Edilecek Psikolojik Beceriler.....	26
2.6. Programın Değerlendirilmesi .....	27
2.7. Psikolojik Performans Stratejilerinin Tarihsel Gelişimi .....	27
3.YÖNTEM .....	30
3.1. Araştırma Modeli .....	30
3.2. Evren ve Örneklem Grubu .....	30
3.3. Veri toplama aracı .....	30
3.3.1. Psikolojik Performans Stratejileri Testi (PSTÖ) .....	30
3.4. Verilerin Analizi.....	32
4. BULGULAR VE YORUM.....	33
5. TARTIŞMA .....	37
6. SONUÇ ve ÖNERİLER .....	43
7.KAYNAKÇA.....	44
EKLER.....	53

## TABLÖLÄR LİSTESİ

<b>Tablo1.</b> Araştırmaya Katılan sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı.....	32
<b>Tablo2.</b> Psikolojik Performans Stratejileri ölçeği antrenman sürecinde kullanılan alt boyutları tanımlayıcı istatistikleri.....	32
<b>Tablo 3.</b> Psikolojik Performans Stratejileri ölçeği müsabaka sürecinde kullanılan alt boyutları tanımlayıcı istatistikleri.....	33
<b>Tablo 4.</b> Voleybol branşı ile uğraşan sporcuların antrenmanlarda ve müsabakalarda kullandıkları psikolojik performans stratejilerin değerleri ile ilgili t testi sonuçları...	34



## KISALTMALAR

<b>PBA</b>	: Psikolojik Beceri Antrenmanı
<b>SPD</b>	:Spor Psikolojisi Danışmanı
<b>PPST</b>	: Psikolojik Performans Stratejileri Testi
<b>PİO</b>	:Psikolojik İyi Oluş



## EKLER

EK 1. Özgeçmiş.....	51
---------------------	----



## BÖLÜM – I

### 1.GİRİŞ

Gelişen teknoloji ve insanların bilgiye olan daha yoğun açlık hissi tüm dünyanın sportif performans anlamında birbirine benzer nitelikte ve nicelikte antrenman programları oluşturmuştur. Bu denli benzerlikler içinde bile farklı performans düzeylerini gözlemlemek mümkündür. Spor psikolojisi alanı içerisinde bulunan tüm organlar bu farklılığı oluşturan sebebin fizyolojik özelliklerden çok psikolojik parametreler olduğunu savunmaktadır. Sportif performans konusunda sadece fiziksel faktörlerin tek başına yeterli olamayacaklarını aynı zamanda da psikolojik faktörlerin etkisini de dikkate almak gerektiği ifade edilmektedir.

Aynı fiziksel özelliklere ve antrenman programına sahip sporcuların akranlarına göre psikolojik olarak daha üstün olmaları onlara sportif başarıyı getirebilmektedir.

Psikolojik performans stratejilerini doğru seçip verimli bir uygulama süreci gösterebilen sporcular baskı altındayken bile istenen performansı göstererek, önceden belirlenen oyun planlarını diğerlerine göre daha etkin kullanabilmekte ve karşılaşılan zorluklara daha yaratıcı çözüm yolları bulabilmektedir. Ayrıca efektif olarak konsantre olabilmekte, kapasitesinin sınırlarını zorlayabilmekte, branşı ile ilgili öğrenmesi gereken yeni teknikleri daha çabuk kavrayabilmektedir. Sporcunun psikolojik avantajları, spor psikolojisi bilimi içinde değerlendirilmektedir.

Psikoloji bilimi, davranışları ve zihinsel süreçleri açıklamaya çalışan bilim olarak tanımlanırken Spor Psikolojisi, zihinsel süreçleri sportif bağlamda açıklamaya çalışan bir bilim olarak nitelendirilmektedir (Brewer, 2009).

Bu bağlamda çalışmanın temel çıkış noktası olan spor psikolojisinin tanımının ve sahip olduğu ilkelerin irdelenmesi gerekmektedir. Spor psikolojisi yarışmacı sporcu davranışının yanı sıra egzersiz, serbest zaman ve zindelik için yapılan fiziksel aktiviteler yani rekreasyonel aktivite çalışmaları da içerir (Moran, 2004). Spor psikolojisi, aynı zamanda bir meslektir. Kuramsal olduğu kadar, uygulamalıdır. (Moran, 2004). Spor psikolojisi, sporda mükemmellik ile ilgili olan birçok psikolojik prensiplerin evrensel olarak uygulanabilir olmasıdır (Karageorghis ve Terry, 2009). Spor psikolojisi sporcuların yaşamlarını zenginleştirirken spor alanında performanslarını arttırarak sporcuları güçlendirmektedir (Karageorghis, Terry, 2009).

Sporcunun antrenmanlarda veya müsabakalarda karşılaştığı psikolojik problemlere karşı yanıt bulmaya çalışan psikolojik performans stratejileri, psikolojik beceri antrenmanları (PBA) ile desteklenerek sportif başarının edinilmesinde önemli bir yer alabilir. Psikolojik beceri antrenmanlarının içeriğinde performans artırıcı uygulamalar yani antrenman sırasında ve yarışa hazırlık evrelerinde sporcuya uygulanacak motivasyon teknikleri, konsantrasyonu ve dikkati artırıcı çalışmalar gibi sportif verimi en üst düzeye çıkartma; teknik öğretimi hızlandırıcı uygulamalar yani sporcuların motor öğrenme aşamalarında antrenör tarafından uygulanan fiziksel ve zihinsel antrenman teknikleri, performansın önündeki ruhsal engellemeleri kaldırmaya yönelik uygulamalar; sporcunun üstün performans göstermesini engelleyebilecek stres, korku, kaygı gibi duygusal faktörlerin incelenmesi ve sporcunun bu durumlarla baş edebilmesi için gerekli stratejiler yer almaktadır (Aşçı ve Kirazcı, 2011: 129-169).

### **1.1.Problem Durumu**

“Spor, tek başına ve toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır” (Mengütay, 1997). Spor psikolojisi yarışmacı sporcu davranışının yanı sıra egzersiz, serbest zaman ve zindelik için yapılan fiziksel aktiviteler yani rekreasyonel aktivite çalışmaları da içerir (Moran, 2004). Biliş, karşılaştırma yapma, yargılar, kararlar ve genel olarak düşünme gibi zihinsel deneyimleri içeren bir süreçtir. Tüm performansçılar "düşünmek" ve "hatırlamak" zorundadır. Bu problem çözme sürecine kişisel hazırlıklar ve iş yapma yollarını katarak bireysel bilişsel stiller elde edilir. Daha önceden belirlenen amaçları gerçekleştirebilmek için takip edilen yolların ve uygulanan metotların hepsine strateji adı verilir (Mckay, 2001).

Spor ortamlarında karşılaşılan problematik durumlara tepkilerimiz ağırlıklı olarak yorumsal ve deneyimsel faktörlere bağlıdır ve bu tepkiler bireysel ve kendine özgüdür. Her sporcu gelişen olaylara yaklaşım tercihlerine göre farklılaşmaktadır. Bu bariz bakış açısı göstermektedir ki her sporcu için belirli zihinsel stratejileri başkaları için olduğuna göre daha uygundur. Farklı sporcular belirli stratejilerle daha iyisini yaparken diğerleri bunu gerçekleştiremeyebilir. Bu süreçleri sporcuların kullandıkları farklı psikolojik stratejiler olarak açıklanabilir (Thomas ve ark., 1999 ).

Sporcunun yaptığı hareket ve davranışların bir sonucu olan sportif performans bir bütündür. Spor psikolojisi de bu bütünün önemli bir parçasıdır. Spor psikolojisi psikolojinin bir alt dalı ve psikolojik beceri antrenmanları da bu alanın önemli çalışma konularından biridir. Psikolojik beceri antrenmanları, sporcunun performansına etki eden psikolojik özelliklerini geliştirme ve performansı engelleyen psikolojik faktörleri ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Psikolojik beceri antrenmanlarının geliştirmeye çalıştığı ana unsurlar, sporcuların sportif performansını belirleyen psikolojik özellikleridir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Araştırmaya konu olan psikolojik beceriler ile ilgili bilimsel sonuçlar incelendiğinde psikolojik performans stratejileri başlığı altında sporcuların kullandıkları stratejiler ve kullanım düzeyleri başarılı sportif performans için önemli olduğuna inanılmakta ve birçok antrenör, sporcuların bu stratejilerini göz önünde bulundurarak psikolojik performans planlamasını yaparken bu olgulara da dikkat etmeleri gerektiğini ifade etmektedirler (Thomas ve ark., 1999; Miçooğulları, 2017).

Yapılan çalışmada voleybolcuların psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi planlanmıştır.

## **1.2.Araştırmanın Amacı**

“Voleybol sporcularının psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi” bu çalışmanın problem alanını oluşturmaktadır. Bu çalışmada antrenmanlarda ve müsabakalarda kullanılan ve sporcuların psikolojik problemlere karşı kullandıkları stratejilerin neler olduklarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

## **1.3.Araştırmanın Önemi**

Bütün spor dallarında sporcunun performansını üst düzeye taşımak ve devamlı üst düzeyde kalmasını sağlamak oldukça önemlidir. Bu çalışmada özellikle psikolojik boyutta hemen hemen her branşta ve her yaşta veya kategorideki sporcuların kullandıkları psikolojik stratejilerin belirlenmesi ile elde edilen sonuçların sunulması hedeflenmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlara göre sporcuların fiziksel durumlarının rakipleri ile denk olması durumunda ise kazanan tarafın daha iyi psikolojik parametrelere sahip olan sporcular olması itibarıyla voleybol branşı ile uğraşan sporcuların hangi psikolojik stratejileri ne düzeyde ve ne kadar etkili bir şekilde kullanabildiklerinin

belirlenmesi sporcuların bundan sonraki spor kariyerleri üzerinde önemli değişikliklere rehber olacağı için önem taşımaktadır.

#### **1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları**

Çalışmanın örneklem grubunu Nevşehir ilinde bulunan ve Voleybol branşı ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır.

Araştırma 15-25 yaş arası voleybol branşı ile uğraşan sporcular ile sınırlıdır.

#### **1.5.Varsayımlar**

Sporcuların, araştırma test uygulamalarını en doğru şekilde doldukları varsayılmıştır.

#### **1.6.Tanımlar**

##### **Psikolojik Performans Stratejileri;**

**Performans;** Sporcunun fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikososyal özelliklerinin bileşkesinin sonucu olarak ortaya koyduğu verim düzeyidir (Kuru, 2000).

**Psikolojik Beceri Antrenmanı;** Sporculara spor performanslarını arttırmak için gerekli olan psikolojik becerileri kazandırmak amacıyla ihtiyaç duyulan teknik ve stratejiler (Weinberg & Gould, 2015).

## BÖLÜM -II

### 2. GENEL BİLGİLER

#### 2.1. Spor –Psikoloji İlişkisi

Spor, tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan, bedensel ve zihinsel yeteneklerinin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır (Yetim, 2006; 130).

Spor, bireyin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermektedir. Kişiliğin oluşumu ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplindir. Kitlelerin çok beğendiği bir seyir kaynağı, enerjiyi biçimlendirmek ve dengeli, mücadeleci bir anlayış uyandırmak için bir yöntem, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişmiş kurallara bağlanmış anlatım şeklidir (Fişek, 1980; 6-8).

Sporu tek bir boyut altında incelemek uygun değildir. Çünkü yapılış amaçlarına göre, yarışma ve performansa dönük, sağlıklı yaşam, serbest zamanlarını değerlendirmek, toplumsal bağları kuvvetlendirmek, hoş vakit geçirmek için yapıldığı gibi ayrıca gerçekleştirildiği yer ve zamana göre farklı türlere ayrılmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1986; 36).

Dünyada ve ülkemizde spora olan ilginin giderek artması milyonlarca insanı çeşitli amaçlar ile spor yapmaya sevk etmiştir. İletişim ve bilgi çağı olan günümüzde spor, insanların iyi vakit geçirmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek amacıyla yaptıkları bir uğraş olmakla birlikte, aynı zamanda bazı insanların tüm zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptıkları ve bundan maddi kazanç elde ettikleri bir faaliyet olmuştur. Sporun bu kadar geniş bir kitleyi içine alması ve buna bir de maddi kazanç eklenmesi başarılı olmayı kaçınılmaz kılmıştır (Küçük 1997; 7-18).

Psikoloji, birbirinden farklı duran, ancak varoluşlarını bir anlamda kendinden öncekilere borçlu olan pek çok kurama sahiptir. Bu kuramların ortak özelliklerinden biri, insanı anlamaya yönelik çabalarıdır. İnsan, ancak duygusu, düşüncesi, davranışı, beden bütünlüğü, diğerleri, kendisi ve fiziksel çevresi ile olan etkileşimi içinde anlaşılabilir. İnsanı sadece davranışı ya da duygusuna indirgeyerek değerlendirmek, karmaşık bir makineyi, basit parçalarına ayırarak incelemeye benzetilebilir (Leahey, 2000).

Spor psikolojisi, Amerikan Psikologlar Birliği tarafından spor, egzersiz ve diğer fiziksel etkinliklere katılım ve performans ile ilişkili psikolojik faktörlerin bilimsel olarak ele alınması" olarak tanımlanmıştır. Uygulamalı Spor Psikolojisi Gelişim Topluluğuna göre ise "spor, egzersiz ve fiziksel etkinliklere katılımı etkileyen ve katılımdan etkilenen psikolojik ve zihinsel faktörlerin incelenmesi ile elde edilen bilgilerin günlük yaşam ortamlarına uygulanması şeklinde ifade edilmiştir. Avrupa Spor Psikologları Federasyonunun tanımına göre ise spor psikolojisi "birey veya grupların şahsi katılımlarından oluşan psikolojik temeller, süreç ve sporla ilişkili etkinliklerin psikolojik düzenlenmelerinin sonucunun incelenmesidir.

"Spor psikolojisi, fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesidir." (Gill, 1986).

"Spor branşlarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimidir." (Morgan, 1989).

"Spor ortamında yer alan insanları ve davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir." (Dishman, 1983).

Spor psikolojisi sporcuların üst düzey performansa ulaşması için sporcuya destek, zihinsel antrenman programları hazırlamak, optimal canlılık düzeyi kontrolü gibi konulara odaklanır (Berger ve ark., 2006).

Spor psikolojisi ile ilgili yukarı verilen tanımlara, spor psikolojisi ile ilgili kitaplara, derlemeler ve bu konu ile ilgili yazılan makalelere bakıldığında spor psikolojisinin spor bilimlerinin ya da psikolojinin bir alt dalı alanı olarak iki farklı bakış açısından ele alındığını söylemek mümkündür. Spor psikoloji ile ilgili bu iki farklı bakış açısı kişinin çalışma alanı belirlemek açısından önemlidir. Spor psikolojisi psikolojinin bir alt dalı olarak ele alınırsa spor ve fiziksel aktivite, psikoloji kuramlarının anlaşılması ve psikoloji ilkelerinin test edilmesi çalışma alanı olarak kabul edilirken, spor biliminin bir alt dalı olarak ele alındığında çalışma alanı spor ortamındaki davranışları betimleme, açıklama ve yordama olarak belirlenecektir (Aşçı & Kirazcı, 2011: 129-169).

## **2.2. Spor ve Performans İlişkisi (Sportif Performans)**

İnsan sadece fiziksel ve fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel özelliklere sahip olan bir canlıdır. Bu boyutta, spor ortamlarında sporcuların zihinsel ve duygusal olarak buldukları durum, sportif performansı ile

yakın ilişki içerisinde. Sporcu kavramının detayları incelendiğinde “performans” kelimesine en ön saflarda karşılaşmamız olasıdır.

Genel anlamda Performans tanımı, kişiye atfedilen bir görevi kişinin gerçekleştirmesi sırasında, sahip olduğu bütün yeteneklerini ve kapasitesini, anlamlı, başarılı kullanabilmesi becerisi ve sporcunun sahip olduğu maksimum performansa ulaştıracak şekilde kullanmasıdır. Yüksek performans olgusu, bireyin sahip olduğu yetenek düzeyine değil, harcadığı kuvvetin büyüklüğüne ve yoğunluğuna bağlıdır (Başer, 1996).

Performans, yaygın tanımı ile insan davranışının bağıntılı olarak kısa süreli, sınırlı bir bölümdür. Yaygın olarak, bir işi gerçekleştirmeye yönelik eylem olarak isimlendirilebilir (Tiryaki, 1991). Başka bir tanımda performans; bir fiziksel eylemin ihtiyaç duyduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak isimlendirilebilir (Kuter ve Öztürk, 1997).

Sportif performans kavramı ise farklı disiplinler tarafından farklı boyutlarda tanımlanmış ve yorumlanmıştır. Spor uygulamalarında elde edilen en üst dereceler, müsabaka skorları ve rekorlar olarak ifade edilmiştir.

Spor psikolojisi literatüründe ise sunulan bir testi başarı ile neticelendirmek ve spor dallarına hususi duygusal, bilişsel ve motorik niteliklerin en üst seviyede elde edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir taraftan sportif performans olgusu, ulaşılması arzu edilen ile mevcut konum arasındaki sürekli bir karşılaştırmadır. Antrenman bilimi tarafından ele alındığında ise sportif performans, bireysel ya da kitlesel olarak arzu edilen hedefe yönelik bir etkinlik olarak incelenmektedir (Koruç, 1999).

Bilim insanları sporcunun performansını farklı bakış açıları ile tanımlamaya çalışmışlardır. Sportif anlamda sporcunun performansı, başarı, yetenek, zihinsel, psikolojik ve sosyal niteliklerle beraber fiziksel ve fizyolojik yeterliliğe de bağlıdır (Güvel ve ark. 1996). Sportif performans kriterlerinin en etkili ve doğru ölçüm yöntemlerinden birisi de bireysel veya takım sporcularının mücadele ettikleri müsabakalardır. Yarışmalarda maksimum performansa ulaşmada psikolojik motivasyonun varlığı ve düzeyinin gerekliliği kesin ve nettir. Motivasyon olgusu; bir hedefe doğru davranışı başlatan, yönlendiren ve davranışın sürekliliğini, yoğunluğunu belirleyen içsel veya dışsal güç olarak tanımlanmıştır (Konter, 1995).

İnsan davranış ve hareketleri yine insanın ihtiyaçlarından doğan bir olgudur. Sportif davranışlarda insanoğlunun hareket etme ihtiyacının sonucunda meydana gelir. Davranış özellikleri ise ihtiyaçların giderilmesine yönelik davranışların belirleyicisi olmuştur. Sportif davranışların saptanmasında da önemli bir yer tutmaktadır. Bu sebeple, birtakım davranış niteliklerinin sportif davranışlar üzerindeki tesirlerinin bilinmesi ve yorumlanması, sportif başarıyı da sağlamış olacaktır (Eysenck, 1996).

Spor psikolojisinin en önemli yönlerinden biri de, yarışmakta olan sporcuların geçirdiği psikolojik ortamları ve bu psikolojik etkilerin sporcular üzerindeki olumlu ve olumsuz yanlarını ele almaktır. İnsan psikolojisi süreci, bireysel anlamda farklılık göstermesi nedeniyle, spor psikolojisi kavramı içinde ele alınıp incelendiğinde, bir karmaşıklık süreci karşımıza çıkar. Bu sebeple, spor psikolojisi ayrı bir bilim dalı olarak karşımıza çıkmakta ve sportif performans konusu önemli bir konu olarak üzerinde hassasiyetle çalışılması gerekmektedir.

Sporcunun bulunduğu müsabakada gösterdiği sportif performans hakkında yapılan değerlendirmelerde, sporcunun müsabaka öncesi ve müsabaka esnasındaki psikolojik durumları ve problemleri ve sporcunun tüm bu durumları ve problemlere yüklediği anlamlar genelde ihmal edilmektedir. Sporcunun, müsabakada sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik olarak da mücadele ettiğini ve performans sergilediğini akılda tutmak, sportif performansı daha doğru değerlendirmemizi sağlayacaktır (Bozkurt, 2010). İstenilen ve efektif bir sportif performansa ulaşılabilmesi, sporcunun hem psikolojik, hem de fizyolojik parametrelerinin geliştirilmesine ve ulaşılmak istenen hedefe yönelik bir biçimde, belirli bir seviyeye taşınmasına bağlıdır (Konter, 2003).

Spor ortamındaki stresli durumların yarattığı olumsuz duygularla, düşüncelerle psikolojik stratejiler kullanılarak başa çıkılabilir. Her sporcunun karşılaştığı problemleri çözme becerileri, diğerlerinden farklılaşmaktadır. Bazı sporcular stresli durumlar ile karşılaştığında dış faktörleri suçlayabilir, öfkeli davranışlar gösterebilir, kendine bile sinirlenebilir, kızabilir, içinde bulunduğu durum ile savaşmaktansa o durumdan kaçmak isteyebilir, mücadeleyi bırakabilir. Fakat farklı sporcular ise karşılaştığı psikolojik problemi tespit ve tanıma yoluna giderek, o süreç ve yaşananlar ile ilgili çözüm yolları üretebilir. Sporcunun kendine olan inancı, psikolojik benlik algısı, psikolojik becerileri stresli durumlarda ne yapacaklarını direkt olarak etkilemektedir. Belirtilen bu süreçlerin hepsi sporcunun sergileyeceği sportif performansın yönünü etkileyen değişkenlerdir. Bu değişkenlere inanmamak onları

ihmal etmek, sporcuları doğru süreçten uzaklaşarak, sportif performansı yanlış bir şekilde değerlendirmeye neden olacaktır. Aksine sportif performans, sporcunun psikolojik, zihinsel, davranışsal ve duygusal boyutta, içinde bulunduğu sosyal ve fiziksel çevre bütünlüğü içinde daha iyi anlaşılabilir (Bozkurt, 2010). Hiçbir psikolojik performans kriterini kullanmayan; kendisine ve yeteneklerine güvenci olmayan, çabuk öfkelenen, öfke kontrol ilkelerini uygulayamayan, her karşılaştığı psikolojik problemde dış etkenleri suçlayan sporcunun, müsabaka sürecinde veya antrenman sırasında rakibi ile mücadele ederken sahip olduğu tüm performansını ortaya koymasını beklemek hayal olacaktır (Mihailescu ve Mihailescu, 2011).

Hızlı bir şekilde büyüyen spor alanında ki gelişmeler, günümüz antrenörlerinin etkili sportif performansa ulaşmak için, spor bilimlerinin önemli rol oynadığı gerçeğinin farkına varmalarını sağlamıştır. Spor kavramı ve ilişki içinde bulunduğu bir çok disiplin; Örneğin, Kinantropometri, egzersiz fizyolojisi, beslenme, antrenman bilimi ve spor psikolojisi alanları; sportif performansı yükseltmek amacıyla spor ortamında görev alan tüm bileşenlere (antrenör, sporcu, yönetici vb.) önemli bilgi ve stratejiler sunmaktadırlar (Hughes ve Bartlett, 2002).

Yarışma veya müsabaka öncesi kazanmaktan başka şansı olmadığını düşünen sporcu ciddi bir stres kaynağına sahip demektir. Çünkü rekabet ortamlarında ki tüm süreçler yalnızca bedensel bir zorlanma değil, aynı zamanda, ruhsal ve duygusal bir zorlanmadır. Rakipten çekinme hissi, favori olmanın baskısı, müsabaka sonucunun yarattığı kaygının sebep olduğu sıkıntı veya ekonomik açıdan bağımlı olma gibi sebepler sporcunun performansını negatif yönde etkileyen süreçlerdir (Kremer ve Moran, 2008). Bütün bu bahsedilen negatif durumların anlamlandırılması ve/veya ortadan kaldırılması için ise, spor psikolojisi devreye girer. Birçok sporcu, psikolojik problemlerle karşı karşıya geldiğinde, meydana gelen sürecin negatif etkilerini azaltmak ve tekrar normal süreçlerine geri dönebilmek için kendilerine göre deneme-yenilme yoluyla bazı stratejiler geliştirirler. Bu stratejiler yardımıyla kendilerini psikolojik olarak daha güçlü ve daha güvenli hissetme yollarını ararlar (Sheard ve Golby, 2006).

Performansı etkileyen psikolojik faktörlerin etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için, fizyolojik özelliklerinde iyi bilinmesi gerekir. Çünkü genel olarak hareketin veya sportif becerinin yapılması, temelde fizyolojik sistemlerin (kas ve iskelet sistemi ile sinir sistemi) uyumlu bir işbirliği içinde çalışmasına dayanmaktadır. Bütün psikolojik stratejiler, fizyolojik sistemlerin destekleri dâhilinde meydana geldiğinden dolayı,

başarılı bir performans kazanılmasında fizyolojik sistemlerin önemli rolleri vardır. Sportif faaliyetlere katılan herkes, hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkilerini en aza indirmek için, yüklenmeye neden olan faktörlere karşı hazırlık yani antrenman yapılmalıdır. Bu süreci tamamlamanın en etkili ve değerli yolu psikolojik beceri antrenmanından geçmektedir (Golby ve Wood, 2016).

### **2.3. Psikolojik Beceri Antrenmanı**

Psikolojik beceri antrenmanı(PBA), performansın artırılması, hazzın yükseltilmesi ya da spor ve fiziksel aktivite de daha fazla kişisel doyum amacıyla zihinsel ya da psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışmasını ifade eder (Miçooğulları, 2013).

Sportif performansın arttırılması, spordan alınan keyfin ve hazzın arttırılması ve spor yapma ve veya fiziksel aktiviteye katılmanın verdiği bireysel tatmin düzeyini arttırmak amacıyla zihinsel ve psikolojik becerilerin sistematik ve düzenli bir şekilde yapılan çalışmalara Psikolojik Beceri Antrenmanı adı verilmektedir. PBA'nın standart üyeleri olan yöntem ve teknikler, çoğunlukla psikolojinin temel akımlarını kapsayan çok geniş kaynaklardan gelmektedir. Bu bağlamda PBA'nın içeriğinde davranış düzenleme, bilişsel kuram ve terapi, rasyonel duygusal terapi, hedef belirleme, dikkat kontrolü, derinleşen kalp gevşemesi (Progresssi-musculerelaxation) ve sistematik duyarsızlaştırma (systematic desensitization) gibi alanlar bulunmaktadır. 20. yüzyılın ortalarında zihinsel ve psikolojik becerileri incelemek, değerlendirmek ve karşılaştırmak için bilimsel ve pratik anlamda sistematik olarak çalışmalar uygulayan ilk ülkenin Sovyetler Birliği olduğu bilinmektedir (Ryba, Btambulova ve Wrisberg, 2005). Avksenty Puni, Sovyetlerde spor psikolojisinin öncüsüydü ve uyarılmışlıkta kendilik düzenlemesi, öz-güven, dikkat odağı, dikkat dağıtıcı kontrolü ve hedef belirleme gibi konuları içeren, belki de en erken zihinsel antrenman programını oluşturan kişi olarak bilinmektedir (Williams ve Straub, 2016).

Spor ortamlarında bulunan tüm öğeler (antrenör, sporcu vb.), fiziksel becerilerin düzenli olarak çalışılması ve binlerce tekrarla düzeltilmesi gerektiğini bilmektedir. Aynen bu mantık çerçevesinde takım bütünlüğünün sağlanması, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, stresle başa çıkma tekniklerinin öğrenilmesi konsantrasyonun sağlanması ve odaklanması, öz-güvenin artırılması ve

motivasyonun sağlanması gibi psikolojik becerilerinde tıpkı fiziksel beceriler gibi sistematik olarak çalışılmasına ihtiyaç vardır.

### **2.3.1. Psikolojik Beceri Antrenmanının önemi**

Sportif ve rekreatif sportif etkinliklere katılan tüm bireyler psikolojik süreçlerle ilgili yaşanmışlıklara sahiptir. Bu yaşanmışlıklar pozitif olduğu kadar negatif de olabilmektedir. Psikolojik becerilerini düzenleyememesi sebebiyle birçok insanın hatalar yaptığına tanık olmaktadır. Sporcuların yaşadıklarını genel anlamda düşünecek olursak; Kazanmak zorunda olunan bir maçı kaybettikten sonra müsabaka alanını çok üzgün bir şekilde terk etmeleri; Müsabakanın herhangi bir anında çaresiz hissedilmesi; yaşanan bir sakatlıktan sonra normal süreç içerisinde tekrar eski sağlığına kavuşamamak sebebiyle hissedilen depresif süreçler; o an için ve belli süre aralıklarla herhangi bir şekilde spor veya egzersiz yapmama isteği; müsabaka esnasında konsantrasyonunuzun başka noktalara odaklanması; istediklerinin yapılamaması sebebiyle yaşanan öfke durumları bu bağlamda adlandırılabilir. Bu gibi durumlarda zihinsel ve psikolojik öğeler genelde baskındır ve performans üzerinde de etkilidir (Miçooğulları, 2013).

Psikolojik becerilerin önemi ve öğretilerek geliştirilmesi gerçeği, tüm büyük ve uluslararası turnuvalarda madalya kazanan sporcuların özellikleri incelendiğinde ortaya çıkmaktadır. Özellikle tüm elit sporcular ile yapılan bilimsel çalışmalardan ortaya çıkan önemli parametre olan zihinsel dayanıklılık düzeylerinde çok net bir şekilde görülmektedir. En büyük ve en değerli turnuva olarak görülen Olimpiyatlarda altın madalya kazanan sporcular, zihinsel dayanıklılığı sportif başarı için olmazsa olmaz bir parametre olarak kabul etmektedirler (Gould ve ark., 2002). PBA, sportif başarı için önemli olarak kabul edilen bu zihinsel becerilerin oluşturulma ve gelişmesini amaçlar. Antrenörlerin birçoğunun belirttiği üzere, psikolojik testler bireylerin psikolojik olarak güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesi için yardımcı olabilir ve daha sonra uzmanlar, uygun bir antrenman programını uygulayarak bu bilgiye göre hareket edebilir (Leffingwell ve ark., 2005). Yaz ve Kış Olimpiyat Oyunları altın, gümüş, bronz madalyaların ya da madalya alamamanın, dakika ve/veya saniyelerin farklılıklarının bir sonucu olduğunu bizlere göstermektedir. Örneğin; yüzücüler duvarda diğer yüzücülere" dokunur ya da yarışçılar bir saniyenin banttaki küçük kesirleriyle rakiplerinin önüne geçer (Michael Phelps'in 2008 Olimpiyatları'nda saniyenin 100'de 1'i ile bir yarışı kazanması ya da 2012 Olimpiyatları'ndaki bir yarışı,

saniyenin 100'de 1'i ile kaybetmesi verilebilir. Birçok disiplin ile ilgili onlarca yüzlerce farklı örneklerde eklenebilir. Gerçek performanstaki bu küçük farklar, sonuçta büyük farklarla sonuçlanıyor(ve madalya kazanılıyor). Çoğu sporcu ve antrenör, bu küçük farkların "kulaçların arasında olduğunu savunurken, antrenmanın bu yönleri için genelde çok az zaman harcamaktadırlar.

### **2.3.2. Psikolojik Beceri Antrenmanının Göz Ardı Edilme Sebepleri**

Özellikle son 30-40 yıl içinde psikolojik becerilerin fizyolojik özellikler kadar değerli ve önemli olduğu ile ilgili yüzlerce çalışma yapılmıştır. Bununla birlikte hemen hemen her çalışma sonucunda psikolojik becerilerin sportif başarıya ulaşmak için fizyolojik beceriler kadar önemli olduğu saptanmıştır. PBA, antrenörler, yöneticiler ve oyuncular tarafından; bilgi eksikliği, psikolojik beceriler ile ilgili yanlış anlamalar ve yetersiz zaman sebepleri yüzünden göz ardı edilmiştir (Bacon, 1989).

#### **2.3.2.1. Bilgi Eksikliği**

Birçok insan, psikolojik becerilerin ne olduğunu, neye yarayacağını, nasıl öğreteceğini ve uygulayacağını gerçekten bilmemektedir. Bilinmeyen bir şeyin karşı tarafa anlatılması veya uygulanmasının ne kadar anlamsız olduğu aşikârdır. Sadece yapmış olmak için yapılan herhangi bir antrenman türünün faydalı olmayacağı nettir. Şunu da eklemek gerekmektedir ki biliyorum zannetmek de bilmemek kadar önemli bir problemdir. Örneğin bazı yetkililer (antrenör, hoca, yönetici, yaşça büyük sporcular), konsantrasyonu olgusunu "Konsantre ol!" ya da "Başka bir şey düşünme" "Burada kal" "Odaklanman önemli" gibi uyarılarla öğretmeye çalışır. burada yapılan uyarıların niteliğine bakılacak olur ise sanki önceden sporcuya konsantrasyon olgusu öğretilmiş, uygulanmış ve kazandırılmış ta sonrasında bunun kendisinden istendiği gibi bir süreç görülmektedir. Bir diğer örnekte, önemli bir performans sürecine doğru giden oyuncuya "sadece rahatla" demektir. Fakat rahatlama becerilerini öğreten ve uygulatan bir uzman için bile kolay olmayan bir antrenman türünü sporcunun bir iki klasik cümle ile başarabilmesi mümkün değildir.

Bir araştırmaya göre, çocuk tenis sporcularına antrenörlük yapanlar, spor psikolojisi hakkında uygun bilgiye sahip olduklarına, ancak psikolojik becerilere ilişkin bilgilerinin kitaplardan ya da sertifika programlarında öğrenilen şeyler olduğuna inanmamaktadırlar. Bu tür düşünen yetkililer bu becerilerin gerçek hayatta elde edilen deneyimlerden elde edildiğini düşünmektedirler (Gould ve ark., 1999).

Antrenörler (a) uygulamalı, somut örnekler ve egzersizlerin geliştirilmesini; (b) özellikle görsel ve işitsel formatlarda daha fazla psikolojik beceri antrenmanı kaynağı ve (c) antrenör eğitim programlarında zihinsel becerilere aktif biçimde dâhil olmalarını önermişlerdir (Gouldve ark., 1999). İncelemeyi öncelikli psikolojik beceri olarak kullanan bir çalışma (Callow ve ark., 2010), antrenörlerin, imgelemeyi öğrenmek ve spor psikolojisi danışmanının (SPD) geribildirimleriyle bir imgeleme programı hazırlamak ve uygulamak için bireysel olarak SPD ile görüştüğten sonra, imgeleme antrenmanı çalışmalarında daha güvenli hissettiklerini ortaya koymuştur. Sporculara sadece "Konsantre ol!" ya da "Başka bir şey düşünme" "Burada kal" "Odaklanman önemli" gibi sözlerin söylendiği günler geride kalmıştır. Bu tür önerilerin, eylem-odaklı yaklaşımlara ve zihinsel becerileri geliştirmek için planlara ihtiyaç duyduğu aşikârdır.

### **2.3.2.2. Psikolojik Becerilere ilişkin Yanlış Anlamalar**

İnsanlar dünyaya zihinsel beceriler ile donatılmış olarak gelmezler-şampiyonların yaratılamayacağına onların öyle doğdukları da bir yanlış anlamadır. Serena Wiliams, Tiger Woods, Derek Jeter, Michael Phelps, Peyton Manning ve diğer benzer sporcuların kişiliklerinin bir parçası olarak, doğuştan zihinsel dayanıklılık ve yarışma dürtülerinin olduğuna ilişkin ortak bir varsayım olmasına karşın, işler bu şekilde yürümektedir. İnsanlar, belirli fiziksel ve psikolojik parametreler ile dünyaya gelir fakat beceriler, yaşanan deneyimlere göre öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Hiçbir mükemmel sporcu, fiziksel beceri ve teknikler için saatlerce bitmek tükenmek bilmeyen bir çalışma, düzeltme ve ince düzenlemeler yapmaksızın elit sporcu olamaz. Bazı sporcular ayrıcalıklı bir fiziksel beceri gösterebilir de şampiyon olmak adına yeteneklerini geliştirmek için sıkı çalışmak zorundadır. Örneğin, fiziksel olarak doğuştan yetenekli olan Michael Jordan için rakipleri, en etkileyici özelliği olarak mücadeleciliğini vurgulamıştır (Callow ve ark., 2010).

### **2.3.2.3. Zaman Yetersizliği**

Psikolojik beceri antrenmanları ile ilgili üçüncü yanlış ise genel antrenman programı içerisinde psikolojik süreçlere zaman ayrılmadığı ve bu sebeple ihmal edildiği yönündedir. Antrenör ve sporcular, psikolojik becerileri çalışmamalarının nedeni olarak yoğunluklarını öne sürmüşlerdir. Daha önce de sonuçları incelenen

genç tenis sporcularının antrenörleri ile yapılan çalışma, antrenörlerin zaman yetersizliğini, zihinsel becerilerin oyunculara öğretimindeki en büyük olarak gördüklerini göstermiştir (Gould ve ark., 1999). Fakat aynı yetkililer herhangi bir müsabakayı kaybettikleri zaman bunun sebebi olarak gerek kendi sporcularını gerekse de diğer etkenleri doğru şekilde psikolojik olarak hazırlanamamasını bahane ederler. Eğer antrenörler, takımlarının maçı istenilen düzeyde olmayan psikolojik parametreler tarafından kaybettiklerine inanıyorlarsa, neden bu parametreler için daha fazla zaman ayırmazlar diye düşünmemek mümkün değildir.

Önceden de belirtildiği üzere son dönemlerde elit sporcu olabilme veya herhangi bir branşta başarılı olabilmek için gereken psikolojik beceriler ile ilgili yapılan çalışmaların sayısı yükselmiştir. Çalışmaların sonuçları ayrıntılı ve hiyerarşik şekilde incelendiğinde sporcuların daha fazla şekilde psikolojik eğitimler aldıkları ve eskide var olan durumun değişmeye başladığını işaret etmektedir ancak bu değişim, bazı bireysel ve görev farklılıklarına bağlıdır. Wrisberg ve arkadaşları (2009, 2010), sporcuların zihinsel antrenmanı istemelerinde açık olmalarının genel olarak arttığını bulmuştur. Özellikle takım sporlarındaki oyuncular, takım bütünlüğü ve takım dinamiklerine odaklanan psikolojik antrenmana ilgi duyarken; bireysel sporlardaki sporcular, antrenman ve yarışmada performanslarını artıracak psikolojik beceriler ile ilgilenmişlerdir.

### **2.3.3. Psikoloji Beceri Antrenmanı Mitleri**

Performansın optimize edilmesi için psikolojik tekniklerin kullanımında halen gerçeği yansıtmayan birçok nokta bulunmaktadır. Martin ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan araştırma; erkek sporcuların, genç sporcuların ve fiziksel temas içeren sporlar ile uğraşan sporcuların, spor psikolojisi danışmanlığı için hâlen belirli bir damgalama uyguladıklarını ortaya çıkarmıştır. Maalesef bu yanlış bir şekilde odaklanılan noktaların çoğu SPD'lerin sporcuların performanslarını yükseltmede neler yapabileceklerine ve neler yapamayacaklarına ilişkin konularda şüphelerin oluşmasına ve artmasına neden olmaktadır.

Birçok sporcu psikolog, Spor psikolojisi alanı veya psikolojik beceri antrenmanı gibi kavramları işittiğinde sanki kendilerinin psikolojik olarak rahatsız (hasta, sıkıntılı) olduğunu da gelecek kişinin veya yapılacak uygulamaların onları iyileştirmek için bu sürecin başladığını düşünmektedirler. Aksine, sporcuların çoğunun psikolojik ihtiyaçları, psikolojik becerilerin belirli bir işlevsellik aralığında

geliştirilmesine yardımcı olmaya odaklanan, eğitimsel spor psikolojisi uzmanları tarafından karşılanabilir.

Mitler ile diğer bir nokta ise psikolojik beceri antrenmanının yalnızca elit sporcular için olduğunun düşünülmesidir. PBA; genç, gelişmekte olan ve psikolojik ya da ruhsal anlamda sorunları olabilen (Gregg, 2013) veya farklı psikolojik süreçlere sahip olan (Vose ve ark., 2013) olan tüm sporcuları içerir.

Birçok insan, yanlış biçimde spor psikolojisinin psikolojik problemlere kısacık bir zaman zarfı içinde çözüm önerdiğini ve bu çözüm önerilerinin sadece 1 veya 2 defa uygulanmasından sonra her şeyin normale döneceğini düşünmektedir. Dünyada hiçbir yeni beceri birkaç tekrar ile öğrenilememektedir. Sporcular ve antrenörler, nasıl zihinsel dayanıklılığa sahip olunacağını ya da baskı altında etkili ve verimli kararlar alacaklarını bir iki derste öğreneceklerini zannederler. Gerçekte, herhangi bir psikolojik becerinin öğrenilmesi ve gelişmesi için zaman ve ciddi bir antrenman programı gerekmektedir. PBA sporculara, potansiyellerine ulaşmaları ve yeteneklerini mükemmelleştirmeleri için yardımcı olur.

Bazı insanlar, hala spor psikolojisinin sunabileceği olumlu hiçbir şey olmadığını düşünmektedir. Ancak azımsanmayacak miktardaki bilimsel araştırma, sporculardan ve antrenörlerden elde edilen anekdotlar sayesinde, psikolojik becerilerin gerçekte performansı artırdığını göstermiştir (ör. Greenspan ve Feltz, 1989; Morris ve Thomas, 2004; Weinberg ve Comar, 1994). Aynı zamanda araştırma, etkili PBA çalışmalarının sistematik fakat bireysel biçimde, zamanla çeşitli durum, psikolojik tekniklerin kullanımı şeklinde uygulanması gerektiğini göstermiştir (Karageorgis ve Terry, 2011; Meyers, Whelan ve Murphy, 1996). Bir diğer yandan da psikolojik beceri antrenmanlarının da her problemi çözen, sporcuları zirveye çıkartacak, sporcuları maddi ve manevi anlamda zengin edecek tek olgu olarak da tanımlanmamalıdır.

#### **2.3.4. Psikolojik Beceri Antrenmanının Bilgisel Altyapısı**

Psikolojik beceri antrenmanının bilgi kaynakları incelendiğinde karşımıza iki ana başlık çıkmaktadır. Bunlar; elit sporcularla oluşturulmuş orijinal araştırma, çalışmaları ve antrenör-sporcu deneyimleridir.

#### **2.3.4.1. Elit Sporcu Araştırmaları**

Elit sporcular ile ilgili tarihsel süreçte yapılan ilk çalışmalarda karşımıza başarılı ve başarısız sporcuları psikolojik beceriler ve özellikleri bağlamında inceleyen çalışmalar çıkmaktadır. Yapılan analiz çalışması incelendiğinde daha başarılı sporcuların, yüksek güven, uyarılmışların daha iyi düzenlenmesi, daha iyi konsantrasyon ve odaklanma, "kontrollü fakat zorlamayan" tutum, olumlu düşünceler ve imgeleme ile daha fazla kararlılık ve bağımlılıkla özetlendiği sonucuna varılmıştır (Krane ve Williams 2010). Başarılı sporcuların, hedef belirleme, imgeleme, uyarılmışlık kontrolü ve yönetimi, düşünce kontrolü, yarışma planları, baş etme stratejileri ve zihinsel hazırlık rutinleri, gibi zihinsel becerileri kullanarak zirve performansı yakaladıkları da bir sonuçtur.

#### **2.3.4.2. Sporcu - Antrenör Deneyimleri**

Yapılan bilimsel çalışmalarda bilim adamları, antrenör ve oyunculara PBA programlarına eklenen temel spor psikolojisi konuları ve içerikleri hakkında sorular sormuşlardır. Örneğin, Gould ve arkadaşları (1991), Birleşik Devletler Olimpik Komitesinin Ulusal Kurulu spor programlarındaki elit antrenör ve sporcuları inceleme altına almıştır. Antrenör ve sporcular gevşeme egzersizleri, konsantrasyon, imgeleme, takım bütünlüğü, konsantrasyon ve dikkat antrenmanı ile kendi kendine konuşma stratejilerini çok önemli konular olarak ifade etmişlerdir. Sahip oldukları dereceler ve madalyalar boyutunda potansiyelleri kadar performans sergileyen olimpik sporcular ile sergileyemeyen sporcuları karşılaştırarak yapılan bir çalışma; bu sporcuların yarışma, performans değerlendirme ve dikkat dağıtıcıları ile baş etmek için planlar geliştirdiklerini göstermiştir. Bu sporcular, zorluklar ve performans engellerini planlarına bağlı kalarak ve performans kaygısını ve uyarılmışlığı olumlu yöne yönlendirerek aşmışlardır. Zirve performansa ulaşan bu Olimpiyat Sporcuları, günlük antrenman hedefleri belirleyerek, yarışma ortamlarını antrenmanlarda tekrar yaşamaya çalışarak ve yaşadığını canlandırarak ve dikkati ve başarılı sonuçları görselleştirmek için imgelemeyi kullanarak mükemmelliği arayan bir bakış açısı ve uygulamalara sahip olduklarını ortaya koymuşlardır (Sharp ve Hodge, 2013). Son olarak 15 olimpiyat sporcusundan 13' ile bilimsel anlamda görüşme gerçekleştiren Greenleaf ve ark. (2001), bu oyuncuların PBA'yı düzenli olarak kullandıklarını belirtmiştir. Sporculardan biri,"Ben her gün zihinsel ve psikolojik olarak hazırlanırım, "demiştir.

Elit düzeyde sporcularla çalışan antrenörlerle ilgili bir çalışmada antrenörlerinde işlerini daha etkili yapabilmeleri için yardımcı olan psikolojik becerileri kullandıkları saptanmıştır. Elit düzey antrenörlerin, özellikle kendi kendine konuşma ve imgeleme gibi psikolojik becerileri antrenmanda ve yarışma sırasında kullanmaya özendirdikleri belirlenmiştir (Thelwell ve ark., 2008). Elit antrenörlerin, kendi kendine konuşmayı, performanstaki kaygılar (duyguların kontrolü için) ile baş etmek için antrenmanların planlamasında ve maç öncesi ve sonrası konuşmalarda yardımcı olması için, kararlarını desteklemesi veya onlara güven vermesi (pekiştirme) için ve kendilerini uygun bir zihin durumuna (yönergeler) getirmek için kullanmışlardır. Benzer biçimde imgelemeyi, duyguların kontrolü, deneyimleri tekrar yaratmak, güven geliştirmek ve antrenörlük noktalarını ifade etmek için kullanmışlardır.

### **2.3.5. Psikolojik Beceri Antrenmanının Etkinliği**

PBA programlarının performansı arttırmada nasıl etkili olabileceğini öğrenmek için yarışma ortamında, iyi kontrol edilmiş, sonuç temelli müdahale çalışmalarına ihtiyaç duyulmuştur. Greenspan ve Feltz (1989), farklı yarışma ortamlarında uygulanmış çeşitli psikolojik müdahalelerden (ör. stres aşılama, imgeleme, gevşeme, pekiştirme, sistematik duyarsızlaştırma) 23 yayımlanmış çalışmanın etkinliğini yeniden incelemiştir. Genelde, eğitimsel temelli psikolojik uygulamaların kolejli ve yetişkin sporcularda yarışma performansını geliştirdiği sonucuna varmışlardır. Devamında Weinberg ve Comar (1994), sporda yarışma ortamında psikolojik müdahaleleri kullanan 45 çalışmayı incelemiştir. Çalışmaların 38'inde (%85) olumlu performans etkisi bulunmasına karşın, neden-sonuç ilişkisine bu çalışmaların sadece 20'sinde ulaşılmıştır. Güncel çalışmaların büyük bir kısmı, psikolojik uygulamaların olumlu etkisini göstermiştir (Fournier ve ark., 2005). Bu, çeşitli psikolojik becerileri imgeleme, rahatlama, içsel konuşma, hedef belirleme bir paket yaklaşım içerisinde birleştiren çok daha derin (multimodel) yaklaşıma yüklenebilir. Gardner ve Moore, yaptıkları meta-analiz çalışmasında psikolojik beceri antrenmanlarının, sporcu performansı üzerinde olumlu etkiler ortaya koyduklarını belirtmişlerdir (Gardner ve Moore, 2006)

Ulusal düzeydeki sporcular ile karşılaştırıldığında uluslararası düzeydeki sporcular, psikolojik antrenmanı uygulamalarını daha fazla kullanmakta ve psikolojik antrenmanı daha ayrıntılı karmaşık psikolojik stratejiler ve tekniklerle çalıştırmaktadır

(Calmels ve ark., 2003). Uygulamalı spor psikologları, bir psikolojik müdahalenin etkili olabilmesi için bireyselleştirilmiş, sistematik biçimde zamana yayılmış, daha bütünleşik bir program için genellikle çeşitli psikolojik tekniklerin kullanımı şeklinde sürdürülmesi gerektiğini anlamaya başlamıştır. Örneğin; kişiliğin bir özelliğinin PBA programlarının etkinliğini olumlu yönde arttırdığı ortaya konulmuştur. Roberts ve arkadaşları (2013), narsist kişilik özelliği ile psikolojik beceri ve performans arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Özellikle duygusal kontrol stratejilerinin kullanımının narsizm düzeyi düşük olan sporculara yardımcı olurken; kendi kendine konuşma gevşeme stratejilerinin ise narsizm düzeyi düşük sporcularda yardımcı olmamıştır.

### **2.3.6. Psikolojik Beceri Antrenmanı Programı**

Psikolojik beceri antrenmanları programlarının yapılandırılması ile ilgili literatürde farklı uygulamalar yapıldığı görülmektedir. Bireysel ve takım boyutunda ihtiyaçları karşılamak üzere yapılan uygulamaların ortak noktaları incelendiğinde karşımıza 3 aşama çıkmaktadır. Bunlar; **eğitim, kazandırma ve uygulama.**

#### **2.3.6.1. Eğitim aşaması**

Spor katılımcılarının çoğunun psikolojik becerilerin performansı ve günlük yaşam kalitesini nasıl artırdığını son yıllarda yapılan çalışmalardan yeni öğrenmesi sebebiyle psikolojik beceri antrenmanlarının ilk aşaması eğitim ile ilgilidir. İlk aşamada sporcular ilgili psikolojik becerinin tüm teorik yapısı ile ilgili salt bilgi edinirler. Beceri edinmenin ve becerilerin performansı nasıl etkilediğinin ne kadar önemli olduğunun farkındalığına ulaşırlar. Genellikle bunu başarmanın yolu spor performanslarının zihinsel ve psikolojik yönlerinin ne kadar önemli gördüklerini sormaktan geçer (Cox, 2007). Genelde bu sorunun cevabı olarak birçok sporcu psikolojik becerilerin spor kariyerleri ve başarıları için önemli olduğunu ifade ederler. Bir sonraki soru ise "fiziksel becerilere ayırdıkları zaman zarfını düşünerek, psikolojik becerileri ne kadar sıklıkla çalıştıkları ile ilgilidir. Bu sorunun cevabı ise ne yazık ki "çok az" veya "hiç" şeklinde gelecektir.

Herhangi bir psikolojik beceri ile ilgili Eğitim aşaması oldukça az olarak 1 saatte bitebilirken birkaç günü içeren birkaç saatten de oluşabilir. Bu kısmen gerçekte uygulanan psikolojik beceri antrenmanındaki bireysel ayrılıklara bağlı olabilir (Harwood ve ark., 2004). Bu aşamada psikolojik becerilerin gelişiminin ne kadar önemli olduğu açıklanmalıdır. Çalışılan sporculara psikolojik becerileri geliştirmenin

önemini pekiştirmek için kendi sporları içindeki ünlü ve tanınmış sporculardan örnekler verilmesi vb. gibi uygulamalar yapılabilir.

Son olarak üst düzey zihinsel antrenman danışmanı Ken Ravizza (2001) eğitim aşamasının önemli bir kısmının sporcuların zihinsel becerilerin performansta oynadıkları rollere ilişkin farkındalıklarının artırılması olduğunu vurgulamıştır. Ravizza bunu yenilikçi bir biçimde sporculara düzenli olarak trafik ışığı örneği kullanarak performanslarını üç yoldan düşünmelerini sağlayarak yapar: kırmızı, sarı ve yeşil ışık durumları. Sporcu yeşil ışık durumlarında iyi performans sergilemek de ve tıpkı araba sürerken olduğu gibi çok fazla bir farkındalık olmadan işlemektedir. Sporcu sarı ışık performans durumlarında ise zorlanmaktadır ve performansını etkileyebilen yıkıcı düşüncelerden ve yollardan sakınmalıdır. Bu durumlarda sporcu işleri tekrar rayına oturtmak için tekrar odaklanma stratejilerini kullanmalıdır. Son olarak kırmızı ışık durumlarında sporcunun başı derttedir ve çok kötü performans sergiliyordur. Böyle durumlarda yüksek düzeyde etkili baş etme mekanizmalarına ihtiyaç vardır ya da eğer performans kırılması gerçekleşmiş ise sporcu yarışmadan alınabilir tamamen dinlenmesi sağlanır ve sonra tekrar aktive edilebilir. Yeşil sarı ve kırmızı ışık durumlarının farkında olarak sporcular kendi zihinsel düzeylerini nasıl gözlemlediklerini öğrenir.

### **2.3.6.2. Kazandırma aşaması**

Eğitim aşamasında teorik altyapıyı alma, farkındalık düzeyinin artması, psikolojik beceri ile ilgili sporcunun beceriyi nasıl ve ne amaçla kullanacağını öğretilmesi süreçleri tamamlanmış olmak zorundadır. Bu süreçten sonraki aşama da ise çeşitli psikolojik becerilerin öğrenilmesi için teknik ve çalışmamızın temel noktası olan psikolojik performans stratejilerine odaklanır. Yani öğrenilen becerinin sürekli olarak kullanılması, çeşitli driller ile tekrar edilmesi ve sporcunun gerek spor yaşamına gerekse de normal hayatına kalıcı bir şekilde eklenmesi için antrene edilmesi olarak tanımlanabilir. Örneğin, kendi kendine konuşma düzenlemesi yapılırken, negatif olan tüm kendinle konuşmaların benlik saygısını etkilememesi amacıyla olumlu kendinle konuşma kalıpları kullanılarak odaklanma düzeyi yükseltilebilir. Bu toplantıların ve uygulamaların devamında bireysel anlamda desteklemeler ile sporculara gerçek yarışma ortamında da olumlu kendi kendine konuşma stratejilerini nasıl kullanacakları öğretilir. Bu noktada, bazı psikolojik stratejilerin sporcunun bireysel ihtiyaçları ve yeteneklerine göre uygulanması

sağlanabilir (Miçooğulları, 2017). Örneğin, kaygı azaltma stratejileri sporcuların kendi özel hayatları ve spor yaşamları içerisinde yaşadıkları özel bir probleme uygun hale getirilebilir (Maynard ve ark., 1995).

### **2.3.6.3. Uygulama aşaması**

Psikolojik beceri antrenmanının aşamalarından sonuncusu olan uygulama aşaması tam anlamıyla öğrenilen her şeyin gerçek spor ortamına aktarılması ve kullanılma aşamasında, otomatikleşmenin gerçekleştirilebilmesi amacına sahiptir. Uygulama aşamasının sporcuda gerçekleştirmek istediği 3 hedefi vardır: çalışmaya devam yoluyla becerilerin otomatikleştirilmesi, insanlara psikolojik becerileri nasıl performans durumlarına entegre edebileceklerini öğretilmesi ve becerilerin insanlar tarafından gerçek performanslarda simüle edilmesi. Bu hedeflerden de anlaşılacağı üzere bu aşamanın en akılda kalıcı özelliği öğrenilen becerinin gerçek yaşam ve spor ortamlarında sporcunun performansına direkt etki yaratabilmesi isteğiyle sürekliliğinin sağlanmasıdır.

Örnek olarak uyarılmışlık düzenlemedeki becerilerinin otomatikleştirilmesi için sporcu gevşeme ve bilişsel baş etme becerileri de yeterli hale geldikten sonra içinde bulunduğu her ortamda karşılaştığı benzer durumlarda çok tekrar yoluyla uygulamalarını gerçekleştirebilir. Sporcu gevşeme ve baş etme becerileri ihtiyaç duyulan engellenen bir yarışma durumuna (antrenman sürecinde bile olsa) yönlendirebilir. Uygulama aşamasında bir uygulayıcı ya antrenmanlarda tıpkı gerçek bir yarışmada olduğu gibi yönlendirilmiş imgeleme çalışmasından kendi idaresinde incelemeye ilerleyebilir son olarak sporcu uyarılmışlık kontrolü stratejilerine gerçek yarışmalara hazırlanmak ve katılmak için birleştirebilir.

Uygulama aşamasında sporcuların maçlarda ve antrenmanlarda kullandıkları uyarılmışlık kontrol stratejilerin algılanan etkinliğini ve sıklığını kaydettikleri bir kayıt defteri tutmaları onlara yardımcı olacaktır. Kayıt defteri, gelişimin sistematik olarak kaydedilmesine ve gelişim alanları için geri bildirim sağlanmasına yardımcı olur. Sporcular her antrenman sonrasında ne kadar gerginlik hissettiklerini hangi gevşeme işlem yollarına uyguladıklarını ve bu tekniklerin faydalı olup olmadığını kaydeder (Tenenbaum ve ark., 2011).

### **2.3.7. Psikolojik Beceri Antrenmanının temel amacı**

Psikolojik beceri antrenmanının temel amacı, uzmanlar (spor psikologu) tarafından bilimsel araştırma ve öğretim yöntemleri kullanılarak öğretilen ve uygulatılan psikolojik becerilerin sporcuların performansları ve gerçek hayattaki yaşam kalitelerinin artırılmasıdır. Bu boyutta, sporcuların antrenör ve spor psikologundan sürekli yardıma ihtiyaç duymaksızın kendi kendilerine etkin biçimde işlemelerini sağlanması gerekmektedir. Psikolojik beceri antrenmanı sonrasında sporcu kendi içsel işleyişini istendik biçimde düzenleyebilmeli v etrafındaki dünyaya başarılı bir biçimde uyum sağlayabilmelidir. Kişinin kısa ve uzun vadeli hedefleri için bu hedeflere etkin bir biçimde takip ederek çalışması, düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını yönetebilmesi kendilik düzenlemesi olarak ifade edilir (Tenenbaum ve ark., 2011).

### **2.3.8. Psikolojik Beceri Antrenman Programı Yürütücüsü**

Tüm spor branşları ve uygulamaları için ideal ve hedeflenen şey bilimsel temelli, objektif, etkili ve verimli bir psikolojik beceri antrenman programının planlanması ve uygulanmasıdır. Bu planlı süreci doğru ve etkili bir şekilde yönetecek bir yürütücüye ihtiyacın varlığı sabittir. İdeal olarak bir psikolojik beceri antrenmanı programı yetkili ve yeterli bir Spor Psikolojisi Danışmanı tarafından denetlenmelidir (Ostrow, 2002).Günümüzde birçok branşta birçok kulüp ve federasyonun konunun önemini algılayarak bünyelerinde spor psikologları bulundurdukları aşikârdır. Önceki dönemlerde ancak üst düzey yarışma veya turnuvalar dışında genellikle programı yönetilmesi için bir danışmanın edinilmesi pek mümkün değildi. Genellikle bir spor psikolojisi danışmanı program kurardı ve sonra onun periyodik olarak gözlemler ya da antrenör ekibini programları uygulamaları için eğitirdi. Tabii ki bu yeterli ve etkili bir yol değildi.

Yeterli bir spor psikolojisi danışmanının seçimi önemlidir 1991 yılında uygulamalı spor psikolojisi birliği (ASSP) için sertifika ölçütlerini belirlemiştir. Sertifika sahibi olmak isteyen kişinin, spor ve psikolojik bilimlerde kapsamlı bir geçmişi, sporcular ve takımlar ile psikolojik beceri antrenmanı uygulamasında pratik süper vizyon almış deneyime sahip olması gerekmektedir. Uygulamalı spor psikolojisi birliği tarafından verilen sertifikaya sahip olmak, spor psikolojisi alanında belirli bir düzeyde deneyime ve yeterliliğe sahip olunmasını kesinleştirir. Amerika Birleşik Devletler olimpiyat komitesinin, olimpik sporcular ile psikolojik beceri antrenmanları

uygulamalarını gerçekleştirebilmek için ASSP sertifikalı spor psikologları olunmak zorundadır. Spor psikolojisi danışmanının becerileri yetenekleri ve yönelimleri ile çalışacağı grubun amaçları ve gereksinimleri arasında ciddi bir uyum sağlanması gerekmektedir.

Günümüzde spor psikologları fiziksel antrenman programı içerisine entegre edilmiş olan psikolojik beceri antrenmanlarını sporcular ile günlük olarak planlayabilme şansına sahip olabilmektedir. Geçmiş dönemlerde spor psikologları her gün sporcular ile buluşabilme ve onları antrenmanlarda ve müsabakalarda gözlemleme şansına sahip değildi. Belli zaman aralıklarında gelip gözlemler yapıp raporlaştırma süreçlerini gerçekleştiriyorlardı. Bu boyutta birçok yaşanmışlık ve deneyim göz ardı edilmek zorunda kalıyordu. Spor kulübünde gerek teknik ekibin gerekse de sağlık ekibinin bir ferdi olarak takım ile beraber olmak spor psikologunun daha etkili ve verimli gözlem yapması için çok önemlidir.

Gelişen teknolojik adımlar sayesinde sporcular sahip oldukları bilgisayar, tablet ve akıllı telefonları sayesinde gün içerisinde istedikleri yerde ve an da psikolojik beceri antrenmanları ile ilgili uygulamalar sayesinde çalışmalarını gerçekleştirebilmektedir (Weinberg, Neff, Jurica. 2012).

### **2.3.9. Bir PBA programı ne zaman uygulanır?**

Psikolojik beceri antrenmanı programının yeni becerilerin öğrenilmesi ve/veya öğrenilen becerilerin kazanılması ve uygulanması boyutunda tüm sezon boyunca uygulanması gerekmektedir. Bununla birlikte daha geniş bir zaman aralığına sahip olunması ve sporcuların performansları ile ilgili baskı hissetmedikleri ölü sezon ya da sezon öncesi başlatılması en iyi seçim olacaktır.

Sporcuların çoğu yeni psikolojik becerilerin tamamen anlaşılması ve gerçek yarışmalar içerisinde alınması için en az altı ayın ya da bir yılın geçmesi gerektiğini bildirmişlerdir. Psikolojik antrenman sürecini sezon başında veya ölü sezonda almayan antrenör ve sporcular sezon içerisinde veya sezon ortasında karşılaştıkları psikolojik problemleri aşamayınca müsabakaların devam ettiği süreçte spor psikoloğu ile çalışmak isterler. Bununla birlikte sezon ortasında veya içinde alınacak psikolojik beceri antrenmanlarının çok başarılı olmasını beklerler. Bu durum birçok yönüyle hatalı ve uzak durulması gereken bir durumdur. Thomas, Maynard ve Hanton (2007), psikolojik becerileri antrenman programlarını kendi programlarına maçtan sadece bir

hafta önce ekleyen elit sporcuların artan performans ve özgüven kaygının düşmesi ve kaygı semptomlarının daha olumlu yorumlanmasını gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Ancak bu durum sporcular maçtan 5-7 gün önce sıkı bir zihinsel antrenman programına katılmışlardır yarışmadan bir ya da iki gün önce ve yarışma günü toplam 20 saat zihinsel antrenman yapmışlardır Böylesi bir antrenman programı birçok durumda üst düzey sporculara uygun değildir.

Yeni bir psikolojik beceri öğrenilecek ise haftada 10-15 dakikalık özel antrenman seansları gerekebilir. Antrenmanın başında ya da son bölümünde ayrılan 15 dakika PBA uygulamalarını çalışma için yeterli bir zaman aralığıdır. Sporcular beceriyi iyice kavradıkça psikolojik beceri antrenmanları fiziksel antrenmanla birleştirilebilir ve özel bireysel ve grup antrenman seanslarına daha az ihtiyaç olabilir.

İdeal olarak psikolojik beceri antrenmanı sporcunun Spora devam ettiği zaman boyunca sürer. Sporcular psikolojik beceri antrenmanı uygulamalarını düzenli olarak fiziksel antrenmanlarını birleştirmeleri ile gelişirler. Spor kariyeri boyunca bir sporcu psikolojik beceri antrenman uygulamalarını sürdürmelidir. Psikolojik becerilerin öğrenimi antrenman uygulamaları ve simülasyonlardan gerçek yarışmalara doğru geliştirilmelidir.

## **2.4. PBA programının gelişimi**

Yukarıda edinilen bilgiler doğrultusunda psikolojik beceri antrenmanının neden önemli olduğunu, programın kimin tarafından yürütüldüğünü, sezon sürecinde ne zaman uygulanacağını ve ne kadar zaman harcanacağı ile bilgiler edinilmiştir. Bundan sonraki bilgilerin içeriği ise psikolojik beceri antrenmanı programlarının geliştirilmesi ve uygulanması ile ilgili temel bilgilerin sunulması gerçekleştirilecektir.

### **2.4.1. Program Yaklaşımının tartışılması**

Spor psikoloğunun hangi tür psikolojik beceri antrenmanı uygulayacağını sporcular ve yetkililer ile paylaşması çok değerlidir. Spor psikoloğu içinde bulunacağı durumu tüm paydaşlar ile net ve anlaşılır şekilde açıklamalıdır. Bilinmelidir ki psikolojik beceri antrenmanı zihinsel davranış teorisinin bir parçasıdır ve patolojik hiçbir noktanın kendisinin işi olmadığını tüm paydaşlara bildirmelidir. Şayet ciddi bir takım psikolojik sorunların oluşması durumunda nitelikli bir terapistle ya da danışma merkezine yönlendirme yapılması gerektiği vurgulanmalıdır.

Eğitimsel yaklaşımı benimseyen bir spor psikoloğu ile görüşmek kişide bir sorun varmışta o yüzden bu tür bir görüşmeye maruz kalmış fikrini bağdaştıran düşüncenin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır. Bu süreç yapılan antrenman sonrasında antrenöründen izin alıp veya antrenörüne kalmasını rica edip ekstra çalışma yapan bir sporcunun azmi ile ifade edilebilir. Ek olarak sporcunun ekstra çabasının insanların çoğu tarafından alkışlanacağı gerçeği açıklanabilir (Gee, 2011).

SPD sporcular ile görüşürken güveni sağlamalıdır. Sporcular ile alanlarına katkı anlamında kaliteli bir ilişki kurmaya odaklanılmalıdır. SPD ve sporcu arasındaki güven ve kaliteli eğitim süreci psikolojik beceri antrenmanının etkinliği ve verimliliği ile sıkı sıkıya ilişkilidir (Andersen ve Speed, 2013).

#### **2.4.2. Sporcunun Zihinsel Becerilerinin Belirlenmesi**

Uygulamacı ve eğitimsel yaklaşımı benimseyen spor psikoloğunun psikolojik beceri antrenmanı yapacağı sporcu veya sporcular ile ilk buluşmasında dikkat etmesi gereken en önemli noktalardan birisi sporcu performansının sadece psikolojik sebeplerden olmadığını bilmesi gerekir. Örneğin bir oyuncusu gerçekte sorunu fizyolojik süreçlere bağlı iken becerinin uygulanması sonrasında yaşanan kaygıyı bunun tek sebebi olarak göstermesi olabilir. Bu sebeple antrenörler, fizyologlar ve yetkililerden alınan bilgiler genellikle faydalı ve yol göstericidir. Sporcunun psikolojik beceri antrenmanından faydalanabileceğine ilişkin iki önemli gösterge, sporcunun antrenmanlarda maçlarda olduğundan daha iyi performans sergilemesi ya da önemli maçlarda önemsiz maçlara göre daha kötü performans sergilemesi olabilir.

Hangi becerilerin seçilmesi gerektiği ve ne tür bir uygulamanın yapılacağını doğru bir şekilde belirlemek için sporcu ve/veya sporcular ile yapılacak sözel bir görüşme; aynı zamanda bilimsel güvenilirliği ve geçerliliği kanıtlanmış bir psikolojik ölçeğin kullanılması objektif bir bilgi toplama şekli olacaktır. Burada önemli noktalarından biri de ölçekleri dolduran sporcuların her maddeyi okuyarak ve dürüstçe doldurduklarına inanılmasıdır (Watson ve Shannon, 2010).

Ayrıca Simons'un (2013) belirttiği gibi bir SPD, başlangıç görüşmesinde, kim, ne, nasıl, nerede sorularını sormalı fakat neden sorusunun cevabını bilmeyebilir ve bu yüzden utanabilir ve kafası karışabilir ya da neden sorusu duygusal çatışmaya sebep olabilir ve danışanın geri çekilmesine neden olabilir. Öncelikle danışan ile güçlü bir ilişki ve bağ kurmak önemlidir.

Benzer biçimde danışmanlık süreci boyunca sporcuların hem antrenmanda hem de yarışmada gözlemlenmesi önemlidir. Bu gözlemler danışmana, sporcunun farklı durumlarda nasıl tepki verdiği, danışmanın sporcuya bağlılığını göstermesine ilişkin bilgi sağlar, böylelikle, danışman ve sporcu arasında bir bağ oluşur (Watson ve Shannon,2010), bireysel sporcular ve takım sporcularında neyin, nerede ve ne zaman gözlemleneceğini içeren sistematik gözlemlerin uygulanması için mükemmel öneriler sunmuştur.

Görüşme süreçleri, uygun görülen psikolojik ölçekler tamamlandığında SPD her sporcuya, spor performanslarındaki özel psikolojik güçleri ve zayıflıkları vurgulamak üzere onlara geri bildirim sunmalıdır. Bu raporlama sürecinde, her sporcu için uygun olan psikolojik beceri türlerini tanımlayan bir kısım bulunmalıdır. Sporcular SPD'nin değerlendirmelerine tepki verme ve nasıl devam edileceğine katılma fırsatına sahip olmalıdırlar eğer bir SPD takımla çalışıyorsa, antrenörler, büyük olasılıkla takımın güçlü ve zayıf yönlerini biliyordur ve değerlendirmeye dahil edilmelidir (McKenzie & Van der Mars, 2015).

Bir eğitim programı hazırlamada kritik bir nokta ise eğitime ne zaman başlanacağını ve ne kadar süreceğinin belirlenmesidir. Daha önce belirtildiği gibi psikolojik becerilerin sezon başlamadan hemen önce ya da ölü sezonda geliştirilmesi en iyisidir. Fakat en önemlisi PBA'yi, sistematik olarak, günlük antrenman programının bir parçası olarak planlamaktır. Holliday ve arkadaşları (2008) psikolojik becerilerin gelişimi için birçok sporda fiziksel becerilerin çalışılması için kullanılan periyotlama yaklaşımını önermişlerdir. Periyotlama özellikle hacim ve şiddet, önceden belirlenmiş üst antrenman döngüleri gibi anahtar antrenman değişkenlerinin planlı varyasyonunu ifade eder.

## **2.5. Programa Dahil Edilecek Psikolojik Beceriler**

Görüşmeler ve uygulanan psikolojik ölçeklerin sonuçlarının incelenmesinden sonra program süresince hangi becerilerin dahil edileceğine ilişkin kararlar alınmalıdır. Bu kararlar, antrenör ve sporcuların şu sorulara verdiği cevaplara bağlı olmalıdır.

Yeterli zaman ve bağlılık söz konusu olmadığında, amaçlara öncelik tanımak ve ihtiyaç duyulan tüm beceriler üzerine yüzeysel çalışmaktan az sayıda beceriyi oluşturmak en iyisidir. Wealey (2007) tarafından önerilen model 25-30 yılı aşan

araştırmalardan geliştirilmiştir ve performans başarısıyla birlikte kişisel psikolojik iyi-oluşu (Well-Being) başarmak için zihinsel becerilerin gelişimi vurgulamaktadır. Vealey'nin modeli, temel, performans, kişisel gelişim ve takım becerilerini içeren çok çeşitli zihinsel becerilerin antrenörler ve sporcuların psikolojik iyi-oluşu ve başarıları için önemli olduğunu belirlemiştir.

## **2.6. Programın Değerlendirilmesi**

Farklı aşamalar uygulanarak hazırlanan psikolojik beceri antrenmanı programının gelişiminin ve değişiminin değerlendirilmesi gerekmektedir. Fakat bu süreçler bazı uygulamalarda ihmal edilmektedir. Hazırlanan programın etkinliğinin değerlendirilmesinde etik zorunluluklar olduğu gibi pratik değerlendirmeler vardır:

- Bir değerlendirme programının etkinliğinin düzenlenmesi için ve sonrasında gerekli grldğinde programın değiştirilmesi için geri bildirim sağlar.
- Bir değerlendirme katılımcıların programın nasıl yürütüleceğine ilişkin tavsiyelerine olanak sağlar.
- Bir değerlendirme programın hedeflerine ulaşıp ulaşamadığının objektif olarak değerlendirildiği tek yoldur (Smith, 1989).

Genellikle değerlendirme, nicel ve nitel geri bildirim desteklemek için görüşme ve yazılım puanlama ölçekleri içermektedir. Ayrıca nesnel performans verisi antrenör ve oyuncular için yararlıdır.

PBA programının etkinliğinin değerlendirilmesi için bilinmesi gereken bazı temel prensipler mevcuttur. Örneğin; program içerisinde en iyi işleyen tekniklerin bilinmesi; Psikolojik becerilerin çalışılması için yeterli zaman ayrılması sürecinin gerçekleşmesi; SPD'nin sporcular ve antrenörler tarafından ulaşılabilirliği düzeyi; SPD'nin sahip olduğu bilginin, altyapısının ve güvenilirliğinin düzeyi; Belirlenen programa yeni bir beceri eklenmeli ya da azaltılmalı süreci ve programın başlıca güçlü ve güçsüz yanlarının bilinmesi önemlidir (Crocker & Graham, 1995).

## **2.7. Psikolojik Performans Stratejilerinin Tarihsel Gelişimi**

Yapılan birçok bilimsel araştırma psikolojik beceri antrenmanlarının sporcuların performansına ve günlük yaşamlarındaki birçok sosyal-psikolojik

parametrelere katkısını belirlemiştir. Sporculara uygulanan psikolojik beceri antrenmanlarının etkili ve verimli olup olmadığının belirlenmesinin en geçerli yollarından biri sporcunu antrenman ve müsabakalarda karşılaştığı psikolojik süreçlere karşı kullandığı psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesidir (Burton ve Raedeke, 2008).

Bilimsel boyutta sporcuların psikolojik performans stratejilerini belirleme çabaları Loehr'un 1986 yılında geliştirdiği Psikolojik Performans ölçeği ile başlamıştır. Psikolojik performans ölçeği sporcuların zihinsel becerilerini anlama kapasitelerini ve sporcuların bu beceriler ile ilgili algılarını geliştirmek için geliştirilmiştir. Psikolojik performans ölçeği, özgüven, negatif enerji, dikkat kontrolü, görsel ve imgeleme kontrolü, motivasyon düzeyi, pozitif enerji ve tutum kontrolü alt boyutlarını içermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini belirleme ve amacıyla az sayıda araştırma yapılmış ve bu araştırmalarda birbirleriyle tutarsız sonuçlar elde edilmiştir. Bu tür sebepler dolayısıyla da psikolojik uygulamalar da araştırma parametresi olarak fazla kullanılmıştır.

Sonrasında Mahoney ve diğ. (1987), günümüze kadar birçok defa kullanılma başarısı gösteren Sporda Psikolojik Beceri ölçeğini geliştirmişlerdir. Başarılı sporcu performansı ile ilişkili psikolojik becerileri belirleme ve inceleme amacı güden bu ölçek 51 adet doğru-yanlış sorudan oluşmaktadır. Bu sorular farklı kategorideki sporcuların psikolojik becerileri süreçlerindeki farklılıkları ortaya koymayı hedeflemiştir. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde yapılan istatistiksel analizler sonucu anketin son hali 45 madde ve 6 alt boyuttan oluşmuştur. Bunlar, kaygı kontrolü, güven, konsantrasyon, motivasyon, takım bütünlüğü (önemi) ve zihinsel hazırlıktır. 5'li likert ölçeğine göre puanlanan bu ölçeğin, cinsiyet farklılıklarını belirlemede ve ayırmada başarılı olduğu saptanmıştır (White, 1993). Bununla birlikte, konu ile ilgilenen diğer bilim adamlarının çok düşük iç tutarlılık kat sayılarına sahip olmaları, faktör yapılarının geçerli bulunamaması (Tammen ve Murphy, 1990) ve doğrulama faktör analizi sonuçlarının istenilen düzeyde olmaması gibi önemli istatistiksel sorunlarla karşılaşmıştır.

Psikolojik becerileri kullanma stratejilerini belirlemeye çalışan diğer bir ölçek Sporda Başa Çıkma Envanteridir. Ölçeğin gelişim süreci 1990 yılında başlamış ve şu anda bilinen son hali 1995 yılında olmuştur. Sporda başa çıkma envanteri (28)

gelişimi sürecinde 42 soru, 8 alt boyut ile oluşturulmuş ve zaman içinde yapılan istatistiksel analizler sonucunda 7 alt boyut ve 28 soru olacak şekilde oluşturulmuştur. Sporcuların performanslarını koruma ve geliştirme sürecinde kullandıkları psikolojik becerilerin incelenmesini amaçlayan bu ölçekte, baskı altında performansı hedef belirleme, zihinsel hazırlık, konsantrasyon, güven ve başarıya motivasyonu, koçluk becerisi, kaygıdan uzaklaşma ve zorlukla başa çıkma alt boyutları bulunmaktadır. Şu ana kadar geliştirilen tüm ölçeklerden istatistiksel açıdan daha geçerli ve güvenilir sonuçlara ulaşmıştır. Fakat bu ölçekle ve sahip olduğu değerlerle ilgili önemli sorunlardan birincisi doğrulayıcı faktör analizi ve açıklayıcı faktör analizi uygulamalarının aynı örneklem üzerinde yapılmış olmasıdır. İkinci önemli eleştiri de ölçeğin tüm psikolojik becerileri genel olarak kapsayıp sadece stres yönetimi ve onun kapsadığı sınırlı becerileri incelemesidir.

Yukarıda bahsedilen tüm ölçekler ve sahip oldukları pozitif ve negatif noktaların akabinde, Thomas ve diğerleri 1999 yılında Performans Stratejileri ölçeğini geliştirmişlerdir. Diğer ölçeklere yapılan eleştirilerin sporcuların psikolojik becerileri müsabakalarda kullanımları ve müsabakalara hazırlama sürecinde yapılan antrenmanlardaki psikolojik süreçlere hiç dikkat edilmemesidir. Thomas ve arkadaşlarına göre psikolojik beceriler ve onların kullanılması stratejileri antrenmanlarda da yaşanan bir süreçtir ve bu süreç hep ihmal edilmiştir. Herhangi bir branşta mücadele veren bir sporcu düşünülürse, spor yaptığımız zamanın % 90'ını antrenmanlarda harcadığı düşünülürse olayın önemi bir kat daha artmaktadır (McCann, 1995).

Psikolojik performans stratejilerinin ölçülebilmesi ve belirlenebilmesi için düzenlenen son ölçek Thomas ve ark., tarafından “başarılı sporcu performanslarının” altında yatan psikolojik süreçleri ve parametreleri belirlemek amacıyla düzenlenen psikolojik performans stratejileri ölçeğidir.

Envanterdeki maddeler likert tipi 5’li ölçek (“hiç uygulamıyorum” seçeneğinden “daima uyguluyorum” seçeneğine) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. “1” antrenmanda veya müsabakada karşılaştıkları özel durumlarda ilgili psikolojik stratejiyi hiç kullanmadıkları. “5” antrenmanda veya müsabakada karşılaştıkları özel durumlarda ilgili psikolojik stratejiyi daima uyguladıklarını ifade etmektedir. Bu bağlamda; katılımcılar “antrenman performansımı arttırmak için kendimle bazı

konularda konuşurum”, “Müsabaka esnasında kendi kendime spesifik sonuç hedefleri belirlerim” v.b. sorulara cevap vermişlerdir.

Orijinal ölçek antrenman ve müsabaka periyodu için çoğunluğu aynı olan sadece bir değişikliğin olduğu 8 adet alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Aktivasyon, Otomatizasyon, Duygusal Kontrol, Hedef Belirleme, İmgeleme, Negatif Düşünce (antrenman periyodu için Dikkat Kontrolü), Kendi kendine konuşma ve Gevşeme alt boyutlarıdır. Ölçek toplamda 64 sorudan oluşmaktadır (Miçooğulları, 2017).

## **BÖLÜM - III**

### **3.YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Araştırmada tarama modellerinden olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, “çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir” (Karasar, 2015).

#### **3.2. Evren ve Örneklem Grubu**

Araştırmanın evrenini Nevşehir ilinde bulunan Voleybol branşı ile uğraşan 15-24 yaş arası sporculardan bağımsız örneklem yoluyla seçilmiş sporculardan oluşturmaktadır.

Araştırmaya 15-24 yaşları arasında 134 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcular branşları itibariyle haftada en az 3 gün antrenman yapan sporculardan seçilmiştir. Sporculara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, istek ve motivasyon düzeyleri yükseltip maksimal düzeyde katılımları sağlanmıştır.

#### **3.3. Veri toplama aracı**

##### **3.3.1. Psikolojik Performans Stratejileri Testi (PSTÖ)**

PSTÖ, antrenmanlarda ve yarışmalarda tespit edilen “başarılı sporcu

performanslarının” altında yatan psikolojik süreçleri ve parametreleri belirlemek amacıyla Thomas ve diğerleri tarafından 1999 yılında düzenlenmiştir. Envanterdeki maddeler likert tipi 5’li ölçek (“hiç uygulamıyorum” seçeneğinden “daima uyguluyorum” seçeneğine) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. “1” antrenmanda veya müsabakada karşılaştıkları özel durumlarda ilgili psikolojik stratejiyi hiç kullanmadıkları, “5” antrenmanda veya müsabakada karşılaştıkları özel durumlarda ilgili psikolojik stratejiyi daima uyguladıklarını ifade etmektedir. Bu bağlamda; katılımcılar “antrenman performansımı arttırmak için kendimle bazı konularda konuşurum”, “Müsabaka esnasında kendi kendime spesifik sonuç hedefleri belirlerim” vb. sorulara cevap vermişlerdir.

Orijinal ölçek antrenman ve müsabaka periyodu için çoğunluğu aynı olan sadece bir değişikliğin olduğu 8 adet alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Aktivasyon, Otomatizasyon, Duygusal Kontrol, Hedef Belirleme, İmgeleme, Negatif Düşünce (antrenman periyodu için Dikkat Kontrolü), Kendi kendine konuşma ve Gevşeme alt boyutlarıdır. Ölçek toplamda 64 sorudan oluşmaktadır. Orijinal formda alt boyutun ayrı ayrı iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, antrenman periyodu içerisinde hedef belirleme. 78, duygusal kontrol. 72, otomatizasyon. 67, gevşeme. 78, kendi kendine konuşma. 81, imgeleme. 72, **dikkat kontrolü. 73** ve aktivasyon. 66 olarak bulunmuştur. Müsabaka periyodu içinde hedef belirleme. 78, duygusal kontrol. 79, otomatizasyon. 74, gevşeme. 80, kendi kendine konuşma. 80, imgeleme. 79, **negatif düşünce. 74** ve aktivasyon. 76 olarak bulunmuştur. Bu değer tüm modelin güvenilirliği için kabul edici düzeyde bir sonuç olarak saptanmıştır.

Ölçeğin Türkiye popülasyonuna uyarlama çalışması Miçooğulları (2017) tarafından, açıklayıcı ve tanımlayıcı faktör analizi teknikleri kullanılarak ve geçerliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin, orijinal hali 64 madde şeklindedir ancak faktör analizi sonucunda ölçek 60 maddeye düşürülmüştür 30 madde 8 alt boyut yarışmaya dayalı diğer 30 madde ve 8 alt boyut ise antrenman sonuçlarına dayalı psikolojik performans stratejileri ölçeğidir. Her alt boyut 4 maddeden oluşurken otomatiklik alt boyutu hem yarışma hem antrenman boyutunda 2 maddeyi içermektedir. Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği alt boyutları Güvenirlik Katsayıları-Cronbach’s Alpha değerleri: antrenman alt boyutları için .83 olarak, müsabaka alt boyutları için toplamda .88 olarak belirlenmiştir. Bu

değer tüm modelin güvenilirliği için kabul edici düzeyde bir sonuç olarak saptanmıştır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik tekniklerinden Frekans - Yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Yorumlayıcı istatistik tekniklerinde ise sonuçlar arasındaki ilişkiyi analiz etmek için “Bağımsız Örneklem t testi” kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılan istatistikî analizler ve bu analizler sonucu ulaşılan değerler aşağıda tablo halinde verilmiştir.

## BÖLÜM – IV

### 4.BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacında yer alan soruya cevap aramak üzere toplanan bilgilerin analiz sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Bu araştırmanın temel problemini; “Voleybol sporcularının antrenmanlarda ve müsabakalarda kullandıkları psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi ve incelenmesi” oluşturmaktadır.

Araştırmada denek olarak 90 kadın, 44 erkek, toplam 134 öğrenci incelenmiştir. Araştırmanın veri toplama araçları ile elde edilen veriler çeşitli istatistiksel işlemlerden sonra tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo1.**Araştırmaya Katılan sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı

Cinsiyet		Kadın	Erkek	Toplam
	N	90	44	134
	%	68.00	32.00	

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan, voleybol oynayan ve yarışmalara katılan lisanslı 90 (% 68.00) kadın, 44 (% 32.00) erkek sporcu olduğu görülmektedir.

**Tablo2.**Psikolojik Performans Stratejileri ölçeği antrenman sürecinde kullanılan alt boyutları tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	N	$\bar{x}$	Ss
Kendinle Konuşma	134	3.75	.67
Duygusal Kontrol	134	3.32	.63
Otomatizasyon	134	3.53	.73
Hedef Belirleme	134	3.38	.59
İmgeleme	134	3.22	.65
Aktivasyon	134	3.26	.57
Dikkat Kontrolü	134	3.22	.66
Rahatlama Becerisi	134	3.48	.66

Psikolojik performans stratejileri ölçeğinin antrenman bölümü için var olan alt boyutlarının araştırma içerisinde kullanılan sporcuların tanımlayıcı istatistik değerlerinden, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde (Tablo2.), kendinle konuşma alt boyutunda sporcuların puanlarının ortalamaları  $x = 3.75 \pm .67$  olarak bulunmuştur. Duygusal kontrol alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.32 \pm .63$  olarak görülmüştür. Otomatizasyon alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.53 \pm .73$  olarak saptanmıştır. Hedef belirleme alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.38 \pm .59$  olarak görülmüştür. İmgeleme alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.22 \pm .65$  olarak hesaplanmıştır. Aktivasyon alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.26 \pm .57$  olarak belirlenmiştir. Dikkat kontrolü alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.22 \pm .66$  olarak saptanmıştır. Sekizinci ve son alt boyut olan rahatlama becerisi alt boyutu sonuçları incelendiğinde ise puanların ortalaması  $x = 3.48 \pm .66$  şeklinde bulunmuştur.

**Tablo 3.**Psikolojik Performans Stratejileri ölçeği müsabaka sürecinde kullanılan alt boyutları tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	N	$\bar{x}$	Ss
Kendinle Konuşma	134	3.38	.68
Duygusal Kontrol	134	3.13	.80
Otomatizasyon	134	3.12	.87
Hedef Belirleme	134	3.46	.65
İmgeleme	134	3.33	.72
Aktivasyon	134	3.61	.90
Negatif Düşünce	134	2.85	.61
Rahatlama Becerisi	134	3.09	.66

Psikolojik performans stratejileri ölçeğinin müsabaka bölümü için var olan alt boyutlarının araştırma içerisinde kullanılan sporcuların tanımlayıcı istatistik değerlerinden, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde (Tablo3.), kendinle konuşma alt boyutunda sporcuların puanlarının ortalamaları  $x = 3.38 \pm .68$  olarak bulunmuştur. Duygusal kontrol alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.13 \pm .80$  olarak görülmüştür. Otomatizasyon alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.12 \pm .87$  olarak saptanmıştır. Hedef belirleme alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.46 \pm .65$  olarak görülmüştür. İmgeleme alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.33 \pm .72$  olarak hesaplanmıştır. Aktivasyon alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 3.61 \pm .90$  olarak

belirlenmiştir. Negatif Düşünce alt boyutu puanlarının ortalaması  $x = 2.85 \pm .61$  olarak saptanmıştır. Sekizinci ve son alt boyut olan rahatlama becerisi alt boyutu sonuçları incelendiğinde ise puanların ortalaması  $x = 3.09 \pm .66$  şeklinde bulunmuştur.

**Tablo 4.** Voleybol branşı ile uğraşan sporcuların antrenmanlarda ve müsabakalarda kullandıkları psikolojik performans stratejilerin değerleri ile ilgili t testi sonuçları

		Levene's Test				
Alt Boyutlar		F	Sig.	t	df	Sig.
Kendinle Konuşma	Varsayılan Eşit Var	.04	.83	4.48	266	.00
Duygusal Kontrol	Varsayılan Eşit Var	13.62	.00	2.14	266	.03
Otomatizasyon	Varsayılan Eşit Var	12.66	.00	4.13	266	.00
Hedef Belirleme	Varsayılan Eşit Var	.70	.40	-1.08	266	.28
İmgeleme	Varsayılan Eşit Var	2.96	.09	-1.33	266	.18
Aktivasyon	Varsayılan Eşit Var	9.20	.00	-3.79	266	.00
Negatif Düşünce / Dikkat Kontrolü	Varsayılan Eşit Var	1.30	.26	4.69	266	.00
Rahatlama Becerisi	Varsayılan Eşit Var	.01	.92	4.80	266	.00

Voleybol branşı ile uğraşan sporcuların antrenmanlarda ve müsabakalarda kullandıkları psikolojik performans stratejileri ile ilgili farklılıklar olup olmadığının incelenmesi sonucu elde edilen verilere göre (Tablo4.), antrenman ve müsabakalarda kullanılan psikolojik performans stratejileri arasında iki alt boyut hariç tümünde anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Buna göre psikolojik performans stratejileri içerisinde hedef belirleme alt boyutu ( $t_{(266)}=-1.08$ ,  $p=.28$ ) ve imgeleme alt boyutu ( $t_{(266)}=-1.33$ ,  $p=.18$ ) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Bununla birlikte kendinle konuşma alt boyutu ( $t_{(266)}= 4.48$ ,  $p=.00$ ) için anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre, antrenmanda kullanılan kendinle konuşma değerleri ( $\bar{x} = 3.75$ ) müsabakalarda kullanılan kendinle konuşma stratejisi değerinden daha yüksektir ( $\bar{x} = 3.38$ ).

Duygusal kontrol alt boyutunda ki analiz ise ( $t_{(266)}= 2.14$ ,  $p=.03$ ) şeklinde anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Antrenmanda kullanılan duygusal kontrol

değerleri ( $\bar{x} = 3.31$ ) müsabakalarda kullanılan duygusal kontrol stratejisi değerinden ( $\bar{x} = 3.38$ ) daha fazla olarak saptanmıştır.

Bir diğer alt boyut olan otomatizasyon stratejisinde ise ( $t_{(266)} = 4.13$ ,  $p = .00$ ) düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre, antrenmanda kullanılan otomatizasyon alt boyutu değerleri ( $\bar{x} = 3.52$ ) müsabakalarda kullanılan otomatizasyon stratejisi kullanımı değerinden daha yüksektir ( $\bar{x} = 3.11$ ).

Aktivasyon alt boyutunda ki analiz ise ( $t_{(266)} = 3.80$ ,  $p = .00$ ) şeklinde anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Bu anlamlı farkın sebebi, müsabakalar sürecinde kullanılan aktivasyon değerleri ( $\bar{x} = 3.60$ ) antrenmanlarda kullanılan aktivasyon stratejisi değerinden ( $\bar{x} = 3.25$ ) daha fazla olmasına bağlıdır.

Antrenmanlarda kullanılan dikkat kontrolü alt boyutu ile müsabakalarda kullanılan negatif düşünce alt boyutları arasındaki analiz ise ( $t_{(266)} = 4.68$ ,  $p = .00$ ) şeklinde anlamlı farklılık göstermiştir. Bu anlamlı farklılığının, antrenmanda kullanılan dikkat kontrolü değerlerinin ( $\bar{x} = 3.22$ ) müsabakalarda kullanılan negatif düşünce stratejisi değerinden ( $\bar{x} = 2.86$ ) daha fazla olması sebebiyle dikkat kontrolü yönünde olduğu saptanmıştır.

Antrenmanlarda ve müsabakalarda kullanılan performans stratejileri arasında incelenen son alt boyut rahatlama becerisi stratejisi olmuştur. Görülmüştür ki rahatlama becerisi stratejisinde ( $t_{(266)} = 4.80$ ,  $p = .00$ ) şeklinde anlamlı farklılık vardır. Bu anlamlı farklılığının, antrenmanda kullanılan rahatlama becerisi değerlerinin ( $\bar{x} = 3.47$ ) müsabakalarda kullanılan rahatlama becerisi stratejisi değerinden ( $\bar{x} = 3.09$ ) daha fazla olması sebebiyle antrenmanlar yönünde olduğu saptanmıştır.

## BÖLÜM - V

### 5.TARTIŞMA

Yapılan çalışmada Voleybol sporcularının antrenmanlarda ve müsabakalarda kullandıkları psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi ve bu becerilerin antrenman ve müsabaka ortamlarında kullanılma düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

İçinde bulunduğumuz çağda sportif anlamda başarı anlayışı, sadece fiziksel özelliklerin üst düzey olması ile değil, aynı zamanda psikolojik süreçler ile ilgili özelliklerin de üst düzey olması gerekliliği olarak beklenmektedir. Bu psikolojik özellikler tüm sportif uygulamalarda ön plana çıkmaktadır. Psikolojik özelliklerin doğru seçilmiş stratejiler ile daha doğru kararlara vesile olacağının tüm branşlarda ki sporcuların için önemli ve değerli bir süreç olacaktır. Seçilen psikolojik performans stratejileri ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar bu bölümde sunulacaktır.

Katsikas ve ark. Psikolojik performans stratejileri ölçeğinin sadece müsabaka stratejileri bölümünü kullanarak yaptıkları çalışmada Yunan atletizm sporcularında ki olası stratejileri farklılıklarını ortaya koymayı amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda 241 erkek, 123 kadın toplamda 364 sporcuya PSTÖ kullanılmıştır. Çalışma sonuçları incelendiğinde elit sporcuların psikolojik performans stratejilerini kullanma düzeylerinin elit olmayan sporculara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Cinsiyet farklılığı özelinde ise kadın sporcuların duygusal kontrol ve rahatlama becerisi stratejilerinde erkek sporculara göre daha düşük düzeyde etkili oldukları saptanmıştır (Katsikas ve ark.. 2009).

Diğer bir çalışmada Harwood ve arkadaşları, genç elit sporcuların başarı hedef yönelimi profilleri ile kullandıkları psikolojik performans stratejileri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma içerisinde 4 farklı motivasyon profili 4 farklı grup oluşturularak belirlenmiştir. Bu profiller ile psikolojik performans stratejileri arasındaki sonuçlar ise yüksek ve orta düzey görev yönelimli sporcuların düşük düzeyde görev yönelimli elit genç sporculara göre daha yüksek oranda imgeleme, kendinle konuşma ve hedef belirleme stratejilerini kullandıklarını saptamışlardır (Harwood ve ark.. 2004).

Önceden de belirtildiği psikolojik performans stratejilerinin belirlenebilmesi ile ilgili ilk çalışmalar elit sporcuların sahip olduğu özelliklerin belirlenmesi şeklinde

yapılmıştır. Buna yönelik bir çalışmada elit düzeydeki takım sporcularının sahip olduğu psikolojik beceri kalitesinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Toplamda 43 elit rugby sporcusu üzerinde yapılan çalışma sonuçları göstermiştir ki imgeleme, takım bütünlüğü, zihinsel dayanıklılık, otomatikleşme, karar verebilme, kendine güven, aktivasyon (oyun duygusu boyutunda) becerileri ve bu becerilere ait stratejilerin kullanılma becerisi önemli ve değerlidir (Holland ve ark.. 2010).

Benzer bir çalışmada Tanaka ve Gould farklı kategorilerdeki 18 -38 yaşları arasındaki 95 tanesi Süper ligden ve 257 tanesi de üniversite takımları ve amatör liglerden seçilen toplam 352 rugby sporcusunun kullandıkları psikolojik performans stratejileri arasındaki olası farklılıkları bulmayı amaçlamışlardır. Çalışma sonuçları incelendiğinde müsabaka alt ölçeğinde; hedef belirleme, imgeleme, duygusal kontrol ve aktivasyon stratejilerinin daha fazla ortalamaya ulaştığını belirlemişlerdir. Antrenman alt ölçeği incelendiğinde ise imgeleme, kendinle konuşma duygusal kontrol ve aktivasyon stratejilerin daha yüksek ortalamaya ulaştığını saptamışlardır (Tanaka ve Gould, 2015).

Rugby oyuncularını ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada, 19 yaş altı Avrupa Şampiyonasına katılan 7 ayrı ülkenin sporcularını, oynadıkları pozisyona göre kullandıkları psikolojik performans stratejileri açısından farklılaşp farklılaşmadıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda rugby branşında hücum takımları içerisinde olan sporcuların kendinle konuşma ve aktivasyon stratejilerini diğer stratejilere göre sıklıkla kullandıkları belirlenmiştir. Savunma takımlarında yer alan sporcuların sonuçları incelendiğinde ise hedef belirleme ve aktivasyon stratejileri öne çıkmaktadır. Çalışmanın detaylı incelemesi yapıldığında ise gerek hücum gerekse de savunma takımı sporcularının negatif düşünce stratejilerini çok kullanmadıkları belirlenmiştir. Bu sebeple rugby oyuncularının negatif düşüncelerden kendilerini kurtarmaları için gereken negatif düşünce stratejisinin daha üst düzeyde öğretilmesi ve çalıştırılması gerektiği önerilmiştir (Vaz ve ark.. 2017).

Clowes ve Knowles yaptıkları çalışmada performans öncesi rutinlerinde artistik jimnastik sporcularının kullandıkları psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesini amaçlamıştır. Bu amaçla 9 elit bayan artistik jimnastikçi ile çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonuçları detaylı şekilde incelendiğinde imgeleme, kendinle konuşma ve aktivasyon kontrolü stratejilerinin elit bayan artistik jimnastikçiler de daha dominant olduklarını bulmuştur (Clowes ve Knowles, 2013).

İngiliz (17 kişi) ve Macar (16 kişi) bayan elit jimnastikçilerin sahip oldukları psikolojik performans stratejilerinin ve düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada, antrenman stratejileri arasında kendinle konuşma stratejisinde İngiliz ve Macar elit bayan jimnastikçiler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Müsabaka stratejileri incelendiğinde ise imgeleme ve otomatizasyon stratejilerinde anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde antrenman stratejileri boyutunda Macar elit kadın jimnastikçilerin de İngiliz elit kadın jimnastikçilerin de en yüksek kullanım düzeyine kendinle konuşma stratejilerinde ulaştıkları belirlenmiştir. Müsabaka stratejilerine ait aritmetik ortalamalar incelendiğinde ise Macar sporcuların en yüksek değere kendinle konuşma stratejisinde ulaştıkları görülürken; İngiliz sporcuların müsabakalarda en fazla oranda imgeleme stratejilerini kullandıkları saptanmıştır (Kalmar ve ark., 2014).

İngiliz jimnastikçilerin katıldığı çalışmada kişilik özellikleri, performans stratejileri ve antrenman davranışları arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlanmıştır. Toplamda 164 sporcu üzerinde yapılan çalışmada hedef belirleme ve duygusal kontrol stratejilerinin müsabakalara ve antrenmanlara psikolojik olarak hazırlanma süreçlerinde, kişilik özellikleri ve antrenman davranışları ile pozitif ilişkiye sahip olduğu anlaşılmıştır (Woodman ve ark., 2010).

Benzer bir çalışmada akrobatik jimnastik branşında elit bir sporcu ile yapılan vaka çalışması içerisinde sporcunun müsabaka öncesi rutinlerini belirlemek amacıyla uyguladığı performans stratejilerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Ek olarak bu sporcunun kendini psikolojik beceriler anlamında geliştirmesi amacıyla PBA kullanılmıştır. Çalışma sonucunda sporcunun PBA öncesinde antrenman alt ölçeğinde en fazla hedef belirleme, dikkat kontrolü imgeleme ve duygusal kontrol stratejilerini kullandığı; müsabaka alt ölçeğinde ise negatif düşünce ve duygusal kontrol stratejilerini diğerlerine oranla daha fazla kullandığı saptanmıştır. Uygulanan PBA sonrasında ise antrenman alt ölçeğinde en fazla gelişim yüzdesini rahatlama stratejisinde yakaladığı fakat hala hedef belirleme, dikkat kontrolü imgeleme ve duygusal kontrol stratejilerini en yüksek oranlarda kullandığı; müsabaka alt ölçeğinde de en fazla gelişim yüzdesine rahatlama stratejisinde ulaştığı ve en yüksek ortalamalara da imgeleme ve hedef belirleme stratejilerinde ulaştığı bildirilmiştir (Faggiani ve ark., 2011)

Abdel-rahman ve Magdy, psikolojik beceri antrenmanı uygulamasını kullanarak elit eskrimcilerin psikolojik performans stratejilerini belirlemeyi

amaçlamıştır. Toplamda 20 eskrimcinin bulunduğu çalışmada 10'ar kişilik iki grup deney ve kontrol grubu olarak seçilmiştir. Sekiz haftalık psikolojik beceri antrenmanı sonrasında incelenen sonuçlar göstermiştir ki hedef belirleme, aktivasyon ve negatif düşünce/dikkat kontrolü stratejilerinde anlamlı farklılıklar oluşmuştur (Abdel-Rahman ve Magdy, 2014).

Bir diğer çalışmada engelli sporcuların sahip oldukları psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Toplamda 70 engelli sporcunun katıldığı çalışmada, otomatizasyon ve aktivasyon stratejileri dışında kalan tüm stratejilerin istenilen değerler ve daha yüksek değerlere ulaştıkları saptanmıştır (Bastos ve ark., 2012).

Benzer bir çalışmada Polatidou ve arkadaşları engelli Yunan yüzücülerin sahip oldukları psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesini amaçlamıştır. 58 erkek ve 24 kadın toplamda 82 engelli sporcu üzerinde yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde, kadın sporcuların sahip oldukları stratejiler ve kullanım düzeyleri erkek sporculara göre daha üst düzeydedir (Polatidou ve ark., 2013).

Benzer bir çalışmada, Fletcher ve Hanton elit ve elit olmayan yüzücülerin kaygı düzeylerini düşürmek için kullandıkları psikolojik performans stratejilerini ve kullanım düzeyleri arasındaki farklılıkları belirlemeyi amaçlamıştır. Toplamda 114 yüzücünün katıldığı çalışmada, yüksek düzeyde psikolojik performans stratejileri kullanan sporcuların düşük düzeyde kullananlara göre rahatlama, kendinle konuşma ve imgeleme stratejilerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fletcher ve Hanton, 2001).

İngiltere Ulusal Spor enstitüsünün toplamda 33 elit sporcusu üzerinde yapılan çalışmada takım ve bireysel sporlarda ki elit sporcuların hangi psikolojik performans stratejilerini daha yoğun şekilde kullandıkları ve bu kullanım düzeylerini nasıl tanımladıkları amaçlanmıştır. Kullanım düzeylerinin tanımlanması için yarı yapılandırılmış sorulardan oluşan görüşmeler yapılmıştır. Çalışma sonuçları incelendiğinde 33 sporcudan 19 tanesi hedef belirleme, imgeleme, kendinle konuşma ve rahatlama becerisi stratejilerinde yüksek düzeyde kullanım göstermişlerdir (Hanton ve ark., 2008).

Bir diğer çalışmada çok ciddi bir katılımcı sayısına ulaşan bilim adamları, toplamda 1324 amatör golf sporcusunun katıldığı çalışmada kullanılan psikolojik becerilerin neler olduğunun bulunması ve bu beceriler için belirlenen psikolojik performans stratejilerinin kullanım düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma

sonuçları göstermiştir ki amatör golfçuların en düşük düzeyde kullandıkları strateji otomatizasyon olmuştur. En yüksek düzeyde kullandıkları psikolojik performans stratejisi ise olumlu kendinle konuşma olarak belirlenmiştir (Hayslip ve ark., 2010).

Benzer bir çalışmada profesyonel gol sporcularının golf performansları ile psikolojik parametreler arasındaki incelenmesi amaçlanmıştır. Toplamda 41 elit Fransız golfçü üzerinde yapılan çalışmanın sonuçları göstermiştir ki kendi ülkelerinde ilk 50 sporcu arasında yer alan sporcuların rahatlama, duygusal kontrol ve dikkat kontrolü stratejilerini diğer stratejilere göre daha yüksek bir oranla kullanmaktadırlar (Bois ve ark., 2009)

Dachen 2012 yılında yaptığı çalışmada 36 erkek ve 32 kadın toplamda 68 üniversite sporcu öğrencinin psikolojik performans stratejilerinde ki olası kullanma farklılıklarını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçları detaylı incelendiğinde, hem cinsiyet değişkenine göre hem de takım – bireysel sporlar karşılaştırmasına göre anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Hem antrenman hem de müsabaka stratejileri incelendiğinde kadın sporcuların hedef belirleme, kendinle konuşma, imgeleme ve dikkat kontrolü/negatif düşünce stratejilerinde erkek sporculara göre daha dominant olduklarını saptamıştır. Takım sporcularının rahatlama becerisi ve aktivasyon stratejilerinde bireysel sporculara göre daha yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Bireysel sporcuların ise duygusal kontrol stratejilerinde takım sporcularından daha etkili olduğunu ifade etmiştir (Dachen, 2012).

Amerika birleşik Devletlerinin 2000 yılında Sydney Yaz olimpiyatlarına katılmış olan 176 sporcusu üzerinde yapılan çalışma Amerikalı elit sporcuların kullandıkları psikolojik performans stratejileri arasındaki farklılıkların belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma sonuçları içerisinde elit olimpiyat sporcularının müsabaka alt ölçeğinde en yüksek kullanım oranına hedef belirleme stratejisinin ulaştığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte hedef belirleme ortalamasına çok yakın olan duygusal kontrol, aktivasyon ve rahatlama stratejilerinin de yüksek düzeyde kullanıldığı saptanmıştır. Antrenman alt ölçeği incelendiğinde ise hedef belirleme ve kendinle konuşma stratejilerinin diğerlerine göre daha baskın şekilde kullanıldığı belirlenmiştir. Bu çalışma içerisindeki önemli ve ilginç bir diğer bakış açısı da madalya alan ve alamayan sporcuların arasındaki performans stratejilerinin arasında fark olup olmadığı da incelenmiştir. Sonuçlar göstermiştir ki madalya alan sporcuların imgeleme, duygusal kontrol ve otomatikleşme stratejilerinin diğerlerine göre daha yüksek düzeyde kullandıkları belirlenmiştir (Taylor ve ark., 2008).

Duygusal zekâ ve psikolojik performans stratejileri kullanım düzeyleri arasındaki ilişkinin bulunmasının amaçladığı çalışmada, futbol, hokey ve rugby branşlarından 18'er kişi olacak şekilde toplam 54 sporcu kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde ise özellikle kendinle konuşma, imgeleme ve aktivasyon stratejilerinin duygusal zekası yüksek olan sporcularda ki dominant stratejiler oldukları ortaya konmuştur (Lane ve ark., 2009).

Einarson 2018 yılında yaptığı çalışmada hentbol, basketbol, golf, futbol, binicilik ve ağırlık kaldırma sporcularından oluşan, 195 erkek ve 201 kadın toplamda 396 sporcunun katıldığı çalışmada psikolojik becerilerin kullanılma düzeylerini bulmayı amaçlamıştır. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Antrenman alt ölçeği stratejilerinden dikkat kontrolü, duygusal kontrol ve otomatizasyon stratejileri diğerlerine göre daha yüksek oranda kullanıldıkları anlaşılmıştır. Müsabaka alt ölçeği incelendiğinde ise hedef belirleme, duygusal kontrol ve negatif düşünce stratejileri baskın kullanılan stratejiler olarak saptanmıştır (Einarson, 2018).

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Voleybol sporcularının antrenmanlarda ve müsabakalarda kullandıkları psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi ve bu becerilerin antrenman ve müsabaka ortamlarında kullanılma düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar; performans stratejileri testi antrenman alt ölçeğinde en fazla oranda kullanılan stratejiler kendinle konuşma, otomatizasyon ve rahatlama becerisi olarak belirlenmiştir. En düşük düzeyde kullanılan antrenman alt ölçeği stratejileri incelendiğinde ise İmgeleme ve Dikkat kontrolü stratejileri belirlenmiştir.

Müsabaka alt ölçeği ile ilgili en fazla kullanılan stratejiler analiz edildiğinde Aktivasyon, Hedef Belirleme ve Kendinle Konuşma stratejiler göze çarpmaktadır. Aynı alt ölçek içerisinde en az kullanılan stratejiler analiz edildiğinde Negatif Düşünce ve Rahatlama Becerisi olarak bulunmuştur.

Voleybol branşı ile uğraşan sporcuların antrenmanlarda ve müsabakalarda kullandıkları psikolojik performans stratejilerin karşılaştırılması ile ilgili uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre; Hedef Belirleme ve İmgeleme stratejileri özelinde anlamlı farklılıklara ulaşamamıştır. Bunun yanı sıra, Kendinle Konuşma, Duygusal Kontrol, Otomatizasyon, Aktivasyon, Negatif Düşünce/Dikkat Kontrolü ve Rahatlama Becerisi stratejilerinde antrenman ve müsabakada ki kullanımları açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamız Voleybol branşı ile ilgilenen müsabık 14-25 yaş arası sporcularda uygulanmıştır. Yaş değişkeni boyutunda daha geniş bir yelpaze ile yapılacak çalışmalar önerilebilir. Çalışmamızda temel anlamda psikolojik performans stratejilerinin kullanım düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda cinsiyet değişkeni, kullanım oranlarına göre ayrıştırılmış gruplar (yüksek – orta – düşük), farklı kategorilerde ki sporcuların karşılaştırılması gibi zenginlik artırıcı perspektiflerde kullanılabilir. Ayrıca ülkemizde dünya çapında başarılarla imza atmış olan elit voleybol takımlarına ulaşılma olasılığına sahip olunur ise ülkemizde ki elit voleybolcuların kullandıkları stratejilerin belirlenmesi, onlar gibi olmaya çalışan yeni nesillerin hangi konularda daha fazla eğitilmeleri gerektiği ile ilgili çok değerli sonuçlar verebilir. Son olarak tüm dünya üzerinde yaygın kullanılmaya başlayan psikolojik beceri antrenmanları ile bütünleşik bir şekilde psikolojik performans stratejilerinin geliştirilmesi spor psikolojisi alanına çok değerli bilgiler katabilir.

## 7.KAYNAKÇA

1. Abdel-Rahman O, ve Magdy S., (2014). The Impact of Green Exercise on Test of Performance Strategies, Physical Variables and Counter Time Performance For Egyptian Epee Fencers, *Science, Movement and Health*, (14)1; 154-158.
2. Açıkkada C, Ergen E., (1986). Psikolojik Antrenman, *Bilim ve Teknik Dergisi* Mayıs, 222: 34-38.
3. Andersen, M. B., & Speed, H. D. (2013). Therapeutic relationships in applied sport psychology. In S. J. Hanrahan & M. B. Andersen (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology* (pp. 3–11). New York: Routledge.
4. Aşçı, H., Doğu, G., Yaman, H., Mirzeoğlu, N., Çelebi, M., Kirazcı, S., Mirzeoğlu, D., Özbey, S., Bağırhan, T. (2011). (Editör: Nevzat Mirzeoğlu). *Spor Bilimlerine Giriş: 129-169*, (3.Baskı), Spor Yayınevi, Ankara.
5. Bacon T (1989). The planning and integration of mental training programs, *Sports: Sci. Period. Res. Technol. Sport.* 10(1):1-8.
6. Bastos, T. L., Correderia R., Probst M., Fonseca A. M., (2012). Preliminary Analysis of The Psychometric Properties of the Portuguese Version of The Test of Performance Strategies (TOPSp) In Athletes With Disabilities, *European Journal of Adapted Physical Activity*, 5 (2): 7-22.
7. Başer E., (1996). Uygulamalı Spor Psikolojisi, *Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları*, No.31:19, 48-51, Ankara.
8. Berger N.J.A., Tolfrey K, Williams A.G., Jones AM., (2006). Influence of continuous and interval training on oxygen uptake on-kinetics. *Medicine Science Sports Exercise*, 38:504
9. Bois, J. E., Lalanne, J. & Delforge, C., (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 27(10):995-1005.
10. Bozkurt S. (2010). Sportif Performansa Psikolojik Bakış. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 5: 29-35.
11. Brewer, B.W. (2009). Injury prevention and rehabilitation. In B. W. Brewer (Ed.), *Sport Psychology* (pp. 83-96). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
12. Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: human Kinetics.

13. Callow, N., Roberts, R., Bringer, J. ve Langan, E. (2010) *Coach education related to the delivery of imagery: two interventions*. *The Sport Psychologist*, 24, (3): 277-299.
14. Calmels, C., d'Arripe-Longueville, F., Fournier, J. F., & Soulard, A. (2003). Competitive Strategies among Elite Female Gymnasts: An Exploration of the Relative Influence of Psychological Skills Training and Natural Learning Experiences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 327-352.
15. Clowes, H., & Knowles, Z. (2013). Exploring the Effectiveness of pre-performance routines in elite artistic gymnasts: A mixed method investigation. *Science of Gymnastics Journal* 5:2, 27-40.
16. Cox RH (2007). *Sport psychology: Concepts and applications*, McGraw Hill International edition, Columbia.
17. Crocker P, Graham T.R (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *Sport Psychologist*, 9, 325–338.
18. Dachen, J. (2012). Test of performance strategies among college going athletes: difference across type of sports and gender. *International journal of behaviour social and movement sciences*, 1, 2277-7547.
19. Dishman, R.K. (1983). Identity crisis in North American sport psychology: Academics in professional issues. *Journal of Sport Psychology*, 5(2), 123-134.
20. Einarson I. E., (2018). *Psychoogical Skills Among Elite Athletes*, Unpublished Postgraduate Thesis, Psychology Department, Reykjavik University.
21. Erdoğan, N. & Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science*, 7(2), 57-64.
22. Eysenck, M.W. (1996). Anxiety, Processing Efficiency Theory and Performance. In W. Battman & S. Dutke (Eds.) *Processes of the Molar Regulation of Behaviour* (pp. 91104). Lengerich: Pabst Science.
23. Faggiani, F., McRobert, A. P., ve Knowles, Z. (2012). Developing pre-performance routines for acrobatic gymnastics: a case study with a youth tumbling gymnast. *Sci. Gymnast. J.* 4, 39–52.
24. Fişek K., (1980). *Spor Yönetimi*, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Yayın No:515: 6-8, Ankara.
25. Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.

26. Fournier, J. F., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 59-77.
27. Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
28. Gee, C. J. (2011). Aggression in competitive sports: Using direct observation to evaluate incidence and prevention focused intervention. In J. K. Luiselli & D. D. Reed (Eds.). *Behavioral sport psychology: Evidence-based approaches to performance enhancement* (pp.199-210). New York: Springer.
29. Gill, DL. (1986). *Psychological dynamics of sport*, Champaign: IL, Human Kinetics Publishers.
30. Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(6), 901-913.
31. Gould, D., Murphy, S., Tammen, V., & May, J. (1991). An evaluation of U.S. Olympic sport psychology consultant effectiveness. *The Sport Psychologist*, 5, 111-127.
32. Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., & Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 28-50. <http://dx.doi.org/10.1080/10413209908402949>
33. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
34. Greenleaf C, Gould D, Dieffenbach K., (2001). Factors influencing Olympic performance: interviews with Atlanta and Negano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 154-184.
35. Greenspan, M. J., Feltz, D.L., (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The sport psychologist*, 3(3): 219-236.
36. Gregg, M. (2013). Working with athletes with intellectual disabilities. In S. J. Hanrahan & M. B. Andersen (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 441-449). London: Routledge.

37. Güvel, H., Kayatekin, M., Acarbay,, Ş., Özgönül, H. (1996). Genç erkek sporcularda vücut yağ oranı ile fiziksel iş kapasite arasındaki ilişki. Performans dergisi. 1996, 2 (3 ), 118.
38. Hanton, S., Wadey, R., & Mellalieu, S.D. (2008). Advanced psychological strategies and anxiety responses in sport. *The Sport Psychologist*, 22, 472-490.
39. Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332.
40. Hayslip B, Petrie TA, MacIntire MM, Jones GM. (2010). The Influences of Skill Level, Anxiety, and Psychological Skills Use on Amateur Golfers' Performances. *Journal of Applied Sport Psychology*, (22): 123–133.
41. Holland, J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 19–38.
42. Holliday, B, Burton, D, Sun, G, Hammermeister, J, Naylor, S, Freigang, D., (2008). Building the better mental training mousetrap: *is periodization a more systematic approach to promoting performance excellence?* *Journal of Applied Sport Psychology*: 20: 199– 219.
43. Hughes, M., Bartlett, R. (2002). The Use of Performance Indicators in Performance Analysis. *Journal of Sports Science*, 20, 739-754.
44. Kalmar Z., Nagykaldi C., Balazsi R., Munkacsi I., Soos I., Toth L. ve Hamar P., (2014). Comparative Analysis of the Results of Performance Strategies Tests Between British and Hungarian Female Gymnasts, *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, (4); 335-347.
45. Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2009). The psychological, psychophysical and ergogenic effects of music in sport: A review and synthesis. In A. J. Bateman & J. R. Bale (Eds.), *Sporting sounds: Relationships between sport and music*(pp. 13-36). London: Routledge.
46. Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
47. Katsikas, C., Argeitaki, P., & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of Greek track and field athletes: Gender and level differences. *Journal Biology of Exercise*, 5(1). doi:10.4127/jbe.2009.0023
48. Konter E., (1995). Sporda Motivasyon, Saray Medikal Yayıncılık, 7- 15, İzmir.

49. Konter E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Dokuz Eylül Yayınları: 7-37, Ankara.
50. Koruç, Bayar, P., (1999). Türk Sporcularına İlişkin Performans Profili ve Yapı Geçerliliği, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
51. Krane, V., & Williams, J.M. (2010). Psychological Characteristics of Peak Performance In J.M. Williams (Ed.), Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance (6th ed., pp. 169-188). Boston: McGraw-Hill Higher Education.
52. Kremer, J., & Moran, A. (2008). Pure sport: Practical sport psychology. London: Routledge
53. Kuru, E. (2000). Sporda Psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.
54. Kuter M, Öztürk F., (1997). Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A. Matbaası; 17, Bursa.
55. Küçük V., (1997). Sporda Yönlendirmenin Yeri ve Önemi-Futbol Örneği-Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 7-18, İstanbul.
56. Lane AM, Thelwell RC, Lowther JP, Devonport TJ., (2009). Relationships between emotional intelligence and psychological skills among athletes. Social Behaviour and Personality: An International Journal, 37: 195-202.
57. Leahey T. H., (2000). A History of Modern Psychology (3rd Edition), Prentice Hall, New Jersey, 12-37.
58. Leffingwell, T. R., Durand-Bush, N., Wurzberger, D., & Cada, P. (2005). Psychological Assessment. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), Applying Sport Psychology: Four Perspectives (pp. 85-100). Champaign Illinois, United States of America: Human Kinetics.
59. Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. Sport Psychologist, 1, 181-199.
60. Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few? Behavior Modification, 29(4), 616–641. <https://doi.org/10.1177/0145445503259394>.
61. Maynard, I., Smith, M., & Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 428 – 446.

62. McCann, S. (1995). Overtraining and burnout. In *Sport Psychology Interventions* (edited by S.M. Murphy), pp. 347-368. Champaign, IL: Human Kinetics.
63. McKay, E.G., (2001). *Strategic Planning: A Ten Step-Guide*, World Bank, USA.
64. McKenzie, T. L., & Van der Mars, H. (2015). Top 10 research questions related to assessing physical activity and its contexts using systematic observation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86, 13-29. doi:10.1080/02701367.2015.991264.
65. Mengütay, S. (1997), *Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor*, İstanbul, 1997.
66. Meyers, A.W., Whelan, J.P., & Murphy, S.M. (1996). Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. In M. Hersen, R.M. Eisler, & P.M. Miller (Eds.), *Progress in behavior modification* (Vol. 30, pp. 137-164). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
67. Miçoğulları BO (2013). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: A case of youth basketball players; Middle East Technical University, Social Science Faculty, Physical Education & Sport Department, Unpublished Doctoral Degree Dissertation, Ankara.
68. Miçoğulları, B.O., (2017). Reliability and Validity of the Turkish Language Version of the Test of Performance Strategies. *Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine*, 1:73-79
69. Mihailescu, L., Mihailescu L.E. (2011). Sportive performance optimization in decathlon event by the operationalization of the psychic training, *Ovidius, University Annal Journal*, (2): 385.
70. Moran, A.P. (2004). *Sport and Exercise Psychology*, Routledge, New York.
71. Morgan, W.P, (1989), *Sport psychology in its own context: A recommendation for the future*. In J. Skinner, C. Corbin, D, Landers, P. Martin, & C. Wells (Eds.), *Future directions in exercise and sport science research* (pp. 97-110), Champaign, IL: Human Kinetic.
72. Morris, T., & Thomas, P. (2004). *Applied sport psychology*. In Morris T., & Summers J. J. (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2 ed., pp. 236-277). Chichester: Wiley.
73. Ostrow, A. C. (2002). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*. Morgantown: Fitness Information Technology.

74. Polatidou G., Sofia B., & Panagiotis A. (2013). Psychological Skills Evaluation of Greek Swimmers with Physical Disabilities. *Indian Journal of Applied research*, 3(12), 483-487.
75. Ravizza K (2001). Increasing awareness for sport performance. J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (4th ed.), Mayfield, Mountain View, CA (2001). pp. 179- 189.
76. Sharp, L., & Hodge, K. (2013). Effective sport psychology consulting relationships: Two coach case studies. *Sport Psychologist*, 27(4),313-324.
77. Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a Psychological Skills Training Programme on Swimming Performance and Positive Psychological Development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 149-169.
78. Tammen, V. ve Murphy, S. (1990). Reevaluating the Psychological Skills Inventory for Sports: Factor analysis and implications. Paper presented at the annual meeting of the North American Society of Psychology of Sport and Physical Activity, Asilomar, CA.
79. Tanaka S, Gould D., (2015). Psychological skills usage among Japanese rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 13(4):309–319
80. Taylor, M. K., Gould, D. and Rolo, C. 2008. Performance strategies of U.S. Olympians in practice and competition. *High Ability Studies*, 19: 15–32.
81. Tenenbaum, G., Eklund, R., & Kamata, A. (2011). *Measurement in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
82. Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A., & Hutchings, N. V. (2008). A qualitative exploration of psychological-skills use in coaches. *The Sport Psychologist*, 22, 38–53.
83. Thomas P, Murphy S, Hardy L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sport Sciences*, 17, 697-711.
84. Thomas, O., Maynard, I. & Hanton, S. (2007). Intervening with athletes during the time leading up to competition: Theory to practice II. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 398-418.
85. Tiryaki S. (1991). Sportif performans ile Edwards Kişisel Tercih Envanteri verilerinin ilişkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 32-37.
86. Vaz, L., Martín, I., Batista, M., Almeida, L., Fernandes, H.M., (2017). Differences in the Psychological Skills And Strategies Used by Elite Male Under-19 Rugby Union

- Players in Competition According to Playing Position, *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12,(2): 225-230.
87. Vealey, R. S. (2007). Mental skill training in sport. In Editors (eds.), *Handbook of Sport Psychology* (Third Edition).
  88. Vose, J. E., Clark, R. A., & Sachs, M. L. (2013). Athletes who are blind/visually impaired or deaf/hard of hearing. In S. J. Hanrahan & M. B. Andersen (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 450-459). London: Routledge.
  89. Watson II, J. C. & Shannon, V. (2010). Individual and group observation. Purposes and processes. In S. J. Hanrahan, & M. B. Anderson, (Eds.), *Routledge handbook of sport applied psychology: A comprehensive guide for students and practitioners*. (pp: 90-100). Oxon: Routledge.
  90. Weinberg, R.S., Comar, W., (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18(6): 406-418.
  91. Weinberg, R., Neff, R., & Jurica, B. (2012). Online mental training: Making it available for the masses. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 182–192.
  92. Weinberg R.S., Gould D. (2015). *Introduction to Psychological Skills Training*. Ed., Gould D, Weinberg RS, *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (ss. 247-271). Human Kinetics, Champaign.
  93. White, S.A. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49-57.
  94. Williams, J. M., & Straub, W. F. (2006). Sport psychology: Past, present, future. In J. Taylor & G. S. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives* (pp. 1-14). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
  95. Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S., & McQuillan, A. (2010). Do performance strategies moderate the relationship between personality and training behaviors? An exploratory study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 183–197.
  96. Wrisberg, C. A., Simpson, D., Loberg, L. A., Withycombe, J. L., & Reed, A. (2009). NCAA division-I student-athletes' receptivity to mental skills training by sport psychology consultants. *Sport Psychologist*, 23(4), 470–486.
  97. Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosac, C., Lee, H. Y., O'Brien, J., Flink, K., Roberts, A., Trott, J., Greene, D., Daniel, W., Walton, G. M., & Dweck, C. S. (2016). Using Design Thinking to Improve

Psychological Interventions: The Case of the Growth Mindset during the Transition to High School. *Journal of Educational Psychology*, 108, 374-391.

98. Yetim A.A., (2006). *Sosyoloji ve Spor*, Morpa Kùltür Yayınları, 130-138, İstanbul.



## EKLER

### Ek 1.ÖZGEÇMİŞ

#### KİŞİSEL BİLGİLER



Adı ve Soyadı : Aylin ÖZGEN FERLAN  
Doğum Yeri ve Tarihi : SOMA-27.02.1982  
Medeni Hali : EVLİ, 1 Çocuk Sahibi  
İletişim Bilgileri : [aylinzgn@gmail.com](mailto:aylinzgn@gmail.com)  
0 (506) 555 6045 (GSM)

#### EĞİTİM

1993-2000 SOMA-Rıfat Dağdelen Anadolu Lisesi  
(İngilizce Hazırlık Sınıfı, Ortaokul, Lise)  
2002-2006 Ankara Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor  
Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü  
2009-2019 Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimleri  
Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek  
Lisans Programı

#### İŞ DENEYİMİ

2006-2007 MEB –Kurtuluş İ.Ö.O.- Beden Eğitimi Öğretmeni  
/SOMA  
2007-2012 ÖZEL Kardelen Koleji- Beden Eğitimi Öğretmeni  
/NEVŞEHİR  
2012-(HALEN) GSB- Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü- Voleybol  
Antrenörü-Salon Amiri /NEVŞEHİR

#### YABANCI DİL

İngilizce

#### YAYINLARI

Makaleler

1.

